



# いきいき健康ふくおか

～福岡県の健康増進施策について～

福岡県保健医療介護部健康増進課

# 福岡県が目指す地域社会

県民一人ひとりが、**地域の中でともに支え合い、健やかでこころ豊かに過ごせ、長生きしてよかったと実感できる社会の実現**

**伸ばそう健康寿命**

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を伸ばします。

# 伸ばそう健康寿命

## ●健康寿命と平均寿命（平成 22 年）

区 分	福岡県		全国	
	男性	女性	男性	女性
健康寿命 (日常生活に制限のない期間の平均)	69.67 年	72.72 年	70.42 年	73.62 年
平均寿命	79.36 年	86.49 年	79.55 年	86.30 年
不健康な期間 (日常生活に制限のある期間の平均)	9.69 年	13.77 年	9.13 年	12.68 年

資料：厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

# 福岡県が目指す地域社会

県民一人ひとりが、**地域の中でともに支え合い**、**健やかでこころ豊かに過ごせ**、**長生きしてよかったと実感できる**社会の実現

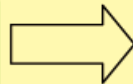
## 計画の概念図

県民一人ひとりが、地域の中でともに支えあい、健やかでこころ豊かに過ごせ、長生きしてよかったと実感できる社会の実現を目指します。

### 健康寿命の延伸

#### 生活習慣の改善の推進

- 栄養・食生活
- 身体活動・運動
- 休養 ○飲酒 ○喫煙
- 歯・口腔の健康



#### 主要な生活習慣病の早期発見、発症予防と重症化予防の推進

- がん
- 循環器疾患
- 糖尿病

#### ライフステージに応じた健康づくりの推進

- 次世代の健康
- 高齢者の健康
- こころの健康

### 個人の健康づくりを支えるための環境づくりの推進

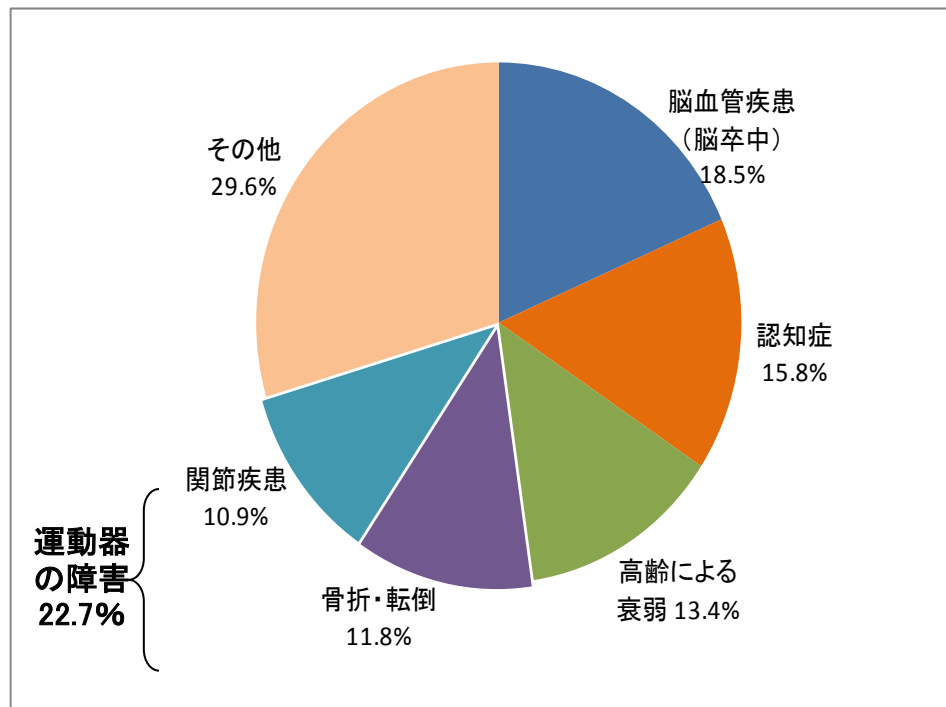
- 健康づくりに取り組む企業等への支援（働く世代の健康づくり）
- 住民が身近な地域で健康づくりを進めるためのリーダーの育成 等

# ロコモティブシンドロームを予防しましょう

ロコモティブシンドローム（略称：**ロコモ**）は、骨や関節、筋肉といった運動器の障害のために、立つ・歩く・走る・座るなど、日常生活に必要な身体の移動機能が低下した状態をいいます。

ロコモは簡単な運動で予防できます（**ロコトレ**）。

## 介護が必要となった主な原因



ロコモ予防推進員

# 計画の施策体系～計画を推進する5つの柱～

## 基本的方向

### 健康寿命の延伸

### 主な生活習慣病の 早期発見、発症予 防と重症化予防

### ライフステージに応 じた健康づくり

### 生活習慣の改善

### 個人の健康づくりを 支えるための環境づくり

## 施策の柱

## 主な施策

がん対策の推進

- がんの一次予防の推進
- がん検診受診率向上のための総合的な取組

循環器疾患対策の推進

- 特定健康診査実施率向上のための総合的な取り組み
- 特定保健指導の効果的な実施

糖尿病対策の推進

次世代の健康

高齢者の健康

こころの健康

- 良好な栄養状態や生活習慣の維持に関する支援
- 高齢に伴う生活機能低下を防ぐための介護予防の推進
- 70歳現役社会づくりの推進
- 地域活動などの社会参加の促進

栄養・食生活

身体活動・運動

休養

飲酒

喫煙

歯・口腔の健康

- 好ましい食事と適正体重に関する普及啓発
- 減塩に関する取り組み
- ヘルシーメニューの提供に取り組む飲食店の増加
- 食育の推進
- 健康食品に関する正しい知識や情報の提供

- COPDに関する普及啓発

- 健康ポータルサイトを活用した生活習慣改善のための情報提供
- 住民が身近な地域で健康づくりをすすめるためのリーダーの育成
- 地域コミュニティ活性化支援等による健康づくりの推進



