

福島県の健康寿命延伸に関する健康指標

資料3

健康寿命 男性〔H22年69.97（34位） H25年70.67（41位）〕 女性〔H22年74.09歳（16位） 女性73.96歳（35位）〕

危険因子



メタボ該当者が多い

(H26特定健診データ 17.1%)
全国ワースト2位

運動をする習慣のある人が減っている

(特定健診問診「身体活動を1日1時間以上実施」)
男性 H22 (42.0%) ⇒ H27 (39.3%)
女性 H22 (36.0%) ⇒ H27 (33.5%)

喫煙率が高い

男性ワースト1位
(H24年国民健康・栄養調査)
(H21県民健康調査) 男性35.3%、女性10.0%



子どもの肥満が多い

子どもの虫歯が多い

3歳児一人平均う歯数：全国ワースト1位 (H24, 25年)

基礎疾患



高血圧が多い

受療率 (H26患者調査)
総数(55～64歳)789 (ワースト8位)

糖尿病が多い

受療率 (H26患者調査)
総数(45～54歳)170 (ワースト8位)

合併症

急性心筋梗塞による死亡が多い

(H22人口動態統計・年齢調整死亡率)
男性36.7 (ワースト1位)、女性15.5 (ワースト1位)

脳梗塞が多い

年齢調整死亡率 (H22人口動態統計)
男性32.2 (ワースト5位)、女性17.4 (ワースト1位)
受療率 (H26患者調査)
総数(55～64歳) 96(ワースト4位)

全国に誇れる健康長寿県に向けたロードマップ

基本理念

「人も地域も笑顔で元気」健康長寿ふくしまの実現

目標

現状の健康寿命 (H25)

男41位(70.67歳) ↓
女35位(73.96歳) ↓

中期目標 (~H31)

メタボ該当者及び予備群を25%に減少(約5%減少)
H26年度: 29.7%

長期目標 (~H34)

健康寿命全国トップテン入り
男女とも2歳延伸

健康長寿への三本柱【食】



【運動】



【社会参加】



ホップ

ステップ

ジャンプ

県民一人一人の健康づくり (個人)



- ① 県民運動として展開
- ② 県民の意識改革 (インセンティブの付与)
- ③ 健康状態の見える化

職域や民間企業等を巻き込んだ健康づくり (職域・学校)



- ① 市町村・学校・職域における健康づくりの支援
- ② ICTや広報を活用した健康づくりの広がり
- ③ ヘルスケア産業の創出など
新たな切り口による事業展開

地域力を活用した健康づくり (地域)



- ① 自然と健康的な生活習慣が実践できる環境整備
- ② 県民誰もが社会参加できる、生涯現役社会の実現
- ③ 職域や地域の自主的な健康づくりの定着

健康長寿への方向性

平成29年度主な事業

食	運動	社会参加
【一部新】ふくしま「医食同源の郷」づくり事業 【拡充】学校給食等地産地消推進事業 (農林) ・元気なふくしまっ子食環境整備事業 (農林・保福・教育) ・減塩 & 野菜を食べよう大作戦(保福)など	【新】健康長寿のためのニュースポーツ普及事業(保福) 【新】登山・トレッキングツーリズム推進事業(観光) 【新】歩いて走って健康づくり支援事業(土木) 【一部新】ふくしまっ子体力向上総合プロジェクト(教育) ・ふくしまヘルスツーリズム実証モデル事業(観光)など	【新】高齢者社会参加活動支援事業(保福) 【新】健康長寿いきいき県民フェスティバル(保福) 【一部新】地域創生総合支援事業(企調) 【拡充】健康ビジネス創出支援事業(商労) ・老人クラブ活動等社会活動促進事業(保福)など

全体を牽引



「健康長寿ふくしま推進事業」

職域への支援

市町村への支援

県民への情報発信

人材育成

全国に誇れる健康長寿県へ

チャレンジふくしま
県民運動推進事業



スマホで、 ふくしま旅気分



やったね!

GOAL

歩数に合わせて
コースを旅して、
おすすめスポットの
バーチャル体験が
できます!

いっ
きまーす!

START



横断コースの他にも お気に入りのご当地キャラと歩こう!

楽しいコースがいっぱい!

