

いきいき健康 ふくおか21

福岡県健康増進計画



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

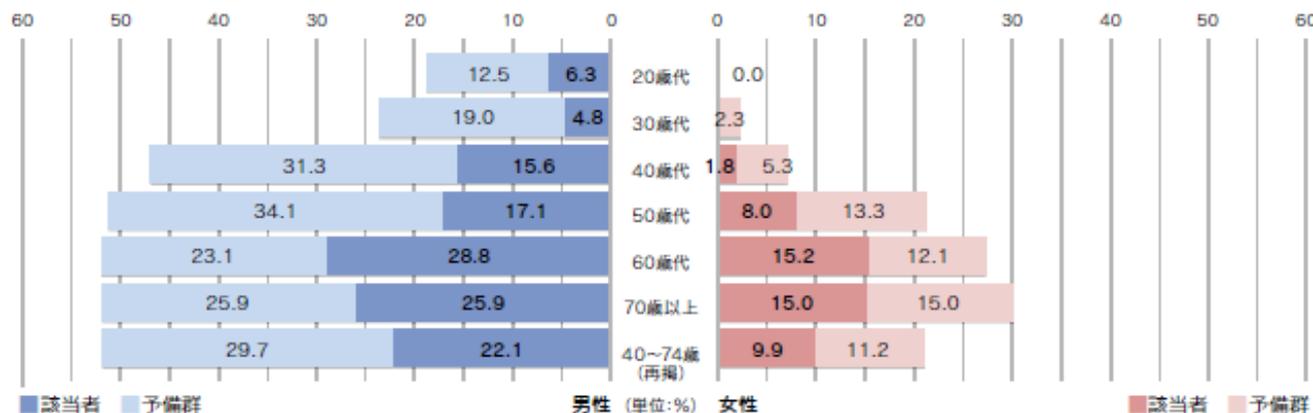
◆ 平均寿命の推移

- 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

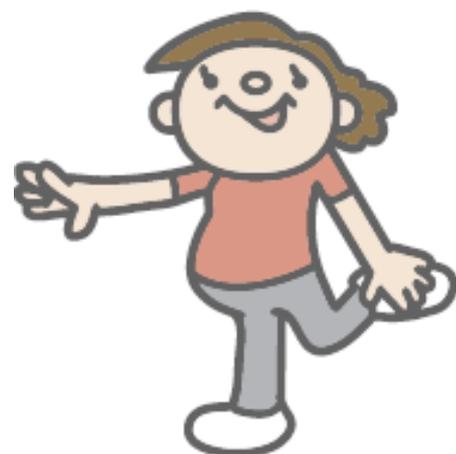
内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防のために、普段から健康づくりに努める「一次予防」に重点をおいた対策を推進します。

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) ◆ 目指す行動

栄養・食生活

野菜を毎食食べましょう。
朝食を毎日食べましょう。



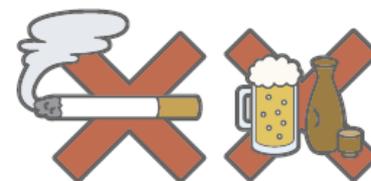
運動・身体活動

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。



たばこ・アルコール

未成年者は喫煙・飲酒をしません。



2.生活習慣病予防期(成人)

◆目指す行動

栄養・食生活

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。

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。

たばこ

禁煙・分煙に取り組みましょう。

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。

いきいき健康ふくおか21を実現するために

その他の健康づくり対策

◆ 目指す行動

がん・肝疾患

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。

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。心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。
趣味を持つよう心がけましょう。