# 1 主要な生活習慣病の早期発見、発症予防と重症化予防の推進

がん、循環器疾患、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。

## ◆キーワード◆

年に1回、がん検診・特定健康診査を受けましょう！

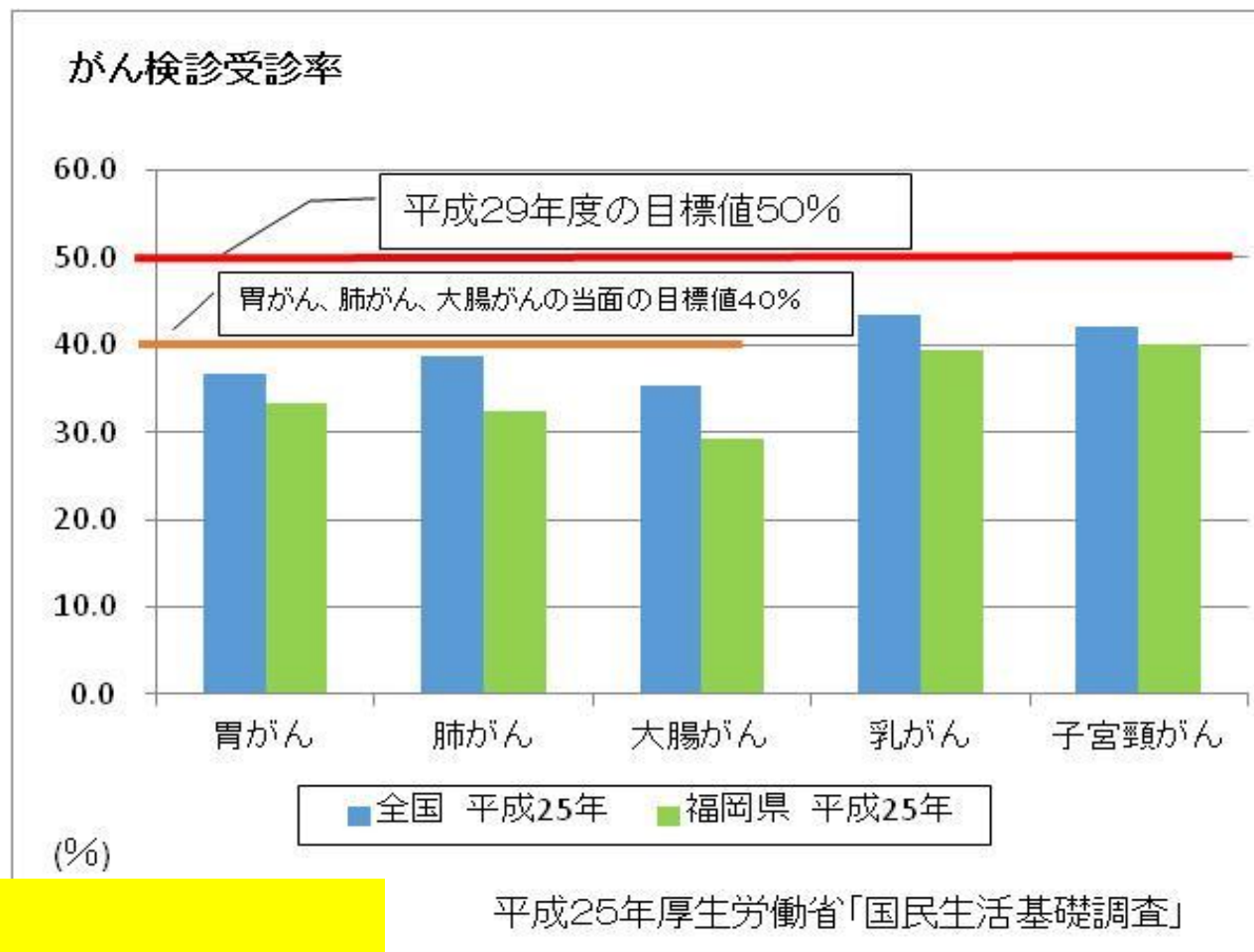
※胃がん・肺がん・大腸がんは年に1回、乳がん・子宮(頸部)がん検診は2年に1回

※特定健康診査・特定保健指導とは、生活習慣病発症予防を目的に、40歳以上74歳未満を対象に医療保険者で実施される健康診査と保健指導のことです。

- がん検診や、特定健康診査・特定保健指導の受診率や実施率の向上を図ります。
- 治療が必要な方は、医療機関を受診し治療を継続できるよう支援します。

# がん検診受診率

平成22年と比較すると全部のがんで受診率は増えていますが、全国と比較すると低くまた目標値にはまだ届いていません。



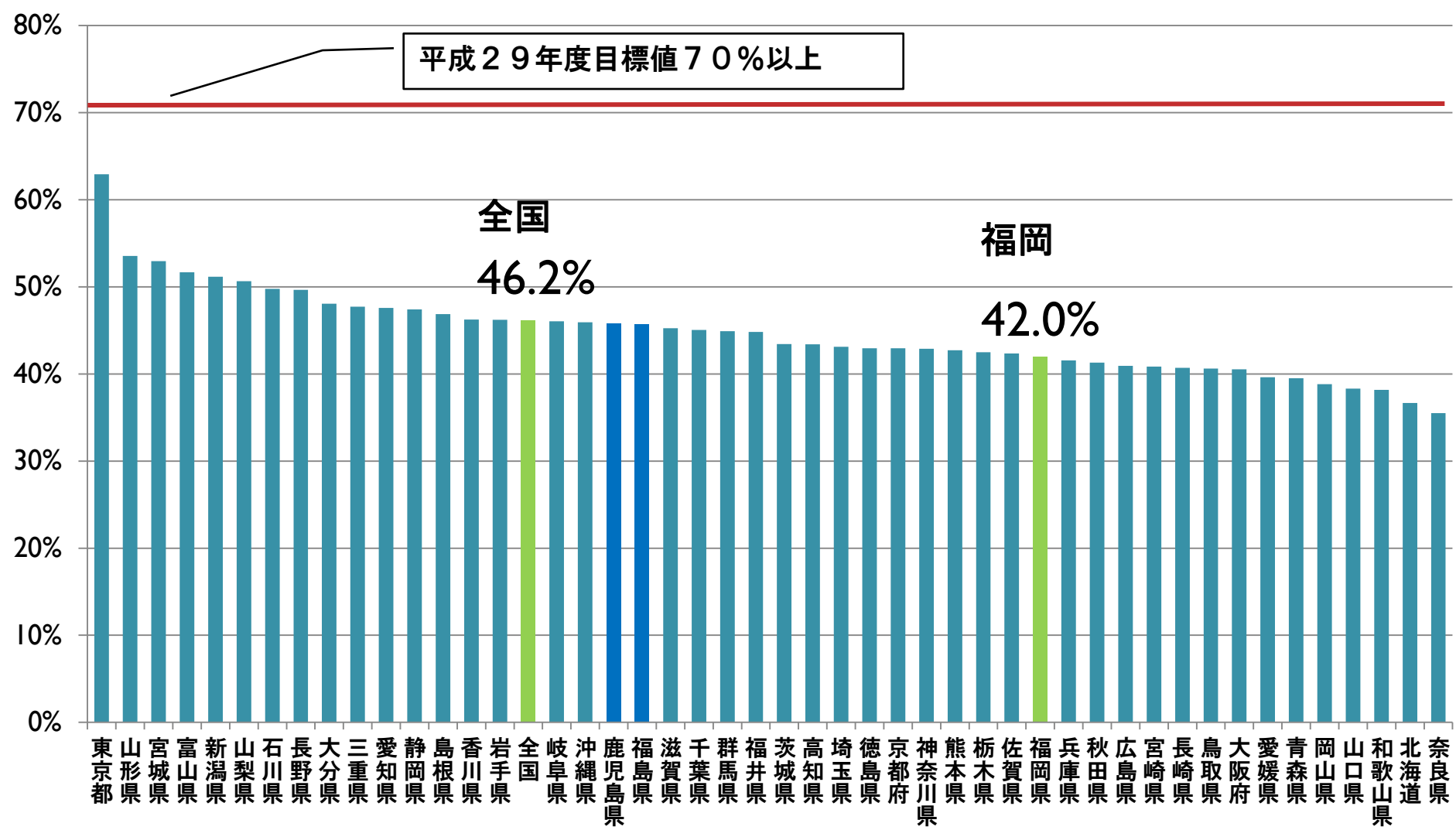
がん検診を受けましょう！

胃がん、肺がん、大腸がんは年に1回、

乳がん、子宮がんは2年に1回



# 平成24年度特定健康診査実施率（都道府県別推計）



特定健康診査とは、生活習慣病予防を目的として、40～70歳の医療保険加入者全員を対象に実施される健診です。

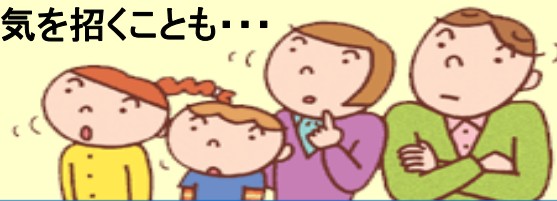
厚生労働省データ

# お父さんメタボ大丈夫？

## Point



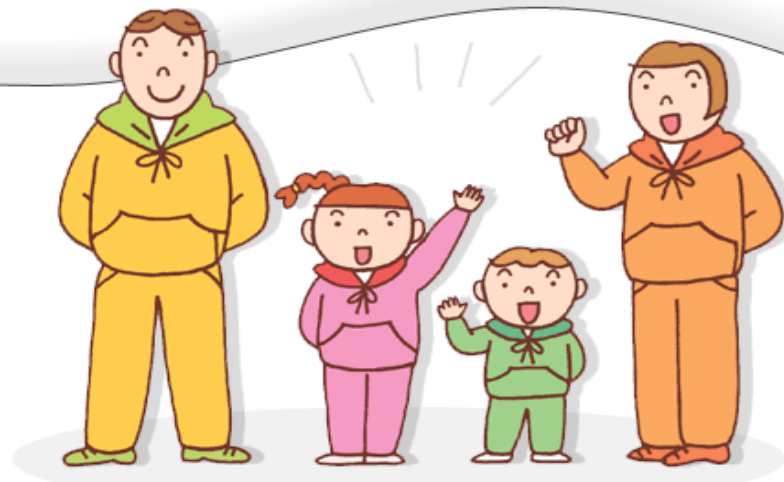
内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を、  
メタボリックシンドロームといいます。  
重複した場合は命にかかわる病気を招くことも…