- 情緒たっぷり。会津の歴史をたどる旅
- 絶景づくし! 会津・奥会津の秘境旅
- 心ほっこり。県北の花と緑のいやし旅
- 県中・花を眺めてのんびりコース
- 県南・森を抜けるリフレッシュコース
- はまなかあいつ横断コース
- 海を感じる! 浜通り縦断コース
- 日本酒王国ふくしま! ふくしま酒蔵トラベル



ダウンロードは裏面で!

※イラストはふくしま健康アプリ「スマホで、ふくしま旅気分」の利用イメージです。実際のアプリ画面とは異なります。
※コース機能はGPSの設定なく、コースのバーチャル体験ができます。

ダウンロード
無料



ふくしま健民アプリ

8/1(火)



みてみて!もらっちゃった♪



10:08

既読
10:08

え、何それ?



ふくしま健民カードって言うんだー。歩いたり、健康についての簡単な質問に答えて、ポイントを貯めるともらえるよ!カードを協力店で見せると、割引とか特典が受けられてお得なんだよ♪

10:09



しかも、福島県内の観光地を旅する気分ウォーキングが楽しめるよ!

10:09



今日から一緒にやってみよー♪

10:10

既読
10:10

面白そうじゃん!!!

Facebook

Twitter

でも情報更新中!
フォローして
最新情報をゲットしてね!

簡単!

二次元コードを
読み込めば
**今すぐ
始められる!**

iPhone端末の場合



App Store
からダウンロード



Android端末の場合



Google Play
で手に入れよう



※©2017 Apple Inc. All rights reserved. Apple, Apple ロゴ, iPhone は米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は Apple Inc. のサービスマークです。
※Android, Google Play, Google Play ロゴは, Google Inc. の商標です。

楽しい!

**ご当地キャラ
と旅感覚で
ウォーキング!**



※画面は利用イメージです。

お得!

基準達成で
**ふくしま健民
カードGET!**

協力店1,200店舗以上!
続々拡大中!
画面をお店で見せて
お得な特典をGET!



お問い合わせ

「ふくしま健民カード」事務局
(株式会社ル・プロジェ内 ふくらボ!編集部)
TEL 024-927-0021 FAX 024-900-3666

詳しくはホームページで!

ふくしま健民カード 検索

http://kenkou-fukushima.jp



福島県
健康長寿ふくしま推進事業

WALK BIZ

仕事の「歩く」を、軽やかに。

WALK BIZ は、歩きやすい靴や服装を選んで
出勤する、あたらしいワークスタイル。

例えばヒールの代わりにスニーカーを履いたり、
手が自由になるナナメがけのかばんにしてみたり。
服装が身軽になれば、いつもの通勤や外回りも、
気持ちのいい散歩道に変わります。

職場は、一日を一番ながく過ごす場所だから、
WALK BIZ スタイルにチャレンジしてみませんか。



2017年4月 START

チャレンジ
ふくしま
県民運動

チャレンジふくしま
県民運動公式サイト

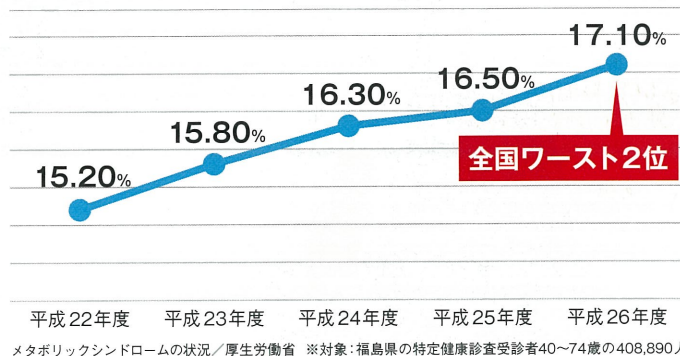


福島県のメタボ率、全国ワースト2位

●メタボリックシンドローム該当者割合

生活習慣病の発症リスクが格段に高まるといわれるメタボリックシンドローム。

平成26年度の特定健診でメタボリックシンドロームに該当した福島県民の割合(メタボ率)は、全国ワースト3位から2位に悪化しました。



大事ななのは、日々の生活を少しずつ変えていくこと

福島県では、生活習慣病の予防等を目的として、平成34年の「日常生活における1日当たりの歩数目標」を男性9,700歩・女性8,600歩と設定。

およそ毎日「**プラス20分**」歩けば

楽に目標がクリアできます。

少しずつ日々の生活を変えていくことで、より健康的な体を手に入れましょう。

	H18年~22年の平均値	目標値(H34)	目標まで
男性	8,146歩	9,700歩	あと 1600歩
女性	7,104歩	8,600歩	あと 1500歩

福島県健康増進課「第二次健康ふくしま21計画」(H25~H34)