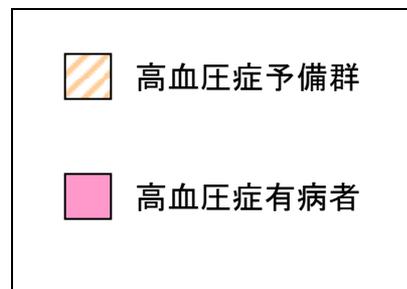
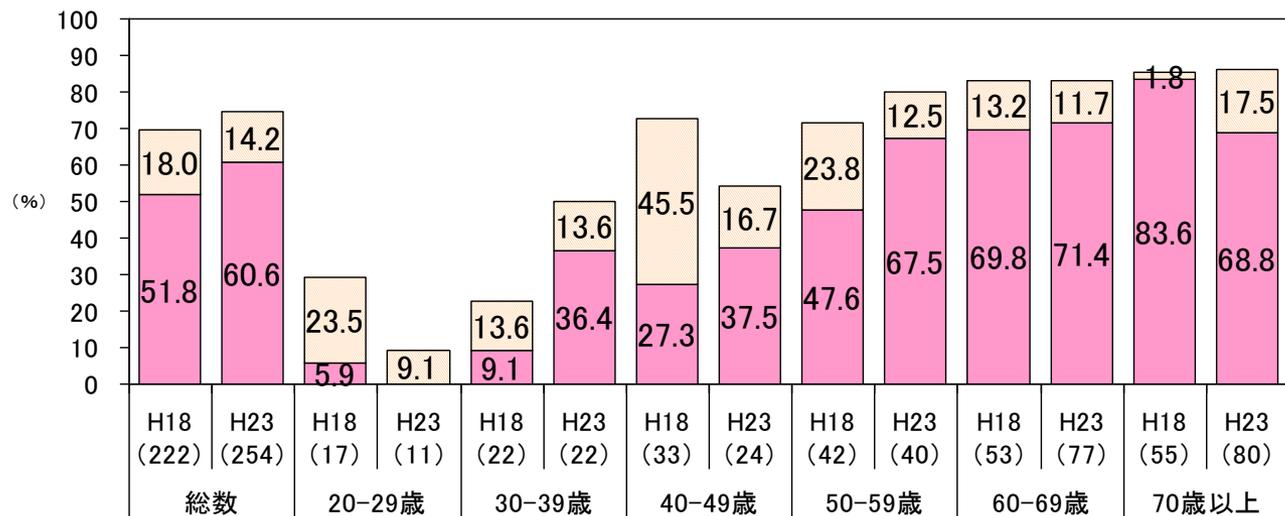
福岡県立3大学連携県民公開講座
食べる・噛む・生きる 第1弾
～食と生活を見直して元気で長生き～

平成23年県民健康づくり調査結果 (抜粋)

福岡県保健医療介護部健康増進課

高血圧症の状況(有病者・予備群) (20歳以上)

