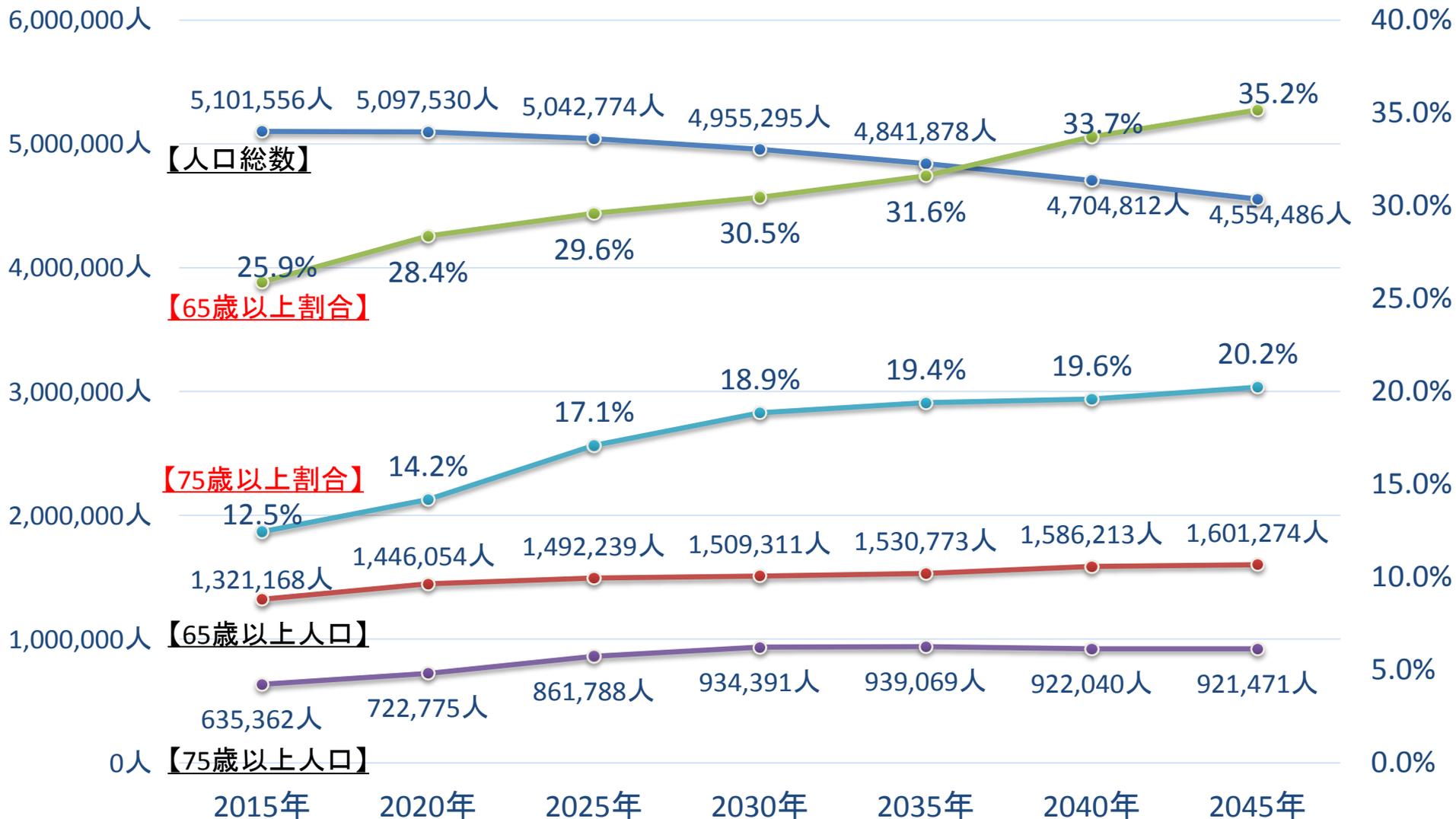


県民の健康・生活習慣の現状と 県の取組みについて



福岡県の人口推移(県全体)