メタボリックシンドロームの予防・改善には

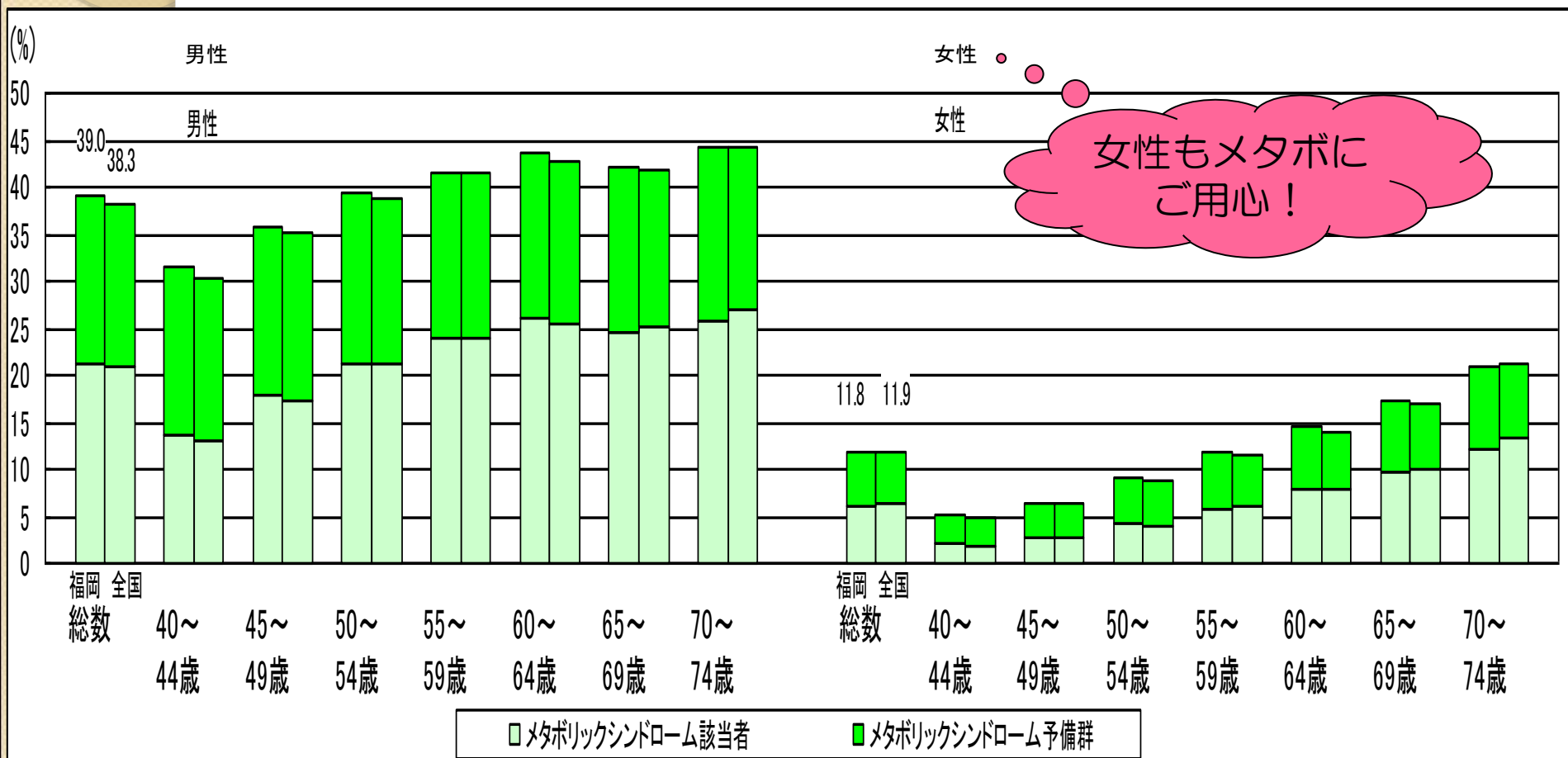
**1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ**

メタボリックシンドロームを予防・改善するためには、生活習慣を改善して、内臓脂肪を減らすこと。運動習慣をもち、食生活を改善し、禁煙を始めましょう。すでに治療が必要な方は、医師の指導により、薬が必要となることもあります。



# メタボリックシンドローム該当者及び予備群推計数の割合（男女・年代別）

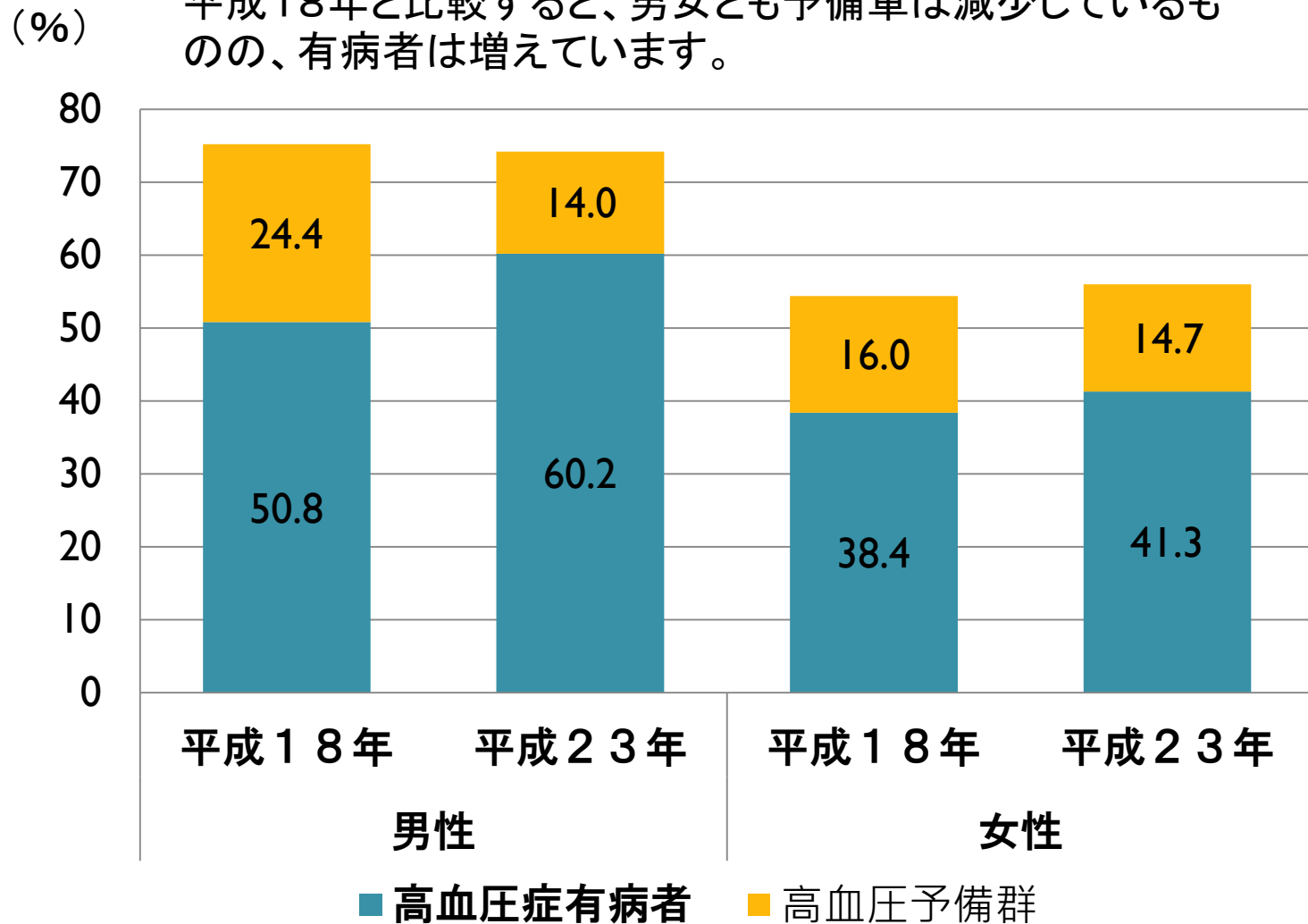
平成22年度の本県の特健康診査受診者に占めるメタボリックシンドローム該当者推計数を男女別で見ると、男性では39.0%で全国38.3%と比較して0.7ポイント上回っています。