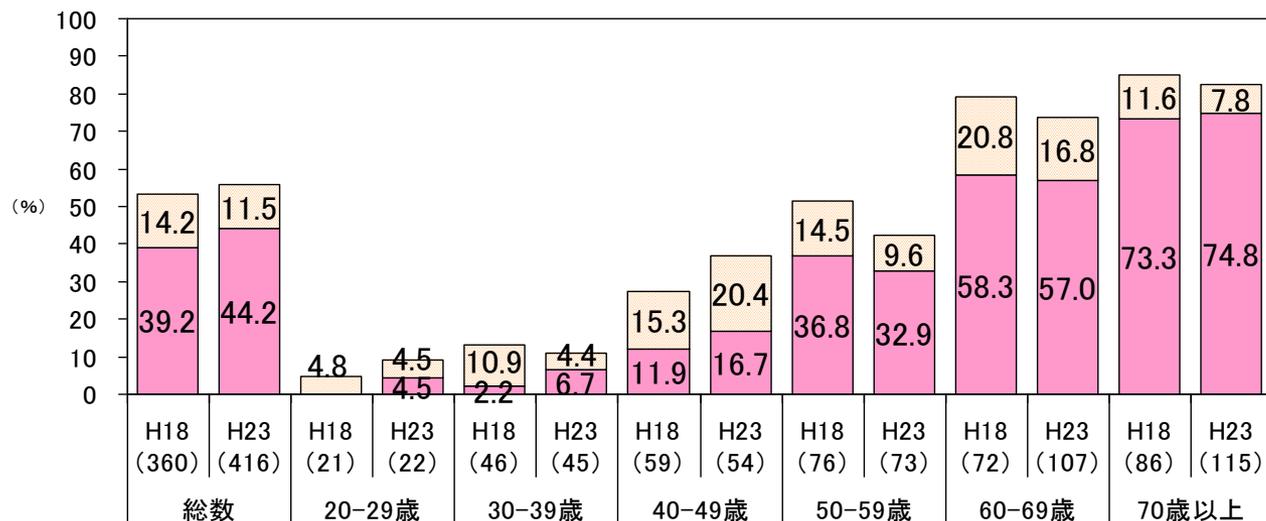
〈男性〉



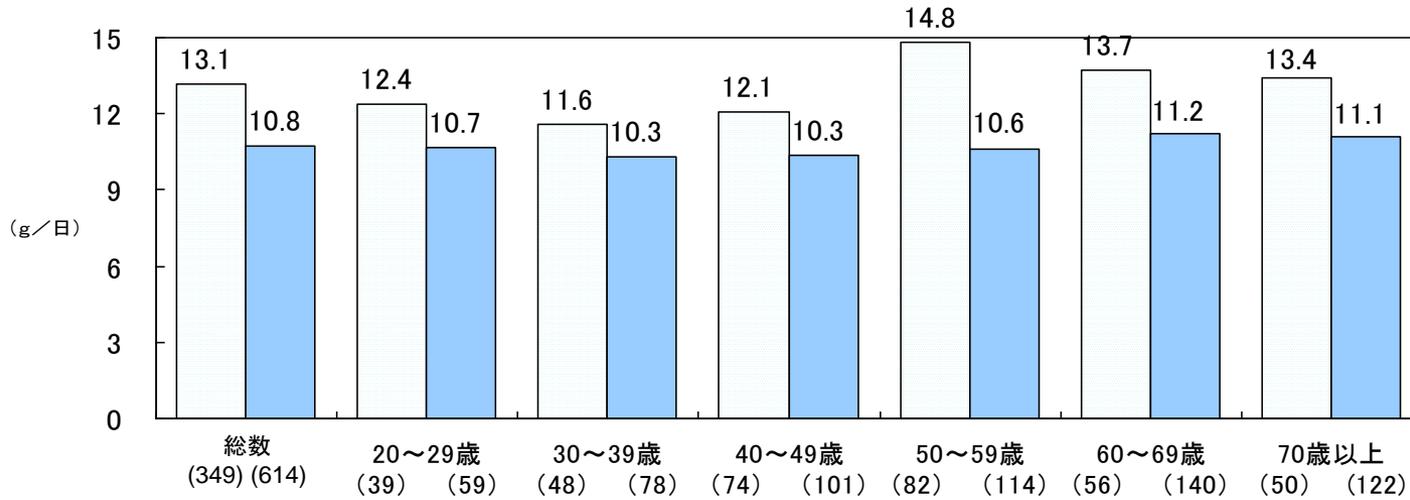
*1:【「高血圧症有病者」の判定】
収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上、もしくは血圧を下げる薬を服用している者。
*2:【「高血圧症予備群」の判定】
収縮期血圧130~140mmHg未満または拡張期血圧85~90mmHg未満の者。

