

平成 29 年度 県民健康調査「健康診査」事業計画

1 目的

東日本大震災による東京電力福島第一原子力発電所事故に伴い、国が指定した警戒区域等の避難区域に居住していた住民を中心に、多くの方が突然、避難を余儀なくされ、生活スタイルが今までとは全く異なるものとなったり、食生活や運動習慣などの生活習慣にも大きな変化があったり、さらには、受診すべき健康診査も受けることができなくなるなど、自分の健康に不安を抱えている状況にあった。

県民の健康維持・増進を図るためには、住民一人一人が自分の健康状態を把握し、生活習慣病の予防や疾病の早期発見、早期治療につなげていくことが必要であることから、避難区域等の住民を対象とした、健康診査を実施する。

2 対象者

平成 23 年時指定の避難区域等（以下「対象地域」という。）の住民及び基本調査の結果必要と認められた方

【対象地域】

田村市、南相馬市、川俣町、広野町、楡葉町、富岡町、川内村、大熊町、双葉町、浪江町、葛尾村、飯館村の全域及び伊達市の一部（特定避難勧奨地点の属する区域）

3 健康診査の項目

年齢区分	健診項目
0歳～6歳 (就学前乳幼児)	身長、体重、 [希望がある場合のみ] 血算（赤血球数、ヘマトクリット、ヘモグロビン、血小板数、白血球数、白血球分画）
7歳～15歳 (小学校1年生～中学校3年生)	身長、体重、血圧、 血算（赤血球数、ヘマトクリット、ヘモグロビン、血小板数、白血球数、白血球分画） [希望による追加項目] 血液生化学（AST、ALT、 γ -GT、TG、HDL-C、LDL-C、HbA1c、血糖、血清クレアチニン、尿酸）
16歳以上	身長、体重、腹囲（又はBMI）、血圧、 血算（赤血球数、ヘマトクリット、ヘモグロビン、血小板数、白血球数、白血球分画） 尿検査（尿蛋白、尿糖、尿潜血） 血液生化学（AST、ALT、 γ -GT、TG、HDL-C、LDL-C、HbA1c、血糖、血清クレアチニン、eGFR、尿酸） ※下線部は、通常、特定健康診査では検査しない追加項目

4 受診率向上の取組み

(1) 健康セミナーの実施

今後の健康管理に役立てていただくため、対象市町村が実施する行事等において「健康セミナー」のコーナーを設置し、健診結果に基づく医師による講話等を実施する。

実施時期	回数	実施内容・実施主体
7月	11会場	<ul style="list-style-type: none"> ・医師による講話 ・健康体操 ・専門職による個別相談 ・こころの健康に関すること ・血圧測定 ・血糖測定（協力機関 一般社団法人福島県臨床検査技師会）
9月	16会場	
10月	8会場	
11月	5会場	
12月	1会場	

(2) 生活習慣病予防等のための取組み

今年度の健診案内時や集団・個別健診の結果通知時において「ふくしま健民アプリ」を活用し、県民自身が健康に関心を持ち、楽しく運動習慣を身につける等、生活習慣改善のきっかけとなるよう取組みを行う。

[16歳以上]
集団健診・個別健診
案内通知に同封



ふくしま 健民アプリを活用して 上手に健康管理をしよう!



知ってる? 福島県民の健康状態

生活習慣病は福島県民の天敵!!

福島県の死亡率全国順位(人口10万対) 厚生労働省 平成29年度人口動態統計特殊報告
平成27年度都道府県別年齢調整死亡率の概況を参照

急性心筋梗塞		糖尿病		脳梗塞	
男性	女性	男性	女性	男性	女性
1位	1位	11位	9位	7位	5位



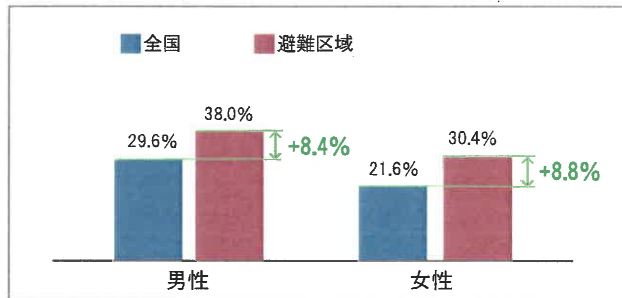
福島県が上位となっているこれらの病気は、生活習慣が病気の発症の原因となったり、進行に深く関わったりしています。

肥満が多い福島県



生活習慣病になりやすくなる大きな原因の一つが肥満です。
震災以降、福島県では県民健康調査「健康診査」を避難区域※1にお住まいの方を対象に実施しています。その結果、震災から数年が経過した現在も、**肥満者※2の割合は全国の状態よりも多い状態だと分かりました。**

