

計画の考え方

◆計画の目指すもの

県民一人ひとりが自主的に健康づくりに取り組み、健康づくりの関係団体がそれを支援することにより県民の「健康寿命」を延ばすことを目指します。

◆健康づくり運動を推進する3つの柱

1 一次予防の重視

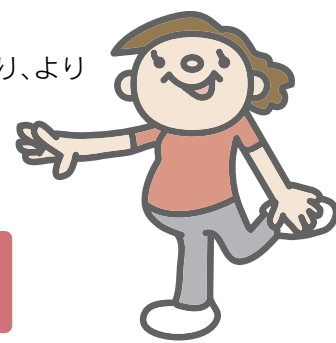
内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防のために、普段から健康づくりに努める「一次予防」に重点をおいた対策を推進します。

2 目指す行動と目安の設定

県民個人が主体的に健康づくりに取り組めるよう、個人の目指す望ましい行動を提示し、県全体を評価するための主な指標と目安を設定して評価を行い、その後の健康づくり運動に反映させます。

3 行政および健康づくり関係団体の連携

行政をはじめ、職域を含む健康づくり関係団体が一体となり、より効果的な健康づくり運動を連携して推進します。



いきいき健康ふくおか21
(福岡県健康増進計画)

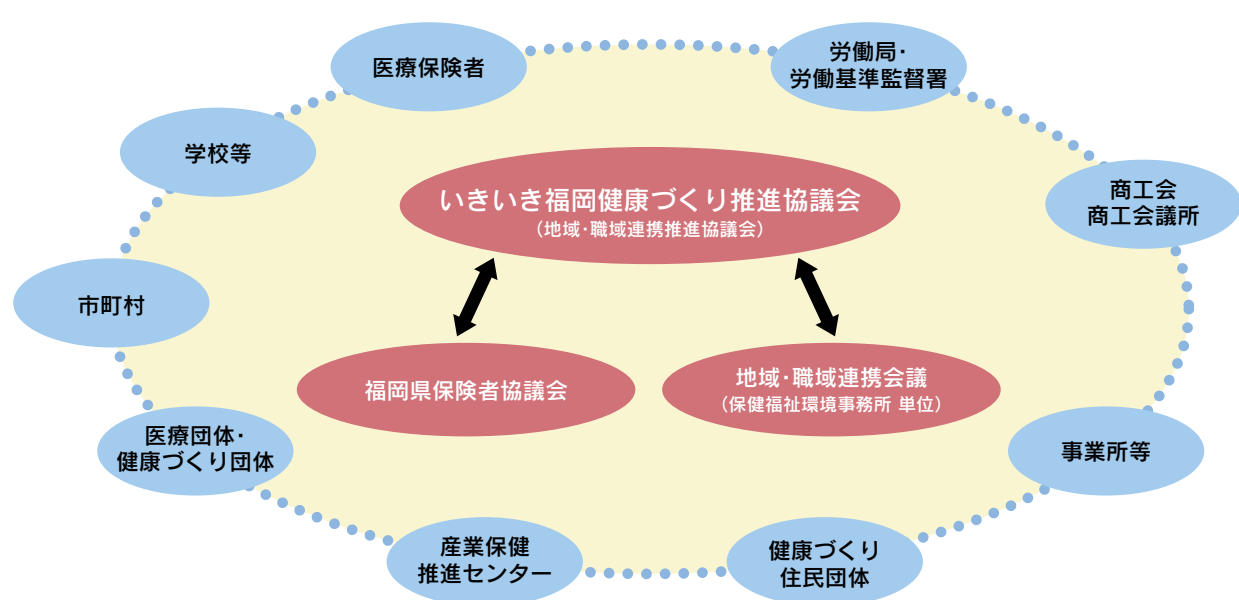
健康づくり運動を推進する3つの柱

一次予防の重視

目指す行動と
目安の設定

行政および健康づくり
関係団体の連携

計画の実現に向けて……



今日から始めるあなたの健康習慣

県民の目指す行動一覧
何か一つでもできることから始めましょう。

生活習慣病対策

生活習慣病形成期(未成年) 早寝・早起き・朝ごはん

栄養・食生活	すでに実施している	これから実施する
野菜を毎食食べましょう。		
朝食を毎日食べましょう。		
運動・身体活動		
子どもの頃から体を動かすようにしましょう。		
家族や友達と楽しく運動しましょう。		
たばこ・アルコール		
未成年者は喫煙・飲酒をしません。		