平成23年県民健康づくり調査結果

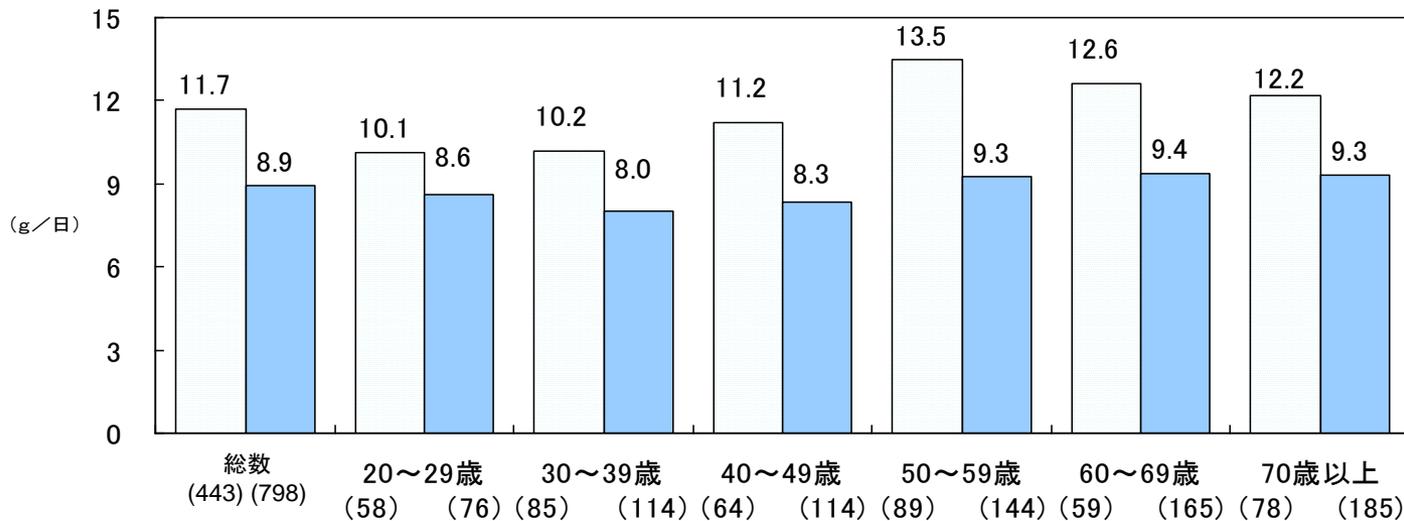
〈女性〉



食塩摂取量の平均値(20歳以上)



一日あたりの
食塩の目標量
成人男性 9g未満
成人女性 7.5g未満
(日本人の食事摂取基準
2010年版)

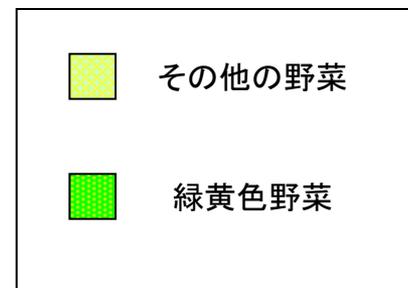
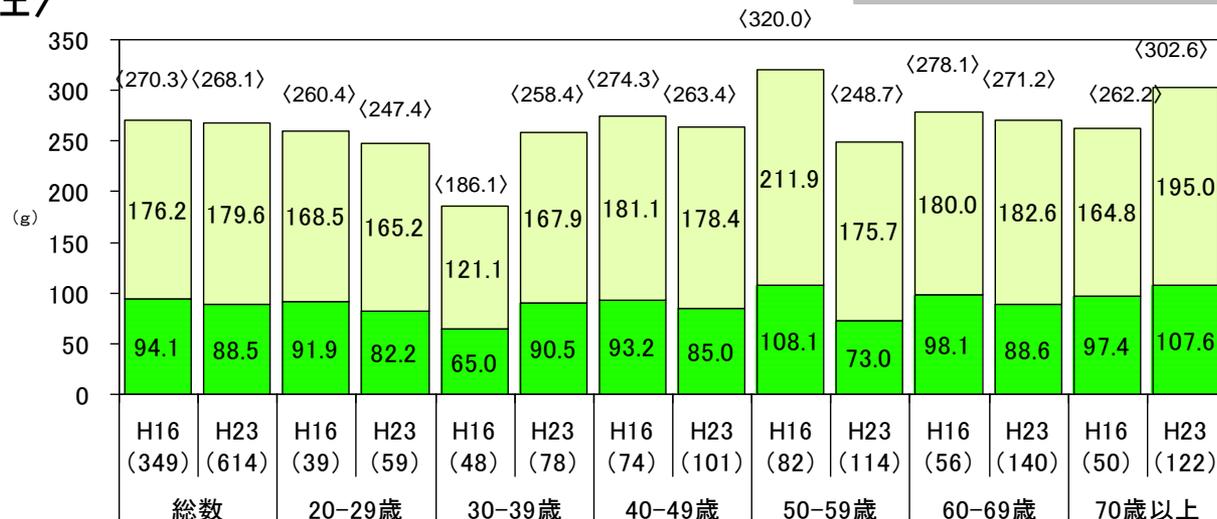