避難区域と全国の肥満者の割合の比較(40歳以上)



第26回福島県「県民健康調査」検討委員会 平成23~27年度 県民健康調査「健康診査」健診項目別受診実績基礎統計表、厚生労働省 国民健康・栄養調査(平成27年)を参照



肥満は、**高血圧** **糖尿病** **脂質異常症** といった

生活習慣病の原因となります。
これらは、最初に紹介した福島県民に多い死因に関わってきます。
また、もともと痩せていた方が多少太った場合でも注意が必要です。



肥満や生活習慣病は、**早い段階であれば日頃の生活の中で改善できます。**
どのようなことができるのか一緒に見ていきましょう。

中面をご覧ください。

※1 避難区域: 田村市、南相馬市、川俣町、広野町、楡葉町、富岡町、川内村、大熊町、双葉町、浪江町、葛尾村、飯館村の全域、及び伊達市の一部(特定非難動員地点の属する区域)。
※2 肥満者: BMI(Body Mass Index[kg/m²]) ≥ 25kg/m²の方。

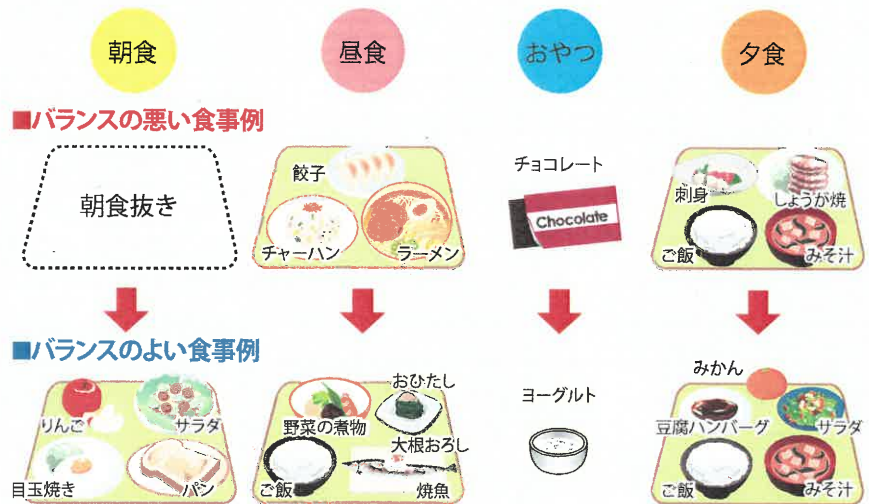
「ふくしま健民アプリ」のポイントは最後のページで獲得できます。

今日からできる！健康管理アドバイス

①食事は腹八分目を定期的に



食事のメニューは栄養バランスを考えながら摂取カロリーの総量を抑えれば、太りにくくなり、血糖値も上がりにくくなります。また、一度にたくさん食べるのではなく、食事を何度かに分けてゆっくり定期的に食べることも大切です。



②「おいしく減塩」してみましょう



福島県は以前から全国平均に比べ塩分摂取量が多く、高血圧の原因の1つとなっています。減塩すると味気がなくなると考えるかもしれませんが、工夫すればおいしく、満足感を高めて減塩できます。

○ ラーメンのスープは“締め一杯”

福島県はラーメン好きの方が多いですが、スープを全部飲んでしまうと3~4gの塩分を摂取してしまいます。スープはすべて飲み干さず、食べ終わりにレンゲ一杯分だけにすれば、摂取する塩分は10分の1以下になります。



○ 味噌汁は“だし”をきかせましょう

味噌汁は野菜やきのこで具たくさんにすると、汁の量を減らせます。だしは濃いめにとり、うまみをきかせると、調味料が少なくても満足感が高まります。



○ 3つの“味”を楽しみましょう

味噌・塩・醤油を減らすと味気なく感じるかもしれませんが、そんな時は辛味 (こしょう・とうがらし・カレー粉)、酸味 (酢・レモン)、薬味 (ねぎ・しょうが・にんにく・しそ) の3つの“味”を上手に取り入れれば物足りなさを感じにくくなります。