生活習慣病予防期(成人以降) 1に運動・2に食事・年に一度は健診を

栄養・食生活	すでに実施している	これから実施する
脂もの(油脂)をとりすぎないようにしましょう。		
野菜をたっぷり(1日350g以上)食べましょう。		
間食や甘いものをとりすぎないようにしましょう。		
運動・身体活動		
日常生活の中で歩く機会を増やしましょう。(目標は1日1万歩)		
少し汗ばむ程度の自分の体にあった運動をしましょう。		
たばこ		
禁煙・分煙に取り組みましょう。		
アルコール		
アルコールは適量にとどめ、ゆっくり楽しく飲むよう心がけましょう。		
休肝日を設けましょう。		
定期的に健診(肝機能検査)を受けましょう。		
健診・保健指導		
年に1回は健診を受けましょう。		
健診の結果保健指導が必要とされた人は、きちんと保健指導を受けましょう。		

その他の健康づくり対策

がん・肝疾患	すでに実施している	これから実施する
定期的にかん検診を受けましょう。		
肝炎ウイルス検診を1度は受けましょう。		
こころの健康		
ストレスに気づき、ストレスを上手に解消しましょう。		
休養(睡眠)を十分にとりましょう。		
こころの病気を持つ人を理解し、支えましょう。		
歯の健康		
食後の歯磨きを習慣づけましょう。		
定期的に歯科健診を受けましょう。		
高齢者の健康		
毎日歩くように心がけましょう。		
主食と主菜をしっかりととりましょう。		
毎食後、歯磨き・うがい・洗口剤などで口内を清潔に保ちましょう。		
趣味を持つように心がけましょう。		