□ H16 ■ H23

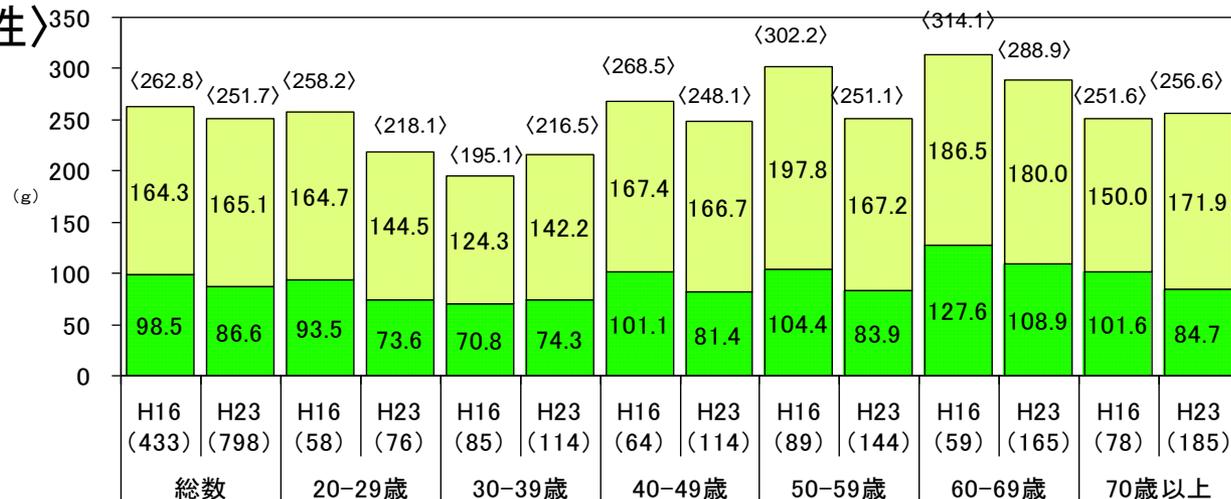
野菜摂取量の平均値（20歳以上）

「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〉



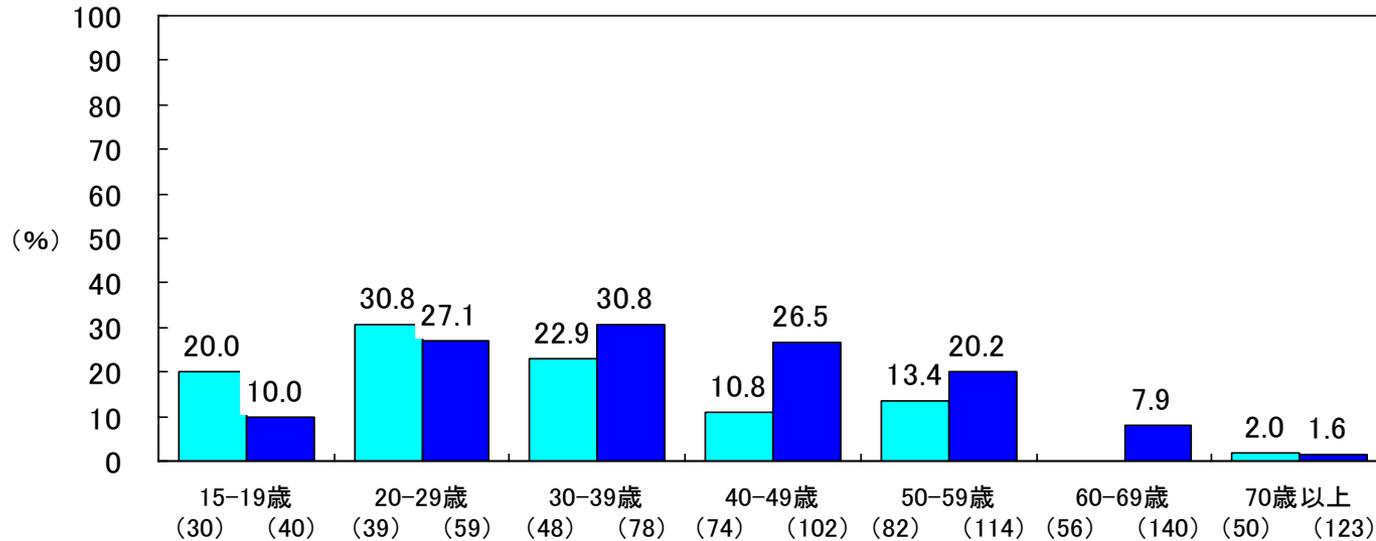
