

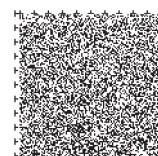
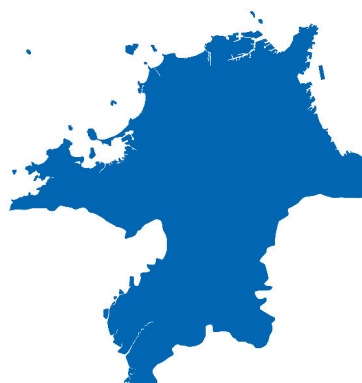


## 福岡県健康増進計画

# いきいき健康 ふくおか21

概要版

2024（令和6）年3月



## 計画の改定にあたって

### ○改定の背景

国の「21世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次）」を勘案し、前計画の実施状況やその課題等を踏まえ、改定しました。

### ○計画の位置づけ

健康増進法第8条第1項の規定に基づく法定計画です。

### ○計画期間

2024（令和6）年度から2036（令和17）年度までの12年間とします。

### ○計画改定への県民の参加

学識経験者、関係機関、関係団体の専門家で構成する「いきいき福岡健康づくり推進協議会」を設置し、幅広い意見を聴取するとともに、県民の皆様から意見募集を行いました。

## 県民の健康と生活習慣の現状

### ○健康寿命

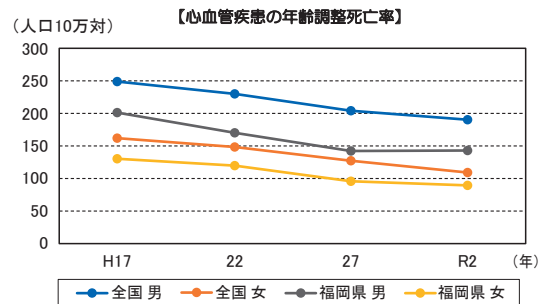
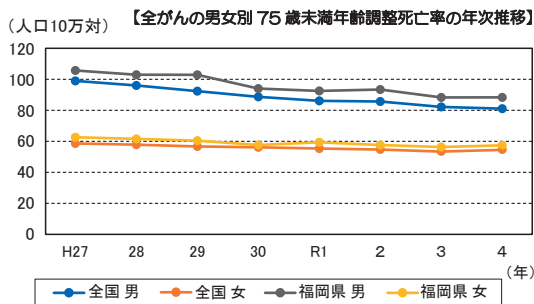
- 県民の健康寿命（R1）は、男性72.22年、女性75.19年となっており、男女とも前回の調査（H28）から延びていますが、全国平均を下回っています。

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと

区分	福岡県		全国	
	H28年	R1年	H28年	R1年
男性	71.49年	72.22年	72.14年	72.68年
女性	74.66年	75.19年	74.79年	75.38年

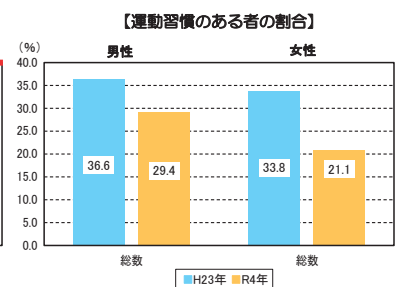
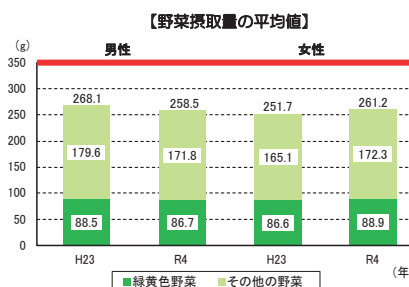
### ○主な生活習慣病の状況

- がんの75歳未満の年齢調整死亡率（R4）は、男性88.5、女性56.9となっており、男女ともに減少傾向ですが、全国値と比較して高くなっています。
- 心血管疾患の年齢調整死亡率（R2）は、男性143.7、女性89.7となっており、男女ともに減少傾向にあり、全国値と比較して低くなっています。



