

所長の部屋

2023年9月

福島県の健康指標の悪化 と **健康づくり** について

福島県 県南保健福祉事務所

Ken-nan Public Health and Welfare Office of Fukushima Prefecture

みなさんは

福島県の健診データ(健康指標)が とても**悪いこと** 知ってましたか？

特に、**生活習慣病関連データ** は
全国的にも、ワーストクラス

少し古いデータですが、
右記のようになっています

若い世代のメタボは
将来の**生活習慣病に直結**

福島県民のからだ

食塩摂取量

男性 11.9g 女性 9.9g
(男女とも全国ワースト2位)
(2016年国民健康・栄養調査)

喫煙率

男性 33.8% 女性 10.5%
(全国ワースト5位) (全国ワースト3位)
(2019年都道府県別喫煙率データ)

糖尿病

16.3人 (全国ワースト3位)
(2016年人口動態調査・年齢調整死亡率)
※人口10万人当たりの死因死亡率



脳梗塞

男性 22.8人 女性 12.6人
(全国ワースト7位) (全国ワースト5位)
(2015年人口動態統計・年齢調整死亡率)
※人口10万人当たりの死因死亡率

急性心筋梗塞死亡率

男性 34.7人 女性 15.5人
(全国ワースト1位) (全国ワースト1位)
(2015年人口動態統計・年齢調整死亡率)
※人口10万人当たりの死因死亡率

メタボ率

18.1% (全国ワースト4位)
(2018年特定健診データ)