男性の5人に2人がメタボリックシンドロームか予備群の危険! ?

# 高血圧症の状況(40歳～74歳)

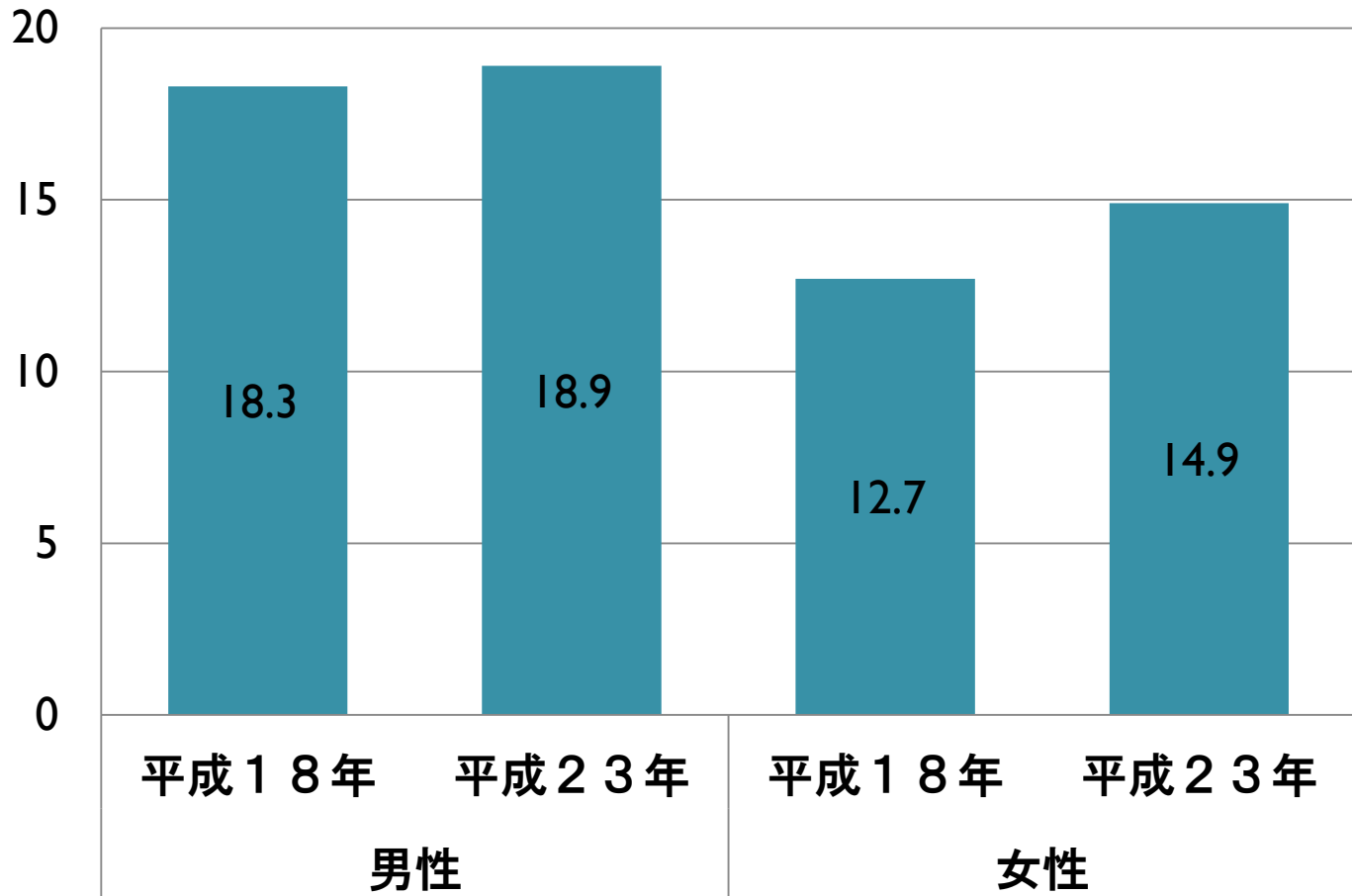
平成18年と比較すると、男女とも予備軍は減少しているものの、有病者は増えています。



資料:平成23年度県民健康づくり調査

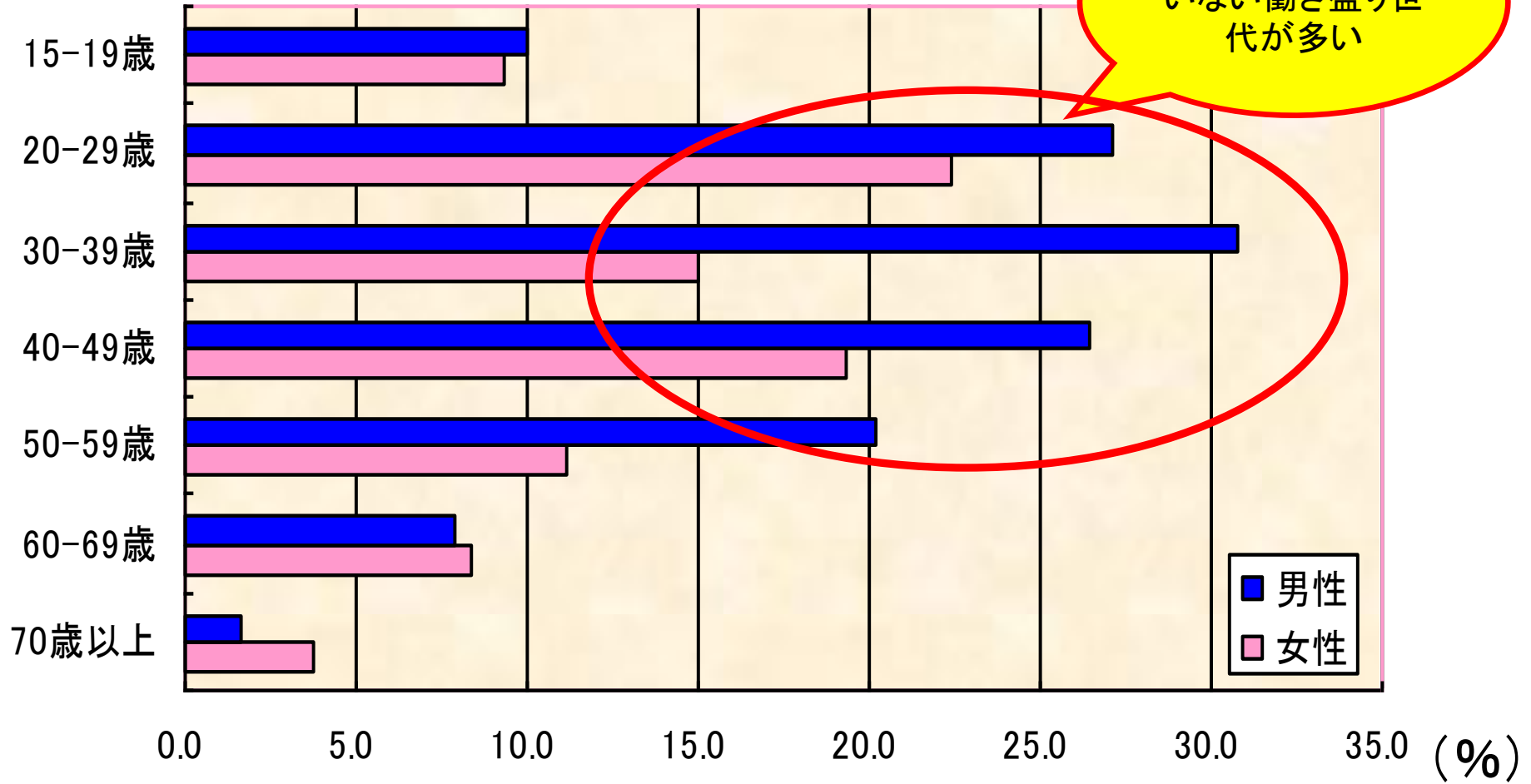
# 脂質異常症の状況(40歳～74歳)