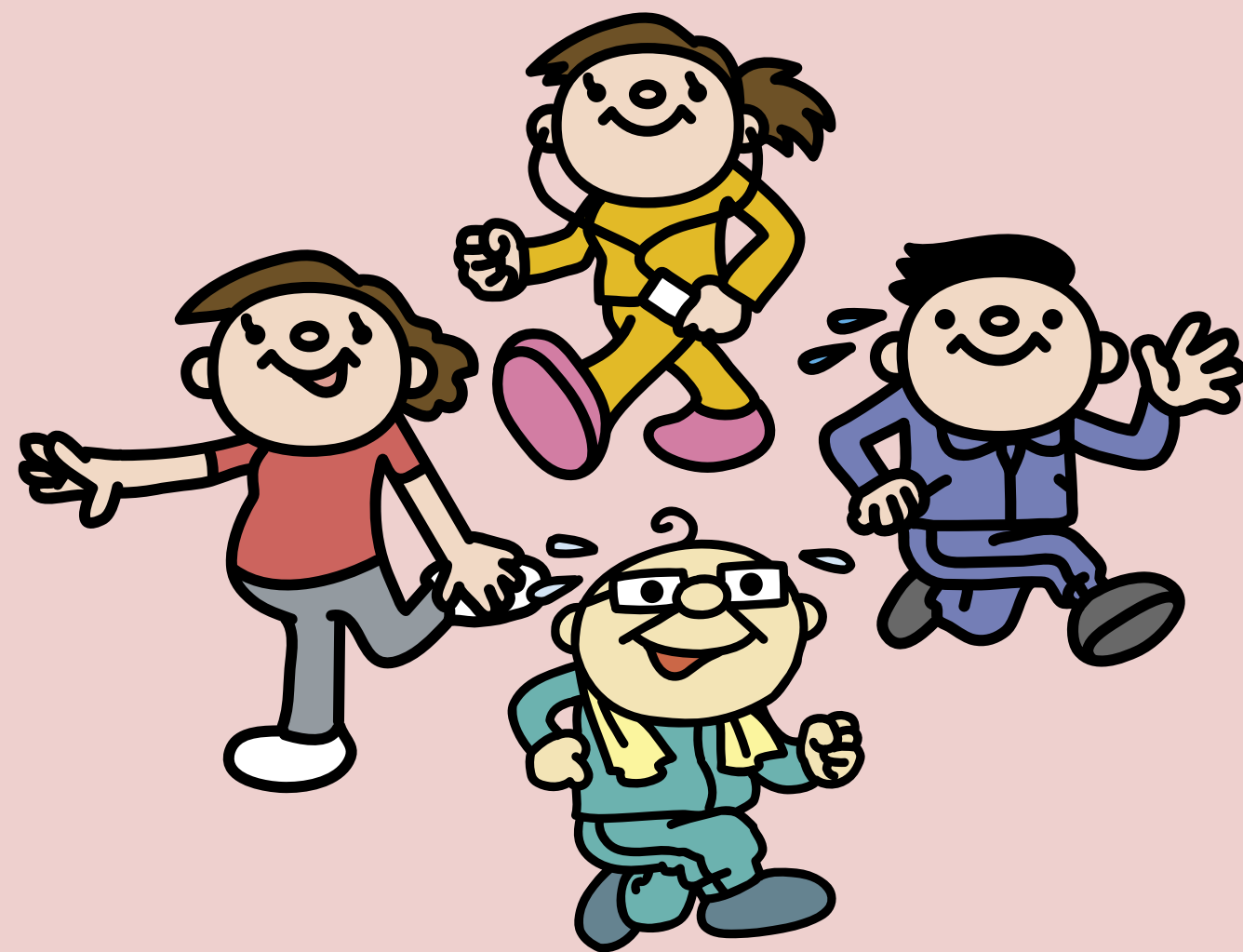
平成 年 月 日 氏名

私の意見および感想

概要版

いきいき健康 ふくおか21

福岡県健康増進計画



福岡県

計画の改定にあたって

◆改定の背景

高齢化の進展に伴う生活習慣病の増加や要介護者の増加などに対応するため、平成14年2月「福岡県健康づくり基本指針(いきいき健康ふくおか21)」の策定を行いました。今回内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病対策を充実強化するため、改定を行いました。

◆計画の期間

平成20年度～平成24年度までの5年計画とします。

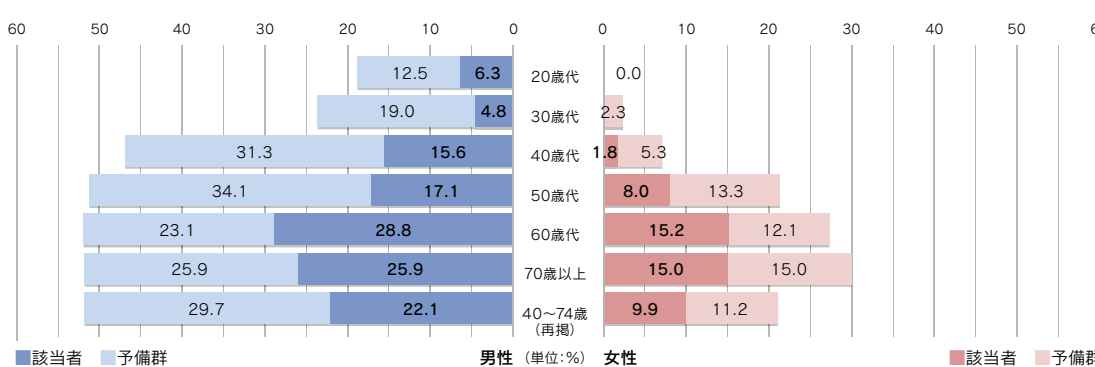
県民の健康と生活習慣の現状

◆平均寿命の推移

●県民の平均寿命は、年々延びていますが、男女差は徐々に広がっています。男性は78.35歳、女性は85.84歳です。

◆生活習慣病の現状

●内臓脂肪症候群該当者および予備群は、40～74歳男性の51.8%、女性の21.1%となっています。



◆生活習慣の状況

●栄養・食生活に関しては、野菜摂取量は、ほとんどの世代で300g以下であり、目標とする350gよりも不足しています。脂質のエネルギー比は30～50歳代で目標とする25%を超えています。

●運動・身体活動では、平均歩数が男女とも8,000歩弱、運動習慣のある人は、男女とも約3～5割と低く、特に20歳代、30歳代で低くなっています。

計画の構成

本人・保護者に必要なこと
市町村・関連団体等の活動
県の活動

県民の
目指す行動

健康寿命を延ばす

●脳血管疾患、虚血性心疾患、
糖尿病による失明・透析の減少
●糖尿病、高血圧、脂質異常症の減少
●メタボリックシンドローム、
肥満の減少

いきいき健康ふくおか21を実現するために

重点施策(生活習慣病対策)

1.生活習慣形成期(未成年)



栄養・食生活

- ◆ **目指す行動** 野菜を毎食食べましょう。朝食を毎日食べましょう。
- ◆ **行政や関係団体の活動(抜粋)**
 - ホームページや機関誌、広報等で食生活と健康に関する情報提供を行います。(医師会、歯科医師会、薬剤師会、看護協会、栄養士会、市町村、県)
 - 親子料理教室を実施し、食を楽しむ機会を提供します。(食生活改善推進会)
 - 食育や食生活について相談や指導ができる窓口の充実や、食育ボランティアなど人材育成の支援を行います。(看護協会、栄養士会、県)