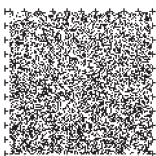
### ○主な生活習慣の状況

- 栄養、食生活に関しては、1日当たりの野菜摂取量（R4）は、男性258.5g、女性261.2gとなっており、目標値である350gに達していません。
- 身体活動・運動に関しては、運動習慣のある者の割合（R4）は、男性29.4%、女性21.1%となっており、H23から減少しています。



### ○健（検）診の実施状況

- 特定健康診査の実施率（R3）は、51.9%となっており、全国平均の56.2%を下回っています。特定保健指導の実施率（R3）は、26.0%となっており、全国平均の24.7%を上回っています。
- がん検診の受診率（R4）は、胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんの全てにおいて、全国平均を下回っています。



# 1 生活習慣の改善の推進

県民の健康の増進を形成する基本要素となる生活習慣の改善に取り組みます。



## 栄養・食生活

- 主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスの良い適正な量の食事摂取の重要性について、地域のボランティア団体等と連携して普及啓発を行い、適正体重を維持している人の増加を目指します。
- 企業や大学等の関係者と一体となり、減塩の方法や工夫などの情報を発信するなど、減塩に取り組みやすい環境を整備します。

主な指標	現状 (R4 年度)		目標 (R16 年度)
肥満者 (BMI25 以上) の割合の減少	20~60 歳代男性	34.4%	28.0%
	40~60 歳代女性	12.9%	11.0%
食塩摂取量の減少 (20 歳以上)	男性	10.0g	 7.0g
	女性	8.7g	

## 身体活動・運動

- 楽しみながら歩数の増加などに取り組むことができる「ふくおか健康ポイントアプリ」を普及することにより、運動習慣の開始、継続を促します。

主な指標	現状 (R4 年度)		目標 (R16 年度)
運動習慣がある者の増加	男性 (20~64 歳)	22.7%	30.0%
	女性 (20~64 歳)	12.7%	
	男性 (65 歳以上)	38.3%	50.0%
	女性 (65 歳以上)	30.9%	



## 休養・睡眠

- 適切な睡眠時間の確保や睡眠の質の改善の大切さについて知識の普及啓発を行います。
- 就業に伴う心身への過度の負担を軽減させるため、働き方改革を推進します。

主な指標	現状 (R4 年度)	目標 (R16 年度)
睡眠で休養がとれている者の割合の増加 (20 歳以上)	79.1%	85.0%

## 飲酒

- 主な酒類のアルコール度数や純アルコール量などを示し、生活習慣病のリスクを高めない適正な飲酒量に関する普及啓発を行います。

主な指標	現状 (R4 年度)		目標 (R8 年度)
生活習慣病のリスクを高める量※を飲酒している者の減少 ※1 日当たり純アルコール量男性 40g 以上、女性 20g 以上	男性	13.6%	13.0%
	女性	9.2%	6.4%

### 【主な酒類の換算の目安】

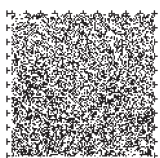
お酒の種類 (アルコール度数)	ビール (5%)		清酒 (15%)	ウイスキー (40%)	チューハイ (9%)	焼酎 (25%)	ワイン (12%)
	(500ml)	(350ml)	(1 合180ml)	(ダブル60ml)	(350ml)	(1 合180ml)	(1 杯120ml)
純アルコール量	20 g	14 g	22 g	19 g	25 g	36 g	12 g



## 喫煙

- たばこが健康に及ぼす影響等について分かりやすく伝えるなど、たばこに関する正しい知識の普及啓発を行います。

主な指標	現状 (R4 年度)	目標 (R16 年度)
20 歳以上の者の喫煙率の減少 (喫煙をやめたい者がやめる)	16.0 %	12.0%



## 2 生活習慣病等の早期発見、発症予防と重症化予防の推進

がん、循環器病、糖尿病の生活習慣病に対処するため、がん検診による早期発見、特定健康診査・特定保健指導の効果的な実施による発症予防と、症状の進展や合併症の発症を防ぐなど、重症化予防の対策を推進します。