※医師の指導を受けている場合は、その指導内容にしたがってください。



③生活の中に運動を取り入れましょう



適度な運動は肥満や生活習慣病予防に良いことはご存じだと思いますが、時間が取れなかったり、運動が苦手という人もいるのではないのでしょうか。

必ずしも「運動」にこだわらず、日常生活の中で、じっとしている時間を減らすだけでも十分な効果があります。

例えば・・・

- ・お風呂掃除や窓拭き、洗濯物を干すなど、家事動作を積極的に行う。
- ・駐車場は、建物の入口より遠いところに停めて余分に歩く。
- ・テレビを見ているときは、コマーシャルになったら一旦立ち上がる。
- ・デスクワークは、30分毎に席を立ったり、足腰のストレッチを行う。

このような小さいなことでも、1日の中で積み重ねていけば大きな効果につながっていきます。

生活の中で積極的にお身体を動かし、活動量が低下しないように心がけましょう。



「歩く」という日常の動きも、

- ・胸を張って遠くを見るように歩く
- ・いつもより大股で歩く
- ・いつもより速足で歩く
- ・家族や仲間と楽しく歩く などなど、

工夫すれば、さらに健康効果が期待できます！



④「ふくしま健民アプリ」を活用しましょう



普段どれだけ歩いているのかを把握するために、スマートフォンのアプリ「ふくしま健民アプリ」を活用してみたいはいかがでしょうか。

日々の歩行活動が自動で記録されるだけでなく、歩数に応じて福島県内のおすすめ観光スポットのバーチャル体験ができたり、協力店で特典が受けられたりと多くの機能があります。詳しくは裏面をご覧ください。

裏面で「ふくしま健民アプリ」のポイントが獲得できます。



ここまでお読みになった皆様へ



ふくしま 健民アプリ

100ポイントを
プレゼント!

健康診査を受診いただくと、
お手元に届く結果通知書で、さらに200ポイントをプレゼント!

簡単!

二次元コードを
読み込めば
**今すぐ
始められる!**

楽しい!

**ご当地キャラ
と旅感覚で
ウォーキング!**

お得!

基準達成で
**ふくしま健民
カードGET!**

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。



※画面は利用イメージです。

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!



ポイント獲得方法

①「ふくしま健民アプリ」をお持ちでない場合、上記の二次元コードからアプリをダウンロードし、初期設定を行ってください。

【初期設定方法】

- ・ふくしま健民アプリを起動するとアプリ起動画面が表示されます。
- ・起動画面の「利用を開始する」をタップし、「利用規約」に「同意する」をタップすると、「設定画面」が表示されます。
- ・「設定画面」で、市町村、性別、年齢を入力し、キャラクターを選択してニックネームを登録するとアプリのメイン画面が表示され、歩数カウントが始まります。

②ミッション一覧から【県民健康調査「健康診査」の案内を読もう!】を選択し、カメラマークをタップして下の二次元コードを読み込みます。



- ・「ふくしま健民アプリ」は18歳以上の方が対象となります。
- ・ポイント獲得期限は、平成30年3月15日までとなっております。

お問い合わせ

「ふくしま健民カード」事務局
(株式会社・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

健康診査 県民健康調査「健康診査」判定区分の誤りにについて

平成27・28年度県民健康調査「健康診査」において、健診業務委託先における健診結果のデータ誤入力により尿検査結果の判定区分に一部誤りがありました。

「生理中」であると問診票に記載したものが反映されずに判定となつたものです。

対象の方には、説明し謝罪するとともに、正しい判定結果の通知を行いました。

また、上記により第26回「県民健康調査」検討委員会資料について、以下のとおり訂正いたします。（訂正箇所：下線の部分）

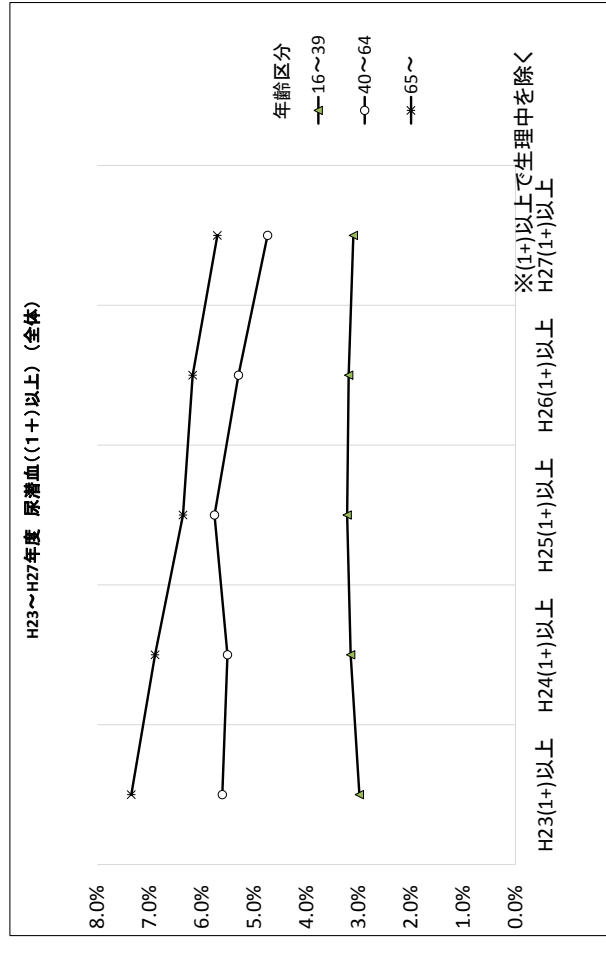
訂正資料：資料3-3「平成23年度～27年度 県民健康調査「健康診査」健診項目別受診実績基礎統計表」