〈女性〉



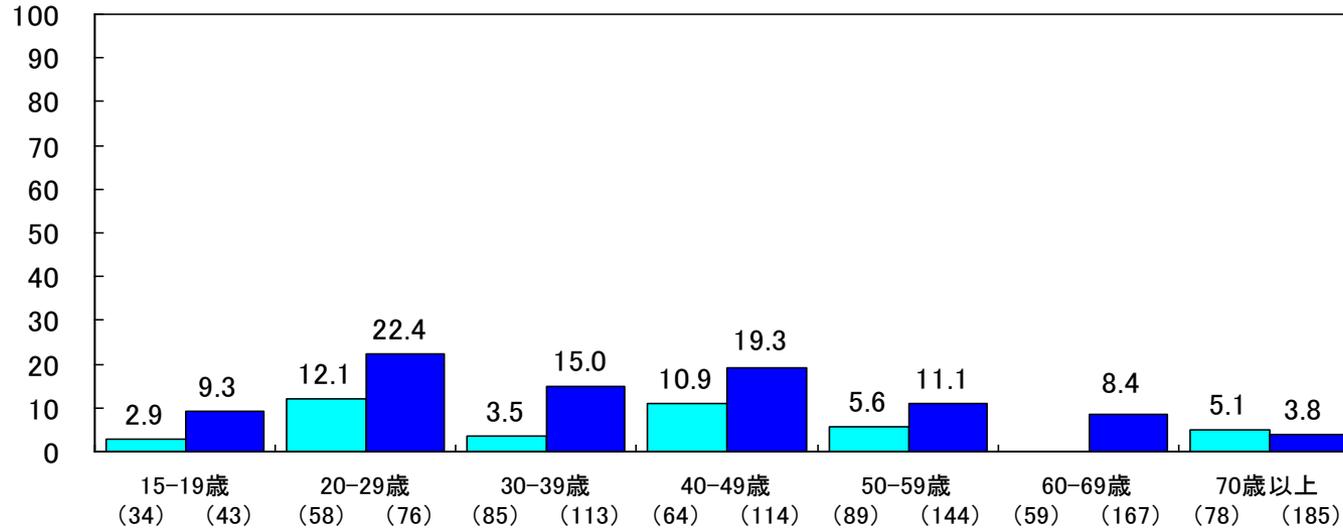
注)① 「その他の野菜」の内訳は、平成16年の内訳に準じ、「その他の野菜+漬け物」とした。
② <>内は、「緑黄色野菜」及び「その他の野菜(その他の野菜+漬け物)」摂取量の合計量。