(%) 平成18年と比較すると、男女とも増加しています。



※脂質異常症有病者：HDLコレステロールが40mm/dl未満または、コレステロールをさげる薬を服用中の者

# 朝食の欠食率



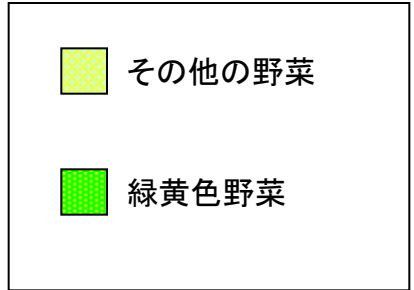
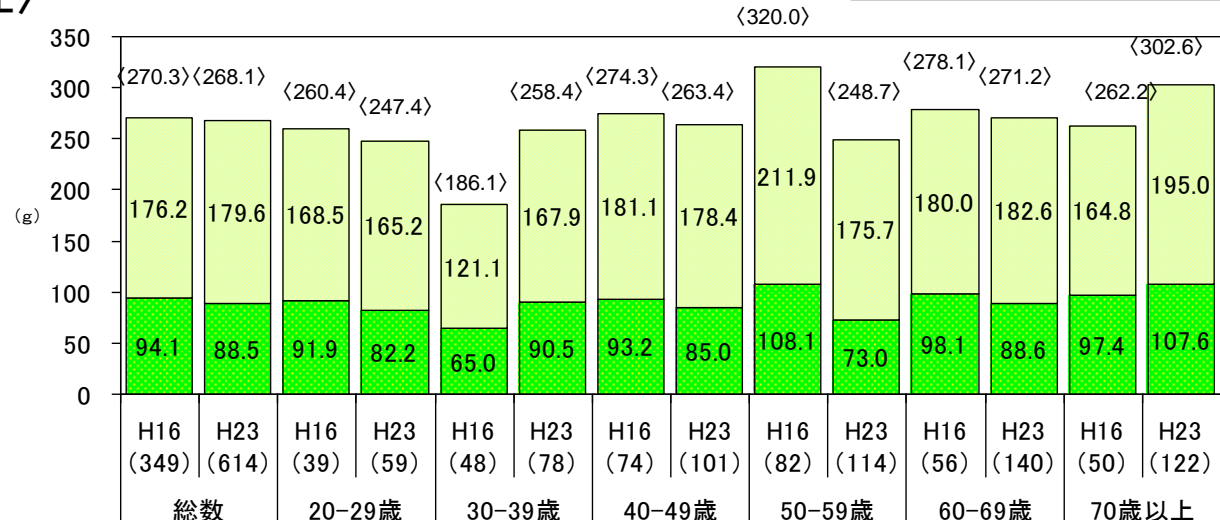
朝食を食べていない働き盛り世代が多い



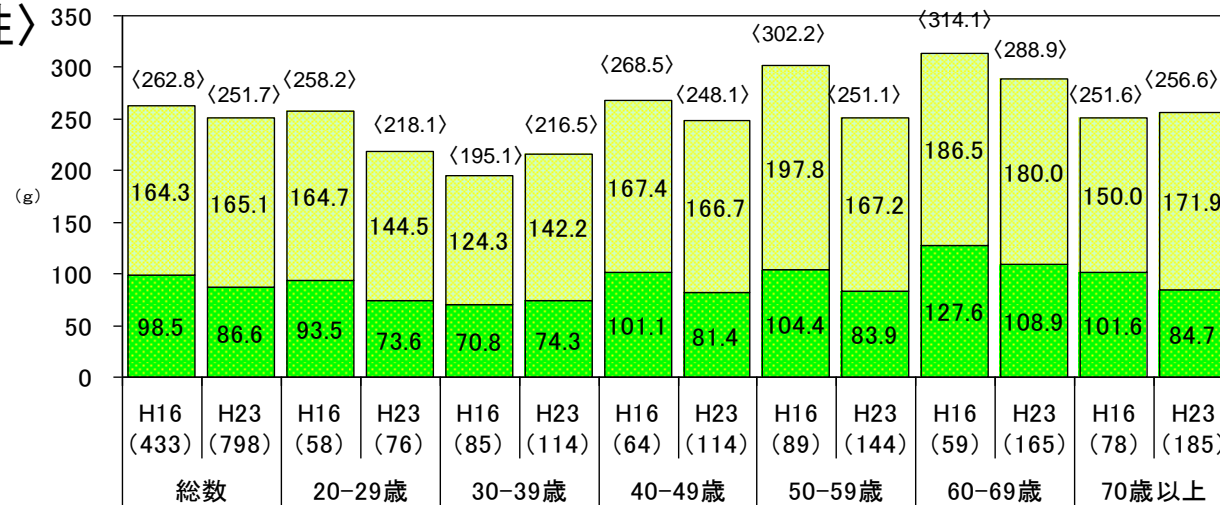
# 野菜摂取量の平均値(20歳以上)