また、生活習慣病対策だけでなく、こころの健康、歯・口腔の健康等についての取組も行います。



### がん対策の推進

- 県民が、がん検診の必要性を理解し、自らが定期的ながん検診を受けるよう、がん教育に取り組むなど正しい知識の普及啓発を行います。

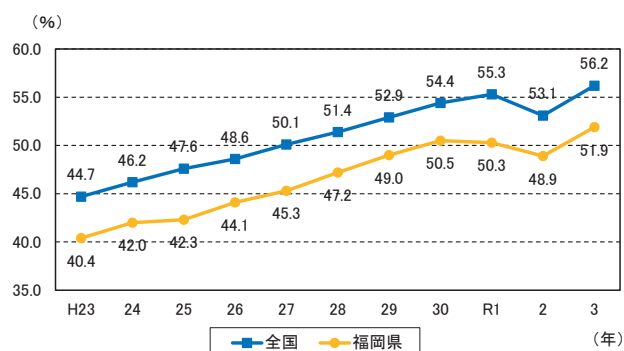
主な指標	現状 (R4 年度)	目標 (R11 年度)
がん検診の受診率の向上	胃がん (40~69歳) 40.4% 肺がん (40~69歳) 44.4% 大腸がん (40~69歳) 42.1% 子宮頸がん (20~69歳) 42.6% 乳がん (40~69歳) 44.7%	60.0%

### 循環器病対策の推進

- 働き盛りの世代を対象に、企業等と連携して高血圧症、脂質異常症、糖尿病等の危険因子や、メタボリックシンドローム等の予防に関する情報を提供します。

主な指標	現状 (R3 年度)	目標 (R11 年度)
特定健康診査の実施率の向上	51.9%	70.0%
特定保健指導の実施率の向上	26.0%	45.0%
糖尿病治療継続者の割合の増加	68.4% (R4 年度)	75.0% (R16 年度)

【特定健康診査の実施率】



### 生活機能の維持・向上

- ロコモティブシンドロームに関する正しい知識の啓発を行うとともに、予防につながるバランス訓練、筋力トレーニング等の運動を普及啓発します。

主な指標	現状 (R4 年度)	目標 (R16 年度)
ロコモティブシンドロームを認知している県民の割合の増加	44.9%	80.0%



### こころの健康

- 講演や研修会等を通じ、こころの健康や精神疾患に関する正しい知識の普及啓発を行います。

主な指標	現状 (R4 年度)	目標 (R8 年度)
自殺者の減少 (10万人当たり)	17.4	12.5 以下



### 歯・口腔の健康

- 口腔機能が低下した状態であるオーラルフレイルを予防するため、舌や顔面周囲の筋力の保持増進に関する啓発に取り組むとともに、80歳で20本以上の自分の歯を維持することを目的とした8020運動を推進します。

主な指標	現状 (R4 年度)	目標 (R11 年度)
80歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合の増加	45.5%	70.0%



### 3 個人の健康づくりを支えるための環境づくりの推進（自然に健康になれる環境づくり）

個人の健康は、家庭、地域、学校、職場等の社会環境の影響を受けることから、社会全体で健康づくりの取組を推進することにより、健康に関心の低い人等でも自然と健康を維持できるような社会環境づくりを推進します。



- 職場での受動喫煙を減少させるため、事業所等が行う分煙の取組を支援します。

主な指標	現状 (R4年度)	目標 (R16年度)
望まない受動喫煙の機会を有する者の割合の減少	家庭 7.6% 職場 24.2% 飲食店 12.3%	望まない受動喫煙のない社会の実現