○ 今後も少子高齢化が進展。働く世代の人口が減り、高齢者の割合が増加していく。

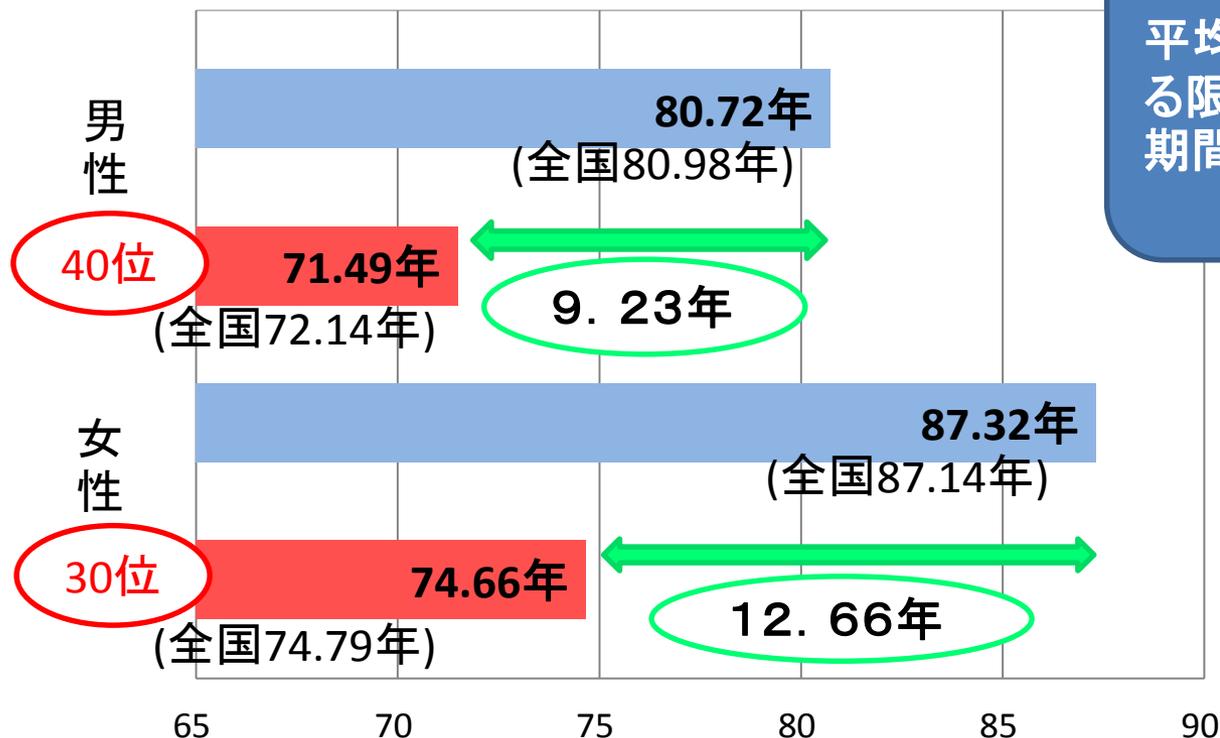


出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」(平成30年：中位推計)

本県の平均寿命・健康寿命

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

平均寿命と健康寿命(平成28年福岡県)