「いきいき健康ふくおか21」の目標値  
1日当たりの野菜の平均摂取量:350g以上

## 〈男性〉



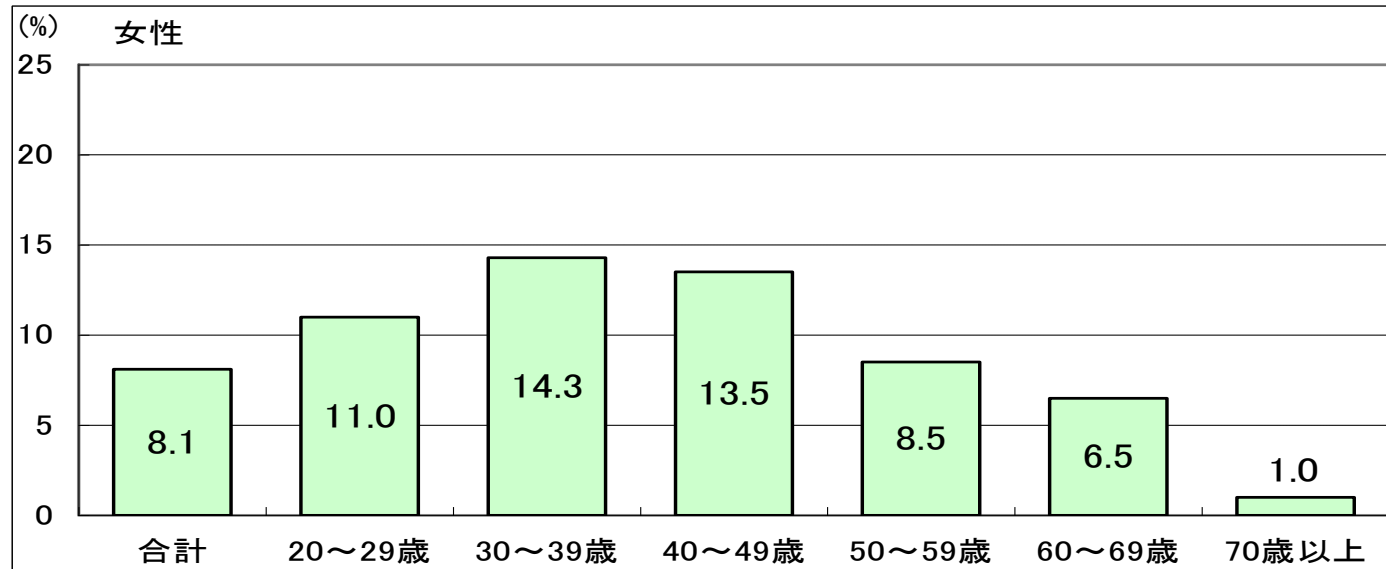
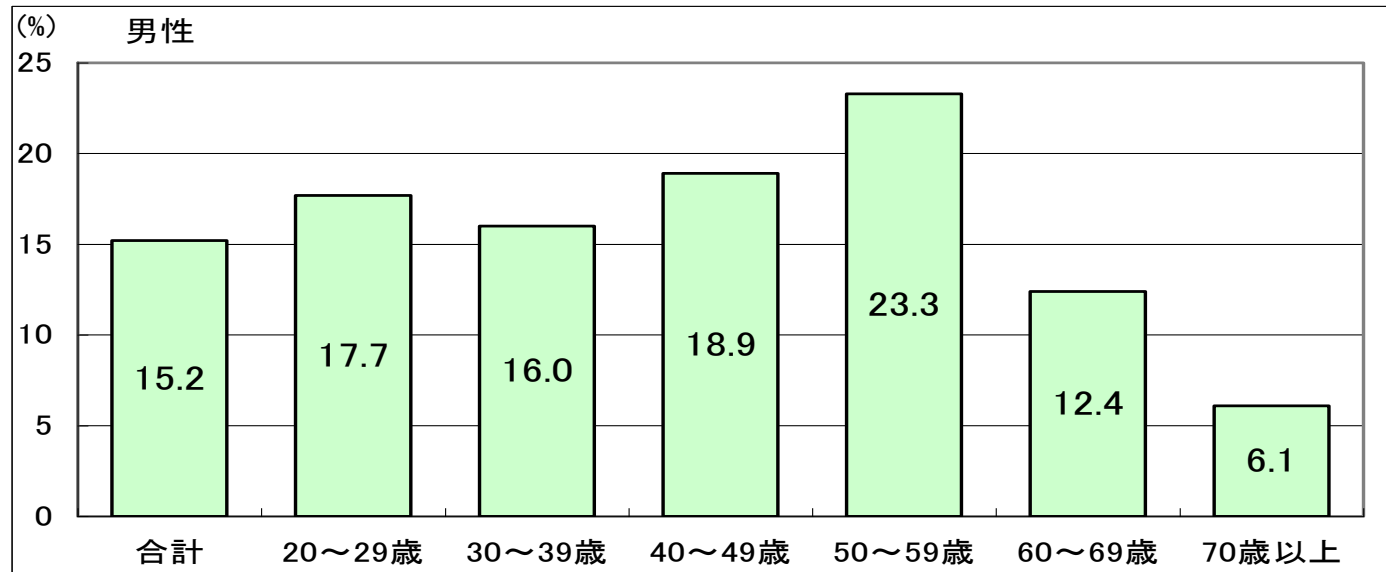
## 〈女性〉



注)① 「その他の野菜」の内訳は、平成16年の内訳に準じ、「その他の野菜+漬け物」とした。  
② <>内は、「緑黄色野菜」及び「その他の野菜(その他の野菜+漬け物)」摂取量の合計量。

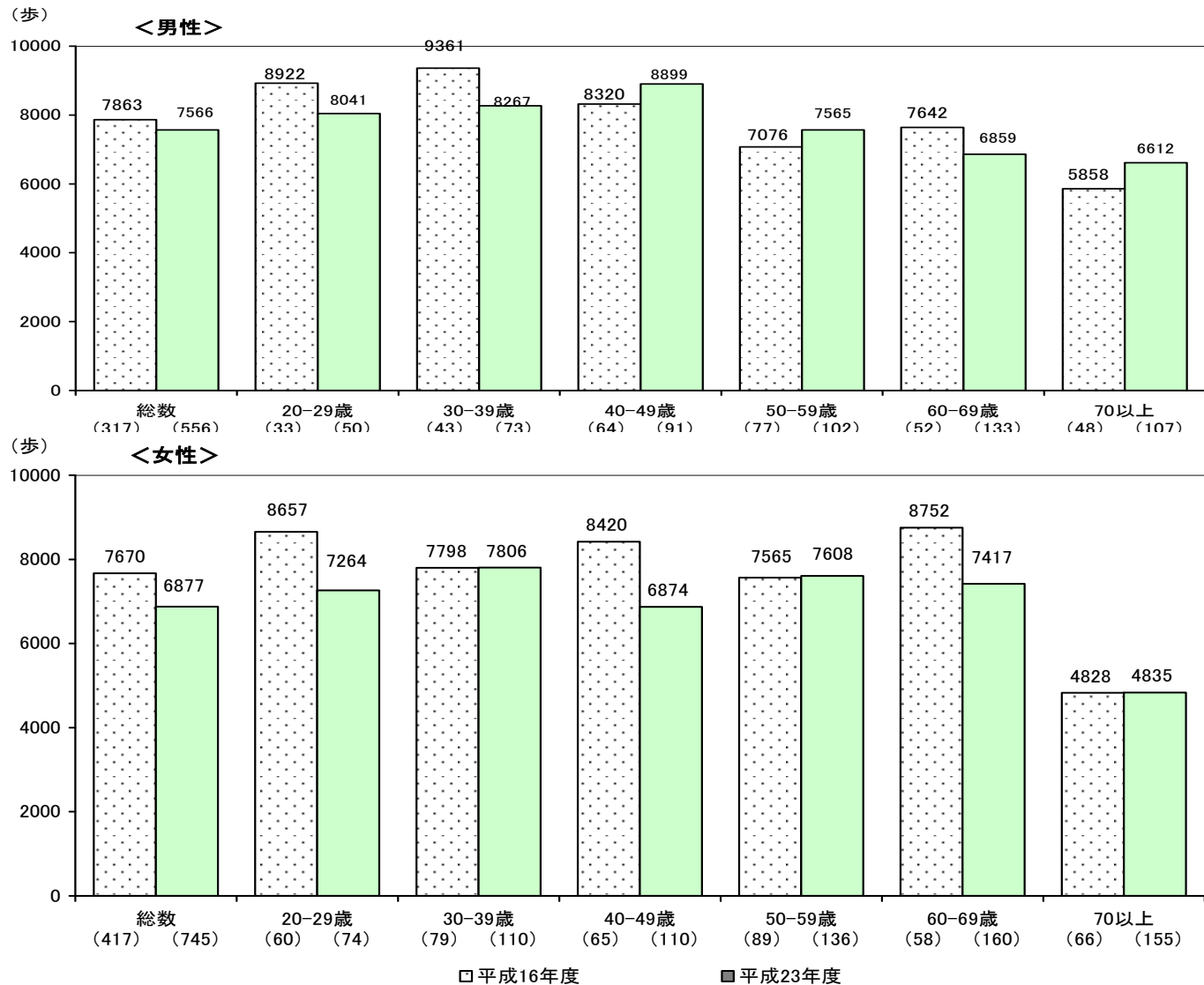
# 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は男性15.2%、女性8.1%となっています。