スニーカーをはいて、仕事へ行こう

ヒールや革靴の代わりに、スニーカーなど、通気性がよく歩きやすい靴を選ぶ。それだけで、歩くことがもっとラクに楽しくなります。まずは足下から、WALKBIZを始めてみませんか。



歩くことがもたらす4つの健康

「歩く」ことは、職場でもできる、いちばん気軽なスポーツです。

1 カラダの健康

日常的に歩く習慣があれば、メタボ予防につながります。働く人は、カラダが資本。がんばれる体づくりを、まずは歩くことから。

2 あたまの健康

歩くと体全体の血行がよくなって、脳も活性化します。頭の中のモヤモヤが整理されて、いいアイデアも生まれます。考えることに行きついたら歩くことを意識しましょう。

3 こころの健康

陽の光を浴びて、外の空気を吸い込む。季節や自然を感じることで、心がリフレッシュして、ストレスも和らぎます。歩く人は、明るくなれる。それもWALKBIZの効果です。

4 足の健康

外反母趾や、水虫など、働く人の足はトラブルを抱えがちです。歩きやすく通気性のいいスニーカーを選ぶことで、あなたを支える足の健康にも気を使いましょう。

2017年福島県は、WALKBIZを推進していきます

Workcise PLAN (モデル:保健福祉部会議室) 第1弾

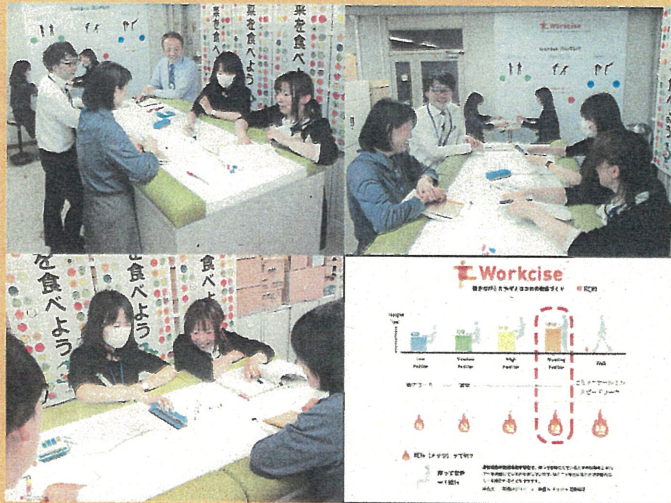
保健福祉部 保健福祉総務課/健康増進課
文化スポーツ局/文化振興課

■目的: 県民運動の一環として、職員の健康増進や会議時間等勤務時間短縮のため、職場で出来る健康づくりを実践するとともに、事務の効率化を図る。県内企業等における取組の活性化を促すため、県が率先して健康づくりを先導する。

- (内容)
- 1 既存ロッカーを活用したスタンディングミーティングスペースの設置
 - 2 ハイポジションの姿勢で打合わせ出来るテーブルと椅子の設置
 - 3 ストレッチを促すサインの設置