福島県版健康データベース(FDB)からわかったこと

2022年度 解析報告より

メタボになりやすい生活習慣は？

→ メタボでなかった人が5年後にメタボになってしまった生活習慣は・・・

1. 食べる速度が速い

→糖尿病や肥満、メタボに関連

2. 朝食を抜く

→糖尿病や肥満に関連

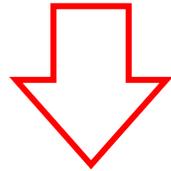
3. 毎日1合以上の飲酒

4. 喫煙

→ 特に**10～30代の若年者のメタボは、**
致命的になる可能性が大きい

では、
メタボ解消には どうすればよいのでしょうか？

健診等で、自分の身体の状態を把握し、
予め病気のリスクを知った上で、
生活習慣を改善する



食事、運動、社会参加
の 三本柱 で
健康づくり



福島県 の 健康づくり について

国(厚労省)の 「健康日本21」(第三次計画)の呈示を受けて

「第三次健康ふくしま21計画」 では、
基本方針 として

- 1. 全ての県民に対し個々の状況に応じた
最適な健康づくり施策の展開**
- 2. 健康課題・健康指標の改善につながる
より実効性のある取組の推進**

⇒ この基本方針に基づいて、健康づくりのための施策を策定

「健康づくり」のための施策とは？

1. 個人の行動と健康状態の改善

- ・ 生活習慣の改善 ⇒ **リスクの軽減**

**1) 栄養・食生活、 2) 身体活動・運動、 3) 休養・睡眠、 4) 飲酒、
5) 喫煙、 6) 歯・口腔の健康**

- ・ 生活習慣病の発症予防・重症化予防

1) がん、 2) 循環器病、 3) 糖尿病、 4) COPD

- ・ **生活機能の維持・向上** →別掲

2. 社会環境の質の向上

- ・ 社会とのつながり・こころの健康の維持・向上

- ・ **自然に健康になれる環境づくり** →別掲

- ・ **誰もがアクセスできる健康増進のための基盤づくり** →別掲

新たに今回策定された施策では

「生活機能の維持・向上」 では 評価項目として

- ・ 足腰に痛みのある高齢者の人数の減少
- ・ 骨粗鬆症検診受診率の向上
- ・ 心理的苦痛を感じている者の割合の減少

「自然に健康になれる環境づくり」 では

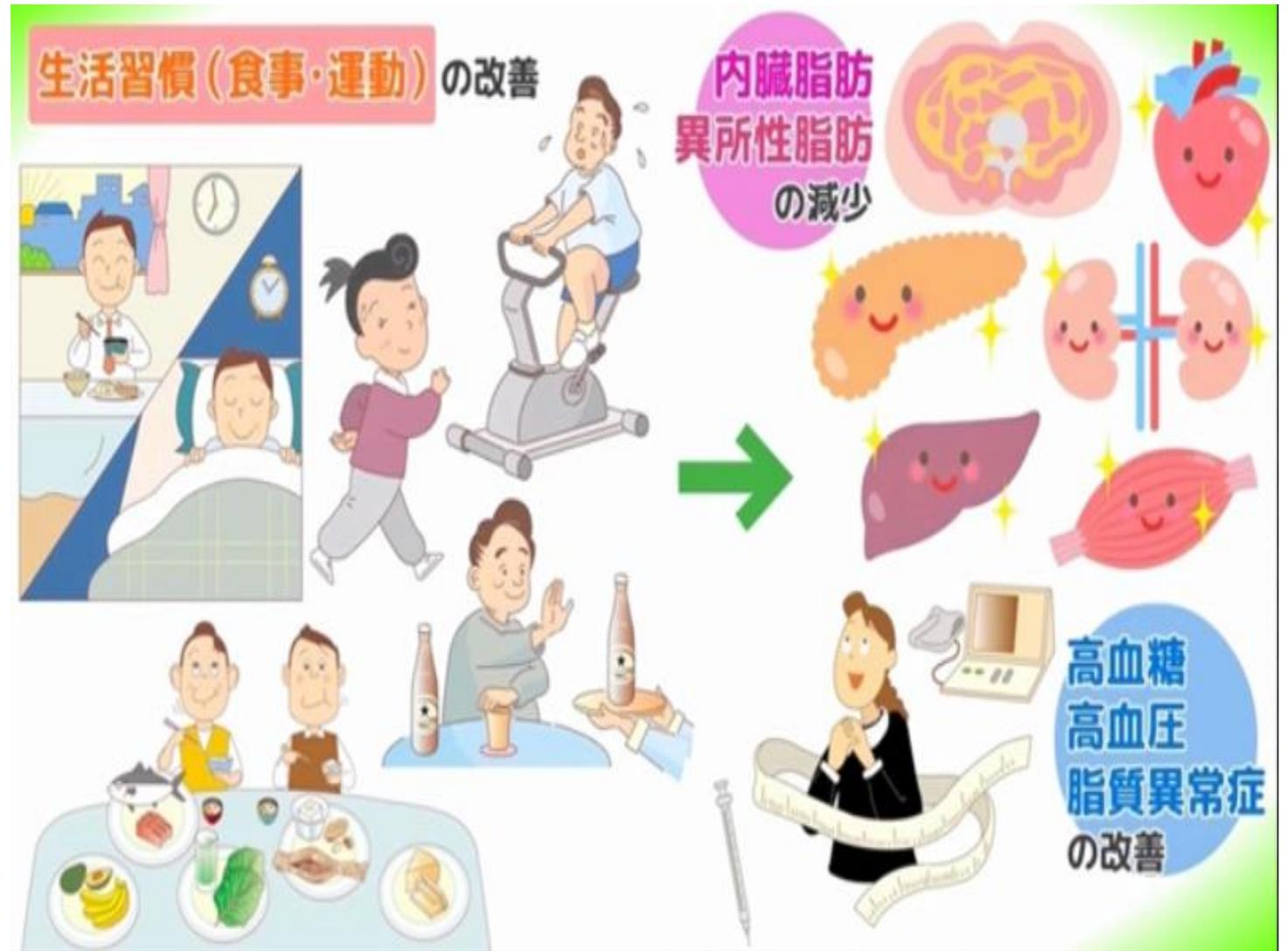
- ・ 健康的な食環境づくりを推進する企業の増加
(福島県食育応援企業団の数の増加)
- ・ 受動喫煙の防止に取り組む施設・車両の増加

「誰もがアクセスできる健康増進のための基盤づくり」 では

- ・ ふくしま健民アプリの累計ダウンロード数
- ・ 健康経営に取り組む企業の増加 (ふくしま健康経営優良事業所の増加)
- ・ 職域等における給食施設において健康に配慮した食事を提供する
施設の割合の増加
- ・ 料理の栄養成分表示や健康に配慮した食事を提供するレストランや
食堂の数の増加 (うつくしま健康応援店の増加)

では、具体的にはどうすればよいのでしょうか・・

- ゆっくり食べる
- 朝食は抜かない
- バランスのよい食事
→野菜、肉・魚、穀類を
ちょうどよい比率で
- 食べ過ぎない
- 夜遅く食べない
- 外食や弁当でも、カロリーや
成分に気を配る
- 減塩 → ゆっくりと少しずつ
- 毎日の酒は1合まで
- 禁煙
- 適度な、毎日できる運動
- 十分な睡眠
- 規則正しい生活



まとめ

福島県の健康指標は全国的にみても悪い！

メタボを中心とした生活習慣病関連データや高血圧関連データ

すでに、10～30代の健診前世代からの悪化が認められる

→ このままでは、10年後には「**生活習慣病だらけ**」になってしまう・・・？

子供から大人までの継続的な健康づくりが必要

子供時代の健康づくり

→ 乳幼児期の栄養指導→幼児～学童期の食育、歯科保健

→10代期の食育、栄養指導、健康教育(学校教育の一環として)

青年期～壮年期の生活習慣病対策

→ 食事～栄養指導、生活習慣の見直し、運動参加ができる環境づくり

今後は

自治体中心とした**行政**、**事業所等の民間**、さらには**学校等の教育組織**が連携して、世代に切れ目のない健康づくりプログラムを作るべき