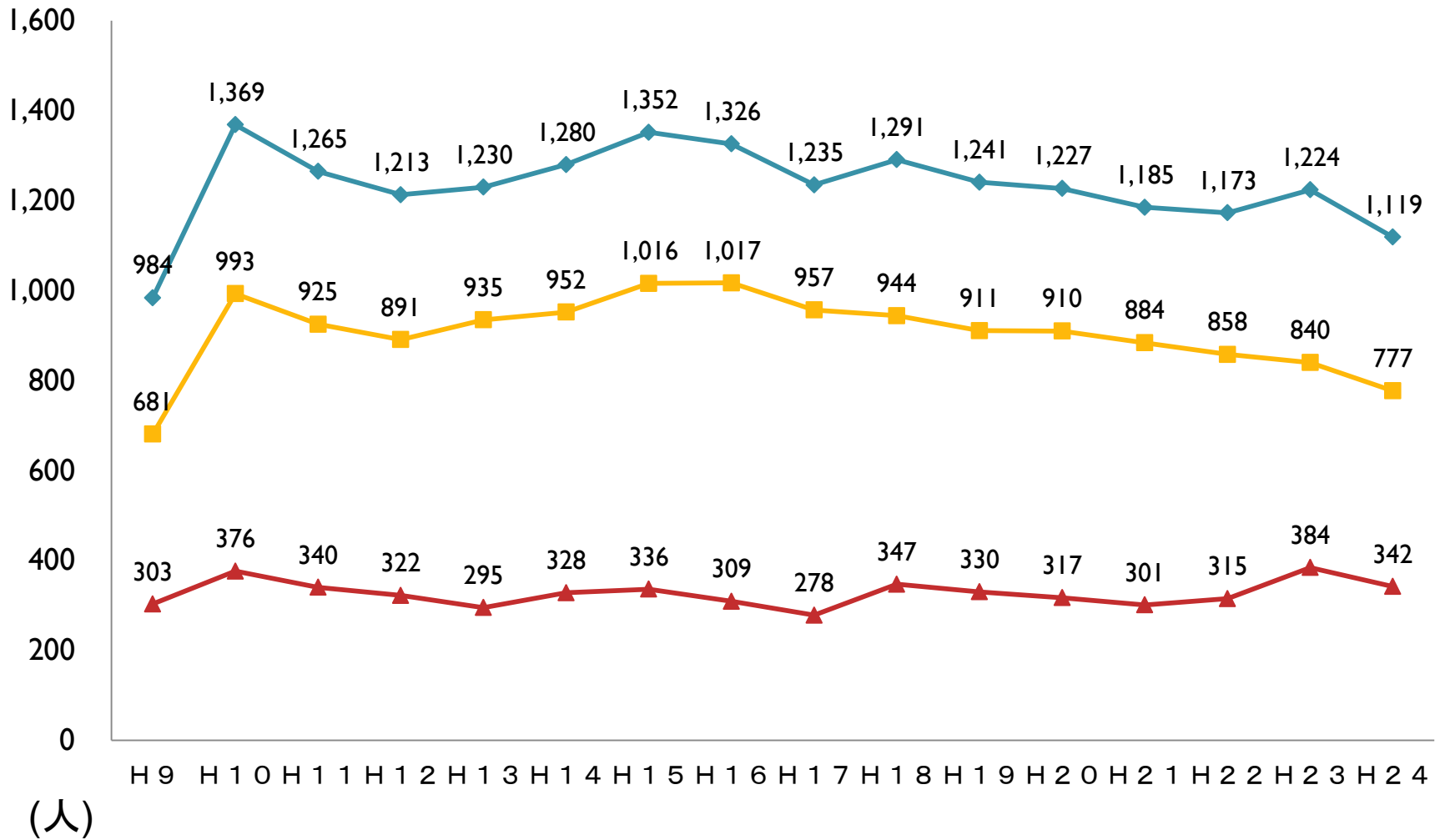


# 歩数の平均値(20歳以上)

平成18年と平成23年を比較すると、男女ともに減少しています。



# 福岡県の自殺死亡数の年次推移



厚生労働省：人口動態統計より

# 10年後の自分に健康を届けよう

健康

利用方法はこちら

東洋水産株式会社  
福岡

生活習慣病の  
チェックは  
ここで！

ストレスなどの  
チェックは  
こちら！

アルコール問題  
などの  
チェックは  
こちら！

### 健康チェックツール

将来的な生活習慣病を  
いばすにチェック！！

10年間の発症危険度予測と  
改善効果のシミュレーションを  
してみましょう！

スマートフォンを  
ご利用の方は  
こちら

### こころの 健康チェック

ストレス	うつ
アルコール 問題	もの忘れ (認知症)

あなたの骨・関節・筋肉は大丈夫？  
ロコモをチェック！

### 生活習慣改善メニュー

- 運動による健康づくり
- 食事と栄養
- こころの健康づくり
- 歯と口の健康づくり
- 健康に配慮した飲酒
- 説 たばこ
- ロコモティブシンドローム予防

メニューの内容は順次追加します

福岡周遊  
バーチャルレース

### 健康つくりに関するイベント情報

- 講演等
- 展示等
- 教室(講習)等
- 体験参加型
- その他
- すべて

### 健康関連

- 福岡県が推進している計画
- 健康に関する統計情報
- 健康をサポートする情報
- 市町村健康情報ホームページ
- 健診問い合わせ先
- 相談窓口
- 花粉
- 酔中症
- 感染症
- インフルエンザ
- 病気のこと
- 区保健院制度
- 健康金資料
- すべて

妊娠・子育て  
関連情報

いつでも、  
どこからで  
も、スマホか  
らもアクセス  
できます。

# サイトリニューアル



ロコモティブシンドローム  
が新たに追加されました！！

生活習慣改善メニュー

運動による健康づくり

食事と栄養

こころの健康づくり

歯と口の健康づくり

健康に配慮した飲酒

脱たばこ

ロコモティブシンドローム予防

ロコモティブシンドローム予防

ロコモとは？ **NEW**

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「**ロコモティブシンドローム**（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。  
進行すると介護が必要となるリスクが高くなります。

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。

2007年、日本整形外科学会は人類が未だ経験したことのない超高齢社会・日本の将来を見据え、このロコモという概念を提唱しました。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。

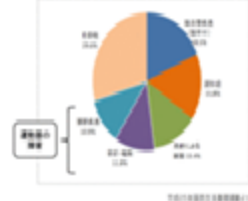
[ロコモを知ろう\(ロコモ チャレンジ！推進協議会HP\)](#)

その他の(ロコモティブシンドローム予防)メニュー

▪ロコモとは？ **NEW**

▪「ロコモ」を調べて予防しよう **NEW**

介護が必要となった主な原因



自らのライフスタイルに合った生活習慣の改善に取り組むことを自ら決定でき、取り組む際に必要な情報を入手できます。



# いつまでも自分の足で歩くために始めよう！ ロコモティブシンドローム予防

- 運動習慣のない生活などを続けると、気が付かないうちに運動器（骨や関節、筋肉など）の働きが衰え、立つ、歩くといった「移動機能」が低下した状態である「ロコモティブシンドローム」になる危険があります。
- いつまでも自分の足で歩き続けるために、今日から自宅でできるロコモの予防法を紹介します。

## 【ふくおかインターネットテレビ】

1. ロコモとは？（22秒～）
2. ロコモの原因とその影響（1分17秒～）
3. あなたは大丈夫？ロコモチェック！（1分54秒～）
4. ロコモを予防しよう（2分54秒～）
5. 自宅で簡単にロコモ予防～ロコトレ1（開眼片脚立ち）（3分56秒～）
6. 自宅で簡単にロコモ予防～ロコトレ2（スクワット）（4分49秒～）
7. ロコモ予防のポイント～まとめ（8分30秒～）