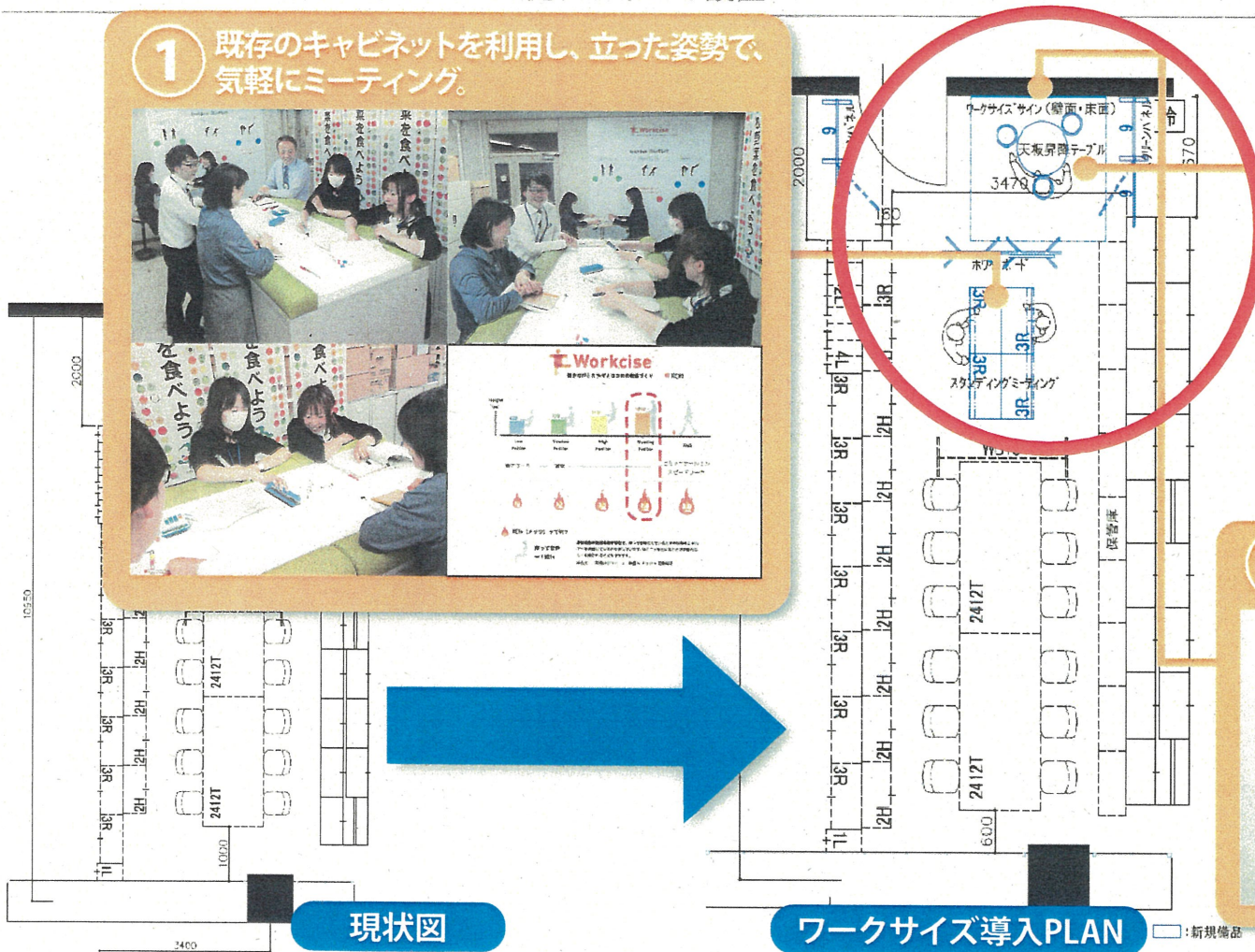
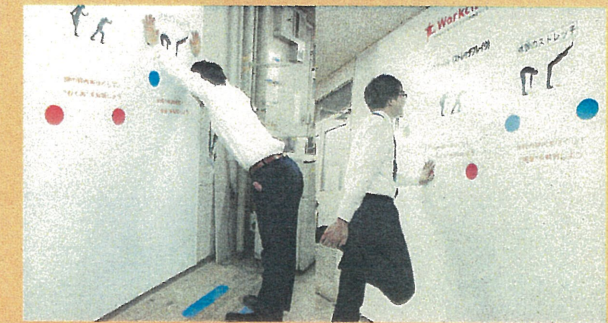
1 既存のキャビネットを利用し、立った姿勢で、気軽にミーティング。



2 ハイポジションのミーティング。立ち姿勢で座る新感覚の椅子。



3 ストレッチを促す活動サインを壁と床に設置。



現状図

ワークサイズ導入PLAN

□: 新規備品