●ページ③-12、15、28【各健診項目のまとめ】

〔訂正後〕

(7) 生理中を除いた尿潜血(1+)以上の割合は、どの年齢層においても男女ともに平成23年度と比べ平成27年度に明らか増加は認めなかった。

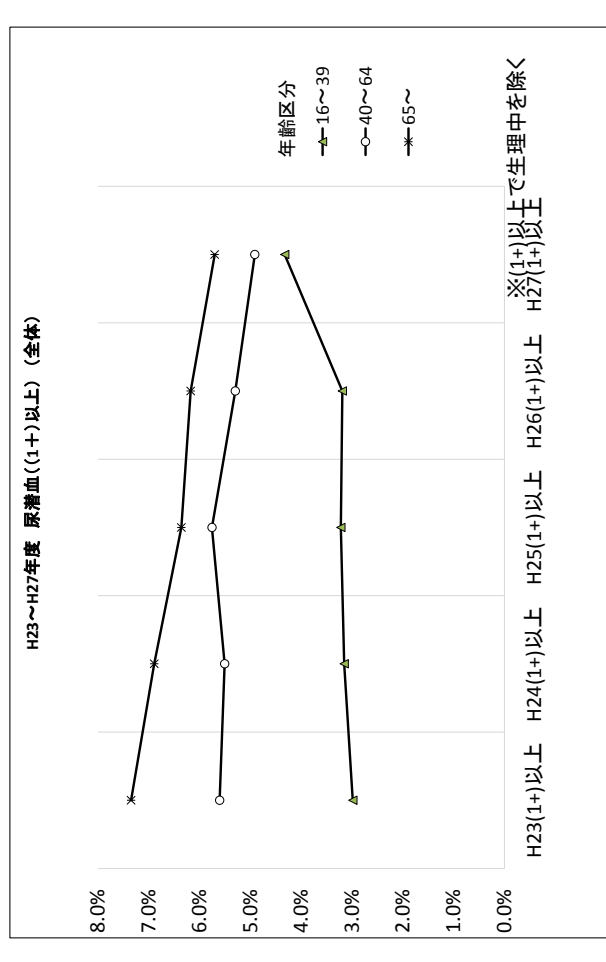
尿潜血



〔訂正前〕

(7) 生理中を除いた尿潜血(1+)以上の割合は、平成23年度と比べ平成27年度は16～39歳の女性においてのみ4.2%から6.2%へ上昇していたが、他の年齢層では男女とも低下していた。

尿潜血



平成27年度

尿潜血（全体）			
年齢区分	受診者数(人)	平均年齢	(1+)以上 <small>(1+)以上で生理中を除く</small>
0～6	.	.	.
7～15	.	.	.
16～39	5,315	29.2	7.6%
40～64	14,711	55.1	6.0%
65～	19,495	73.2	5.7%

尿潜血（女性）			
年齢区分	受診者数(人)	平均年齢	(1+)以上 <small>(1+)以上で生理中を除く</small>
0～6	.	.	.
7～15	.	.	.
16～39	3,420	29.8	11.3%
40～64	9,235	54.8	8.1%
65～	10,648	73.2	7.2%

平成27年度

尿潜血（全体）			
年齢区分	受診者数(人)	平均年齢	(1+)以上 <small>(1+)以上で生理中を除く</small>
0～6	.	.	.
7～15	.	.	.
16～39	5,315	29.2	7.6%
40～64	14,711	55.1	6.0%
65～	19,495	73.2	5.7%

尿潜血（女性）			
年齢区分	受診者数(人)	平均年齢	(1+)以上 <small>(1+)以上で生理中を除く</small>
0～6	.	.	.
7～15	.	.	.
16～39	3,420	29.8	11.3%
40～64	9,235	54.8	8.1%
65～	10,648	73.2	7.2%