◆ **主な指標と目安**

主な指標	現状値	目安
野菜をほとんど食べない幼児の割合(3歳児)	13.5%	10%以下
朝食を必ず食べている児童の割合(小学生)	84.8%	95%

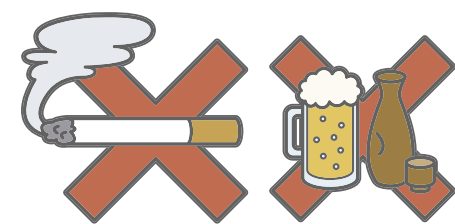
運動・身体活動

- ◆ **目指す行動** 子どもの頃から体を動かす習慣をつけましょう。家族や友達と楽しく運動をしましょう。
- ◆ **行政や関係団体の活動(抜粋)**
 - ウォーキング大会等のイベントの開催や支援を行います。(医師会、市町村、県)
 - スポーツ団体や子ども会等の指導者育成や教室等への人材派遣を行います。(健康運動指導士会)



たばこ・アルコール

- ◆ **目指す行動** 未成年者は喫煙・飲酒をしません。
- ◆ **行政や関係団体の活動(抜粋)**
 - 学校医や学校薬剤師による喫煙防止指導を行います。(医師会、薬剤師会)
 - 子育て支援電話相談を利用し、思春期の喫煙やアルコールの相談にも応じます。(看護協会)



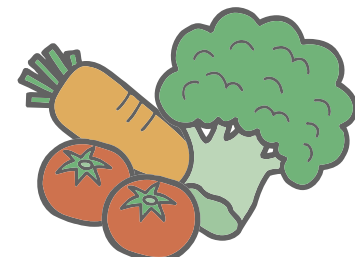
◆ **主な指標と目安**

主な指標	目安
未成年者の喫煙率	0%
未成年者の飲酒割合	0%

2.生活習慣病予防期(成人)

栄養・食生活

- ◆ **目指す行動** 脂もの(油脂)をとりすぎないようにしましょう。野菜をたっぷり(1日350g以上)食べましょう。間食や甘いものをとりすぎないようにしましょう。
- ◆ **行政や関係団体の活動(抜粋)**
 - 食生活改善のための研修会や調理実習等を行います。(食生活改善推進会、老人クラブ、市町村)
 - 食生活に関するイベント等に協力します。(医師会、看護協会、栄養士会、食生活改善推進会、商工会、商工会議所、婦人会)
 - ヘルシーメニューの提供や外食栄養成分表示をすすめます。(県)

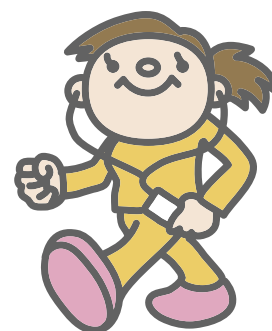


◆ **主な指標と目安**

主な指標	現状値	目安
脂肪エネルギー比率(成人)	28.1%	20~25%
野菜の摂取量(成人)	266g	350g以上

運動・身体活動

- ◆ **目指す行動** 日常生活の中で歩く機会を増やしましょう。(目標は1日1万歩)少し汗ばむ程度の自分の体にあった運動をしましょう。
- ◆ **行政や関係団体の活動(抜粋)**
 - 運動に関する健康講座や運動教室等の研修会を行います。(産業保健推進センター、健康運動指導士会、市町村、県)
 - スポーツ・ウォーキング・レクリエーション大会等を行います。(医師会、老人クラブ、市町村、県)
 - 「エクササイズガイド」等運動についての知識の普及啓発と情報提供を行います。(県)



たばこ

- ◆ **目指す行動** 禁煙・分煙に取り組みましょう。
- ◆ **行政や関係団体の活動(抜粋)**
 - 禁煙に関するセミナーや講演会等の開催や支援を行います。(薬剤師会、産業保健推進センター)
 - ニコチン依存症指導管理料届出機関の増加に努めます。(医師会)
 - 事業所に対して「職場における喫煙ガイドライン」の周知と履行を指導します。(福岡労働局・労働基準監督署)
 - 職場や公共の場での分煙対策・禁煙支援をすすめます。(県)