朝食の欠食率

<男性>



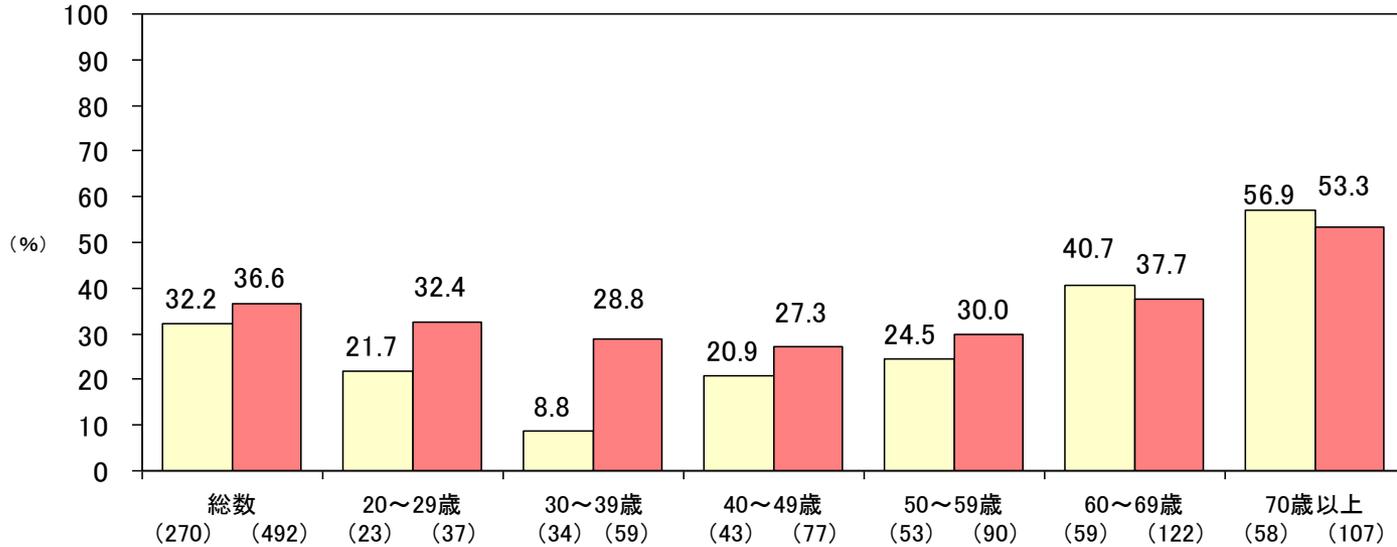
<女性>



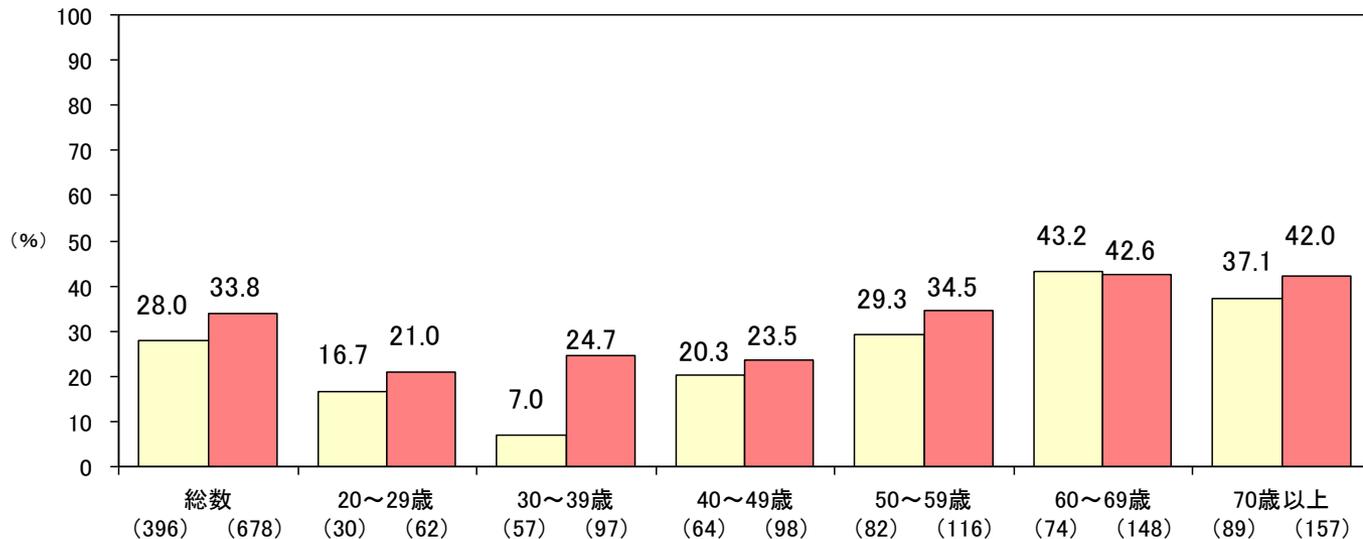
■ 平成16年度 ■ 平成23年度

運動習慣のある者の割合(20歳以上)