### 4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進

県民一人ひとりが自立して健やかに生活できるよう、ライフステージや性に特有の健康課題に応じて、その予防と健康の維持増進に取り組みます。

#### こどもの健康

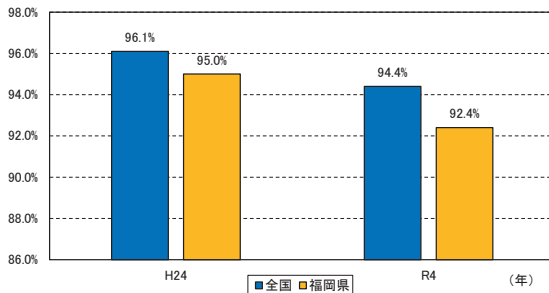
- こどもや親子を対象とした料理教室等の体験学習を通じて、健康的な食習慣に関する啓発に取り組みます。

主な指標	現状 (R4年度)	目標 (R16年度)
朝食を毎日食べる習慣が定着している小・中学生の割合の増加	小学生 92.4% 中学生 90.6%	全国平均以上

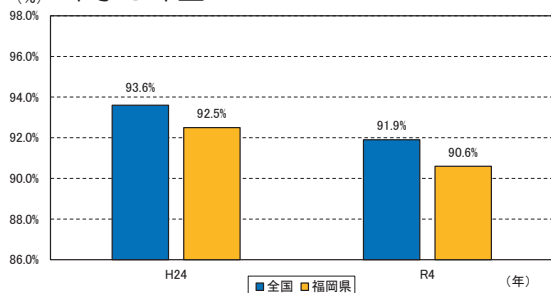


【朝食を毎日食べる習慣が定着している児童生徒の割合】

小学6年生



中学3年生



#### 高齢者の健康

- 身近な地域において、高齢者が生きがいを持って生活が送れるよう、地域活動を活発化させることにより、高齢者の社会参加を促進します。

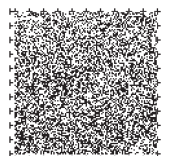
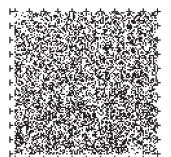
主な指標	現状 (R4年度)	目標 (R16年度)
健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている県民の割合の増加 (65歳以上)	30.9%	35.0%