福岡県ホームページ → 福岡県健康ポータルサイト

→ ロコモティブシンドローム予防

→ 「始めよう！ロコモティブ シンドローム予防」（動画10分）

# こころの健康チェック



こころの健康等に関する情報が  
満載です。  
健康チェックもできます。



アルコール問題簡易検査(AUDIT)

【質問1】

あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？

- 飲まない
  1か月に1回以下
  1か月に2～4回以下
  1週間に2～3回
  1週間に4回以上

【質問2】

飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？次の表を参考にお答えください。

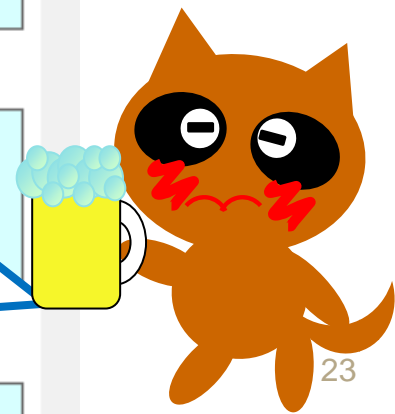
日本酒 1合 (180ml)	ビール 大瓶1本 (633ml)	ウイスキー 水割リダ ブル 1杯	焼酎・泡盛 お湯割リ 1杯	ワイン グラス1杯	梅酒 小コップ 1杯
2ドリンク	2.5ドリンク	2ドリンク	1ドリンク	1.5ドリンク	1ドリンク

- 全く飲まない
  1～2ドリンク
  3～4ドリンク
  5～6ドリンク
  7～9ドリンク
  10ドリンク以上

【質問3】

飲酒問題のチェックをすることができます。  
チェック後はアドバイスが表示されます。

【質問4】



# アルコールと問題飲酒

## あなたに、このようなことはありませんか？

- ・飲酒する日が多く、また、少しのつもりが大量に飲んでしまう
- ・二日酔いで仕事を休んだり、約束を守らなかったことがある
- ・酒がきれたときに、手が震えたり、イライラすることがある
- ・飲酒運転の経験がある

## 家族に、このような方はいませんか？

- ・酒を飲む時間が長く、以前に比べ、お酒の量が増えた
- ・酔いがさめて何をしたのか覚えていない
- ・飲まないといライラする
- ・酒が原因で対人関係にトラブルが生じている

## 職場に、このような方はいませんか？

- ・飲酒が原因で仕事を休むことがある
- ・二日酔いのまま仕事に来ることがある
- ・健康診断において肝機能の異常が指摘されている

上記に該当する方は、**問題飲酒**が心配されます。  
**アルコールと問題飲酒**について、  
詳しく見てみましょう。



福岡県ホームページに、リーフレットや飲酒日記（飲み方ダイエット）を掲載しています。ダウンロードしてご利用ください。

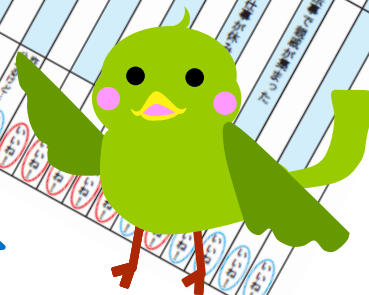
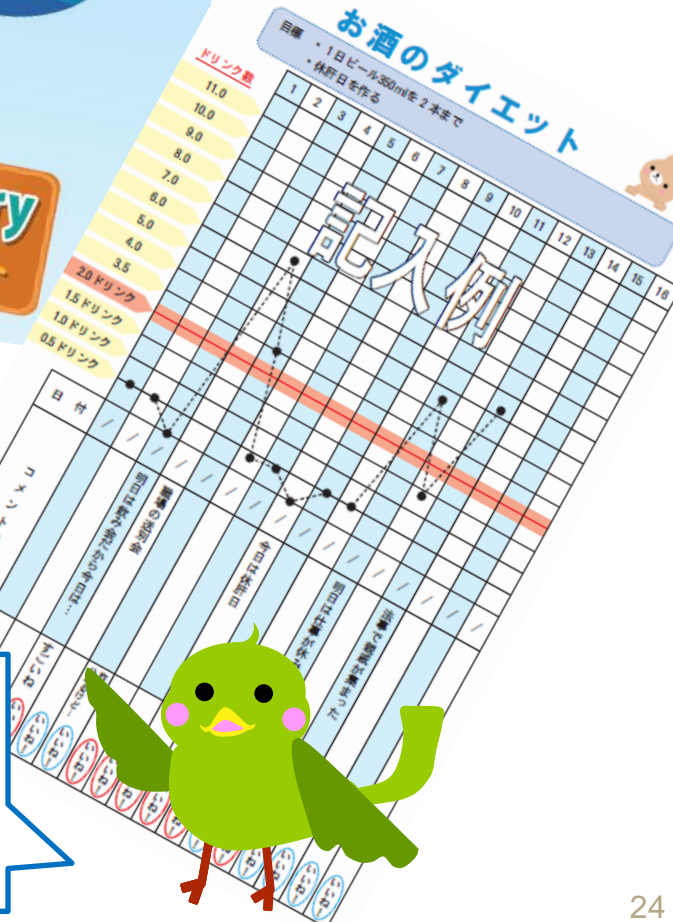
飲み方スリムに...



Healthy diary  
飲み方ダイエット

## お酒のダイエット

目標  
・1日ビール350mlを2本まで  
・休肝日を作る





## こころの悩み等の相談窓口

- 自殺総合相談窓口（24時間365日対応）  
（ふくおか自殺予防ホットライン）  
電話番号 092-592-0783
- 多重債務相談会での心の健康相談
- 自死遺族に対する相談・法律相談  
県精神保健福祉センターに窓口設置  
電話番号 092-582-7500
- こころの悩みの相談窓口  
各保健福祉（環境）事務所、各保健所

# 福岡県女性の健康支援センター

思春期から更年期の女性特有の身体と心の相談窓口です。

- 妊娠出産に関する相談（不妊症、不育症、思いがけない妊娠など）
- 婦人科疾患に関する相談（子宮がん、乳がんなど）
- 思春期の身体と心の相談（月経不順など）
- 更年期障害に関する相談

秘密  
厳守

相談  
無料

## ・電話相談（専用電話番号）

※月～金曜日の8時30分～17時15分（祝日を除く）

## ・面接相談（専門医師・助産師など）※要予約

相談先

詳しくは、チラシをご覧ください。

宗像・遠賀

保健福祉環境事務所

専用電話:0940 - 37 - 4070

面接相談:第3金曜(予約制)

13時～16時

(宗像市東郷1丁目2-1)

嘉穂・鞍手

保健福祉環境事務所

専用電話:0948 - 29 - 0277

面接相談:第1水曜(予約制)

13時30分～16時30

(飯塚市新立岩8-1)

北筑後保健福祉環境事務所

久留米分庁舎

専用電話:0946 - 22 - 4211

面接相談:偶数月の第2金曜

(予約制)15時～17時

(久留米市合川1642-1)



秘密  
厳守

にんしんSOSふくおか  
～思いがけない妊娠・子育て・思春期相談～

☎092-642-0110

受付時間：毎日9時～17時30分（年末年始除く）

相談  
無料

## ひとりで悩んでいませんか？

思いがけない妊娠に戸惑っている。子育てをしていて、やりきれない気持ちになってしまう。いろいろな不安や悩みを聞いてもらいたい。専門的なアドバイスが欲しい。こんな時ってありませんか。

一人で抱え込まないで、「いつでも」「だれでも」「気軽に」ご相談ください。  
公益社団法人福岡県看護協会の相談員（保健師・助産師）がお答えします。

- ◎ 妊娠・出産に関する相談
- ◎ 子どもに関する相談
- ◎ 赤ちゃんに関する相談
- ◎ 思春期に関する相談

▽福岡県看護協会ホームページよりメール相談も受け付けています。  
ホームページ<https://www.fukuoka-kango.or.jp/kenmin/sos/>