<男性>



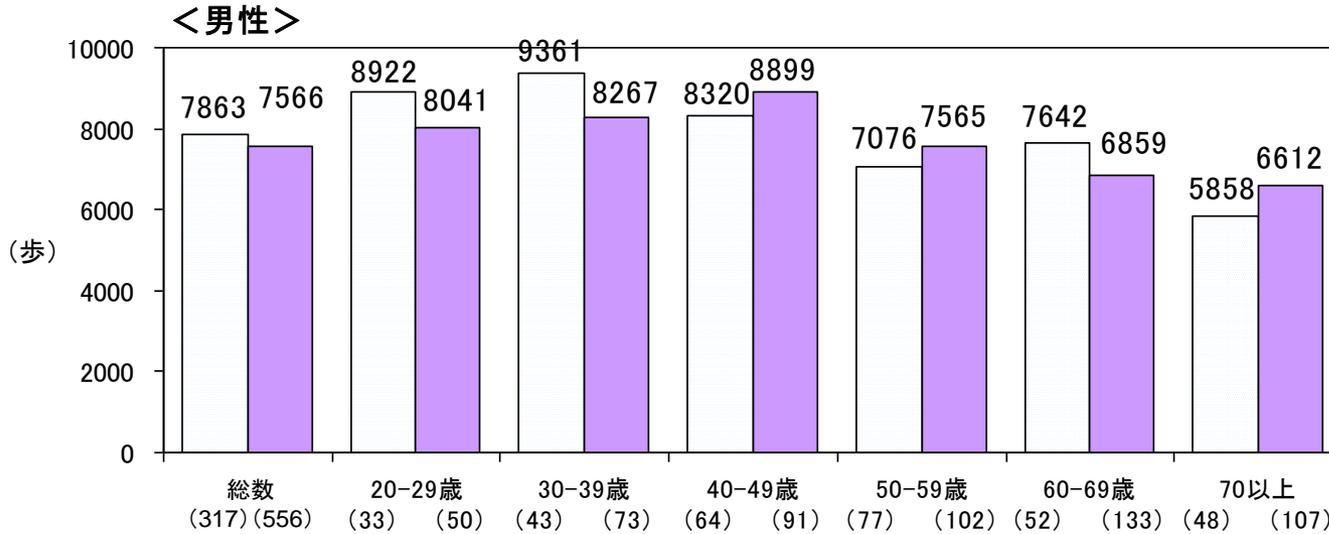
<女性>



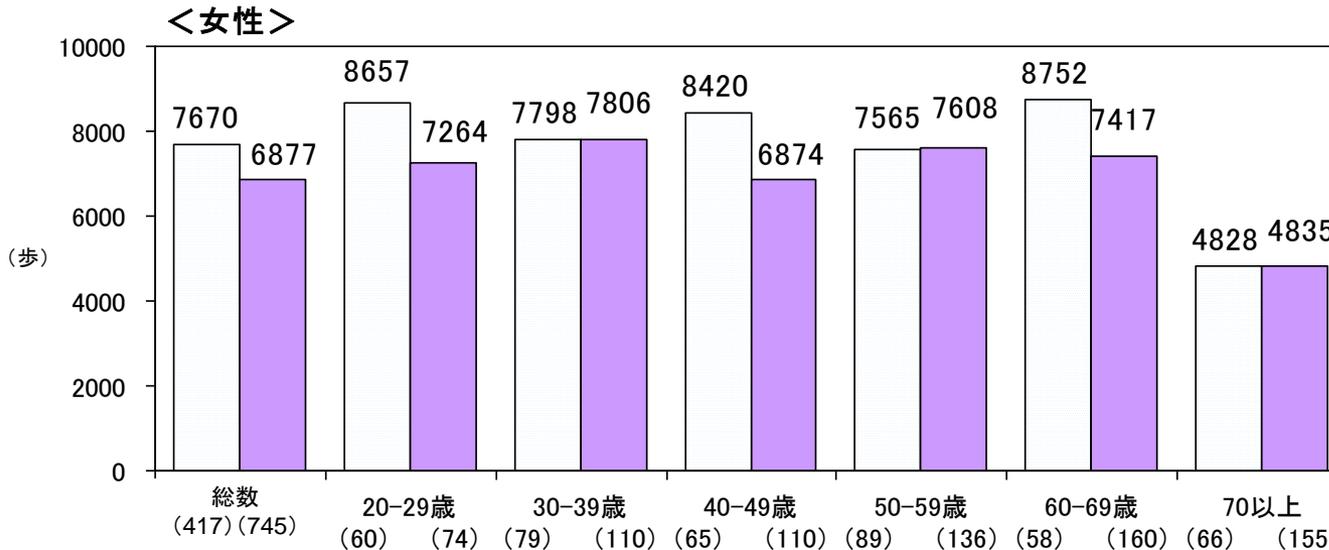
【運動習慣のある者】
1回30分以上の運動を
週2日以上実施し、
一年以上継続している
もの

■ H18 ■ H23

歩行数の平均値(20歳以上)



身体活動量の
基準値の目安
一日8,000歩～10,000歩
(エクササイズガイド2006)



□ 平成16年度

■ 平成23年度