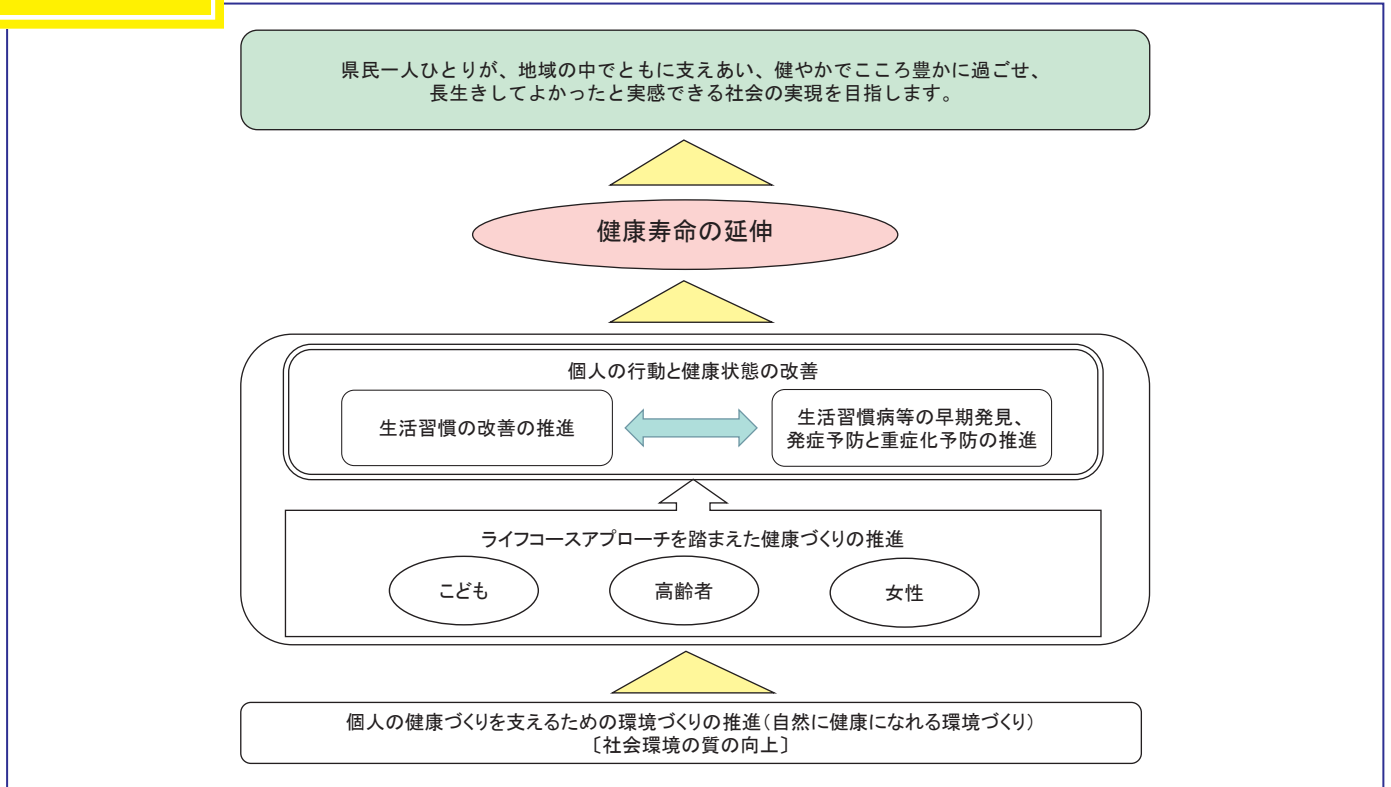
#### 女性の健康

- 若者や妊婦に対して、やせ、喫煙、飲酒等が健康に与える影響を伝えることにより、妊娠、出産に向けた正しい生活習慣に関する知識を普及します。

主な指標	現状 (R4年度)	目標 (R16年度)
20~30歳代女性のやせの者 (BMI18.5未満) の割合の減少	19.4%	18.0%



## 計画の概念図



## 重点的に取り組む内容

健康寿命の延伸を図るため、行政、医療保険者、保健・医療関係団体、企業・経営者団体、地域団体、マスコミなどの多様な主体で構成する「ふくおか健康づくり県民会議」を設置し、それぞれの役割の下、連携を図りながら一体的に「県民運動」として健康づくりを推進することとし、次のことについて重点的に取り組みます。

### 1 健（検）診受診率の向上

- 受診率向上に有効な各保険者の優良な取組を情報共有するとともに、効果的な啓発を行うことにより、自主的な受診を促します。
- 市町村、保険者、健診実施機関、職域関係者等と連携し、受診強化月間における集中的な啓発活動を行います。

### 2 食生活の改善

- バランスの良い適正な量の食事摂取や、野菜や果物の積極的な摂取など、食生活の改善が生活習慣病予防や重症化予防の基本となることについて普及啓発します。
- 企業や大学等の関係者と一体となり、減塩の方法や工夫などの情報を発信するなど、減塩に取り組みやすい環境を整備します。

### 3 運動習慣の定着

- 始めやすく継続しやすい運動（スロージョギング、ウォーキング、筋トレ等）を広く周知し運動の習慣化を促します。
- ふくおか健康ポイントアプリの魅力を高めるなどにより、ウォーキング等の運動を習慣化しやすい環境をつくります。

印刷・発行 令和6年3月  
発行者 福岡県保健医療介護部健康増進課  
〒812-8577  
福岡県福岡市博多区東公園7番7号  
TEL：092-643-3269

福岡県行政資料	
分類記号	所属コード
GB	4400200
登録年度	登録番号
05	0004