◆ **主な指標と目安**

主な指標	現状値	目安
喫煙をする者の割合(成人男性)	44.8%	減少に努める
喫煙をする者の割合(成人女性)	13.0%	減少に努める

アルコール

- ◆ **目指す行動** アルコールは適量にとどめ、ゆっくり楽しく飲むよう心がけましょう。休肝日を設けましょう。定期的に健診(肝機能検査)を受けましょう。
- ◆ **行政や関係団体の活動(抜粋)**
 - 飲酒と健康に関する情報提供を行います。(医師会、歯科医師会、薬剤師会、看護協会、栄養士会、市町村、県)
 - 多量飲酒の害について普及啓発を行います。(医師会)
 - 飲酒と健康について相談や指導に応じることのできる講師を事業所に派遣します。(産業保健推進センター)



◆ **主な指標と目安**

主な指標	現状値	目安
多量飲酒者の割合(成人男性)	5.2%	減少に努める
多量飲酒者の割合(成人女性)	0.9%	減少に努める

健診・保健指導

- ◆ **目指す行動** 年に1回は健診を受けましょう。健診の結果、保健指導が必要とされた人は、きちんと保健指導を受けましょう。
- ◆ **行政や関係団体の活動(抜粋)**
 - ホームページや機関誌、広報等で健診・保健指導に関する情報提供を行います。(医師会、歯科医師会、薬剤師会、看護協会、栄養士会、産業保健推進センター、市町村)
 - 「まちの保健室」で県民の健康をサポートします。(看護協会)
 - 研修会等を実施し保健指導ができる人材を育成し、人材紹介等を行います。(看護協会、栄養士会、国保連合会、県)
 - 健診データ・医療費データ提供等を行い、効果的な保健指導を実施できるよう支援します。(国保連合会)
 - 保健指導を受けやすい体制整備を行います。(医療保険者)
 - 健診未受診者の実態把握と分析を行います。(医療保険者)
 - セミナー等を開催し、事業者及び事業者団体に対して健康保持増進対策の推進を図ります。(福岡労働局、労働基準監督署)



◆ **主な指標と目安**

主な指標	目安
特定健診実施率(40~74歳)	70%以上
特定保健指導実施率(40~74歳)	45%以上

その他の健康づくり対策

がん・肝疾患

- ◆ **目指す行動** 定期的にがん検診を受けましょう。肝炎ウイルス検診を一度は受けましょう。
- ◆ **行政や関係団体の活動(抜粋)**
 - がん制圧やがん予防についての研修会を行います。(看護協会、産業保健推進センター、婦人会)
 - 受診しやすいがん検診体制整備を行います。(市町村)
 - がん予防およびがん検診についての普及啓発と情報提供をすすめます。(医師会、歯科医師会、薬剤師会、看護協会、栄養士会、産業保健推進センター、市町村、県)
 - がん予防についての活動団体の支援を行います。(県)

◆ **主な指標と目安**

主な指標	目安
がん検診受診率	50%以上

こころの健康

- ◆ **目指す行動** ストレスに気づき、ストレスを上手に解消しましょう。休養(睡眠)を十分にとりましょう。心の病気を持つ人を理解し支えましょう。
- ◆ **行政や関係団体の活動(抜粋)**
 - 事業者等に対し、メンタルヘルス対策に関する指導を行います。(福岡労働局・労働基準監督署)
 - こころの健康相談体制の整備を行います。(看護協会、産業保健推進センター、市町村)
 - こころの健康に関する知識の普及啓発と情報提供を行います。(医師会、歯科医師会、薬剤師会、看護協会、栄養士会、産業保健推進センター、市町村、県)

◆ **主な指標と目安**

主な指標	現状値	目安
自殺者数	1,291人	減少に努める

歯の健康

- ◆ **目指す行動** 食後の歯磨きを習慣づけましょう。定期的に歯科健診を受けましょう。
- ◆ **行政や関係団体の活動(抜粋)**
 - 講演会や、研修会等を行います。(歯科医師会、看護協会)
 - 歯科健診や口腔保健など、歯科保健医療の充実に努めます。(県)



◆ **主な指標と目安**

主な指標	現状値	目安
60歳で24本以上の自分の歯を有する者の割合	51.5%	80%以上
80歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合	14.1%	20%以上

高齢者の健康

- ◆ **目指す行動** 毎日歩くよう心がけましょう。主食と主菜をしっかりとりましょう。毎食後、歯磨き、うがい、洗口剤などで、口内を清潔に保ちましょう。趣味を持つように心がけましょう。
- ◆ **行政や関係団体の活動**
 - 介護予防のための研修会や相談会等を行います。(健康運動指導士会)
 - 高齢者の生きがいづくりのためのスポーツ大会などの実施、支援を行います。(老人クラブ、県)