平均寿命と健康寿命の差をできる限り短くして、健康で過ごせる期間を伸ばすことが大切です。

■ 平均寿命

■ 健康寿命

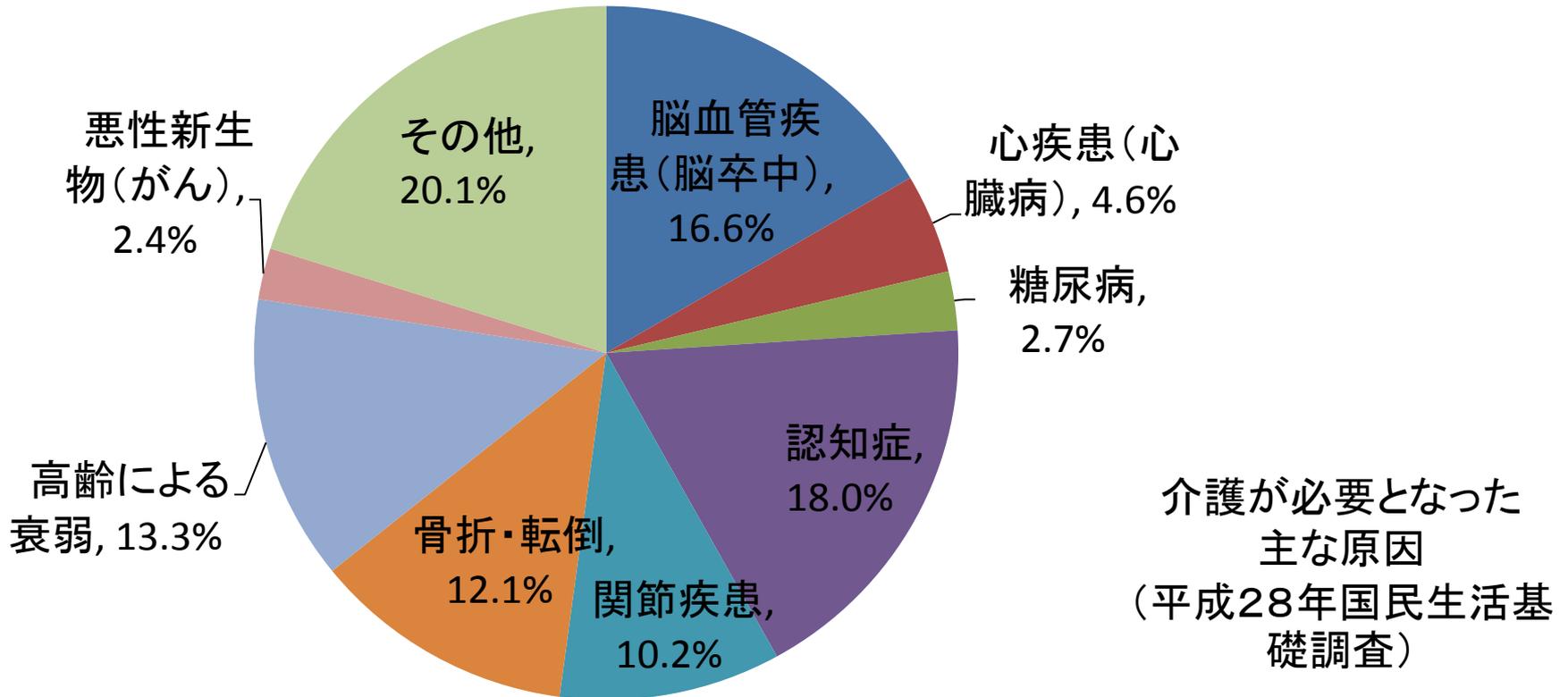


健康寿命の推計値については、3年に1度の国民生活基礎調査(大規模調査)の結果を基に、厚生労働科学研究の研究班(※)において算出。

※健康日本21(第二次)の地域格差の評価と要因分析に関する研究

要介護・要支援となる要因は・・・

- 国民生活基礎調査における「介護が必要となった主な原因」では、脳卒中16.6%、心疾患4.6%、糖尿病2.7%となっており、生活習慣病が全体の4分の1を占めている。
- また、骨折・転倒（12.1%）、関節疾患（10.2%）などの運動器に関連する要因を合わせると、約5割を占めている。



県民の健康・生活習慣の現状(一覧)

項目		福岡県(赤:全国以下)	全国	目標値		
健康寿命 (H28)	男性	71.49年(40位)	72.14年	—		
	女性	74.66年(30位)	74.79年	—		
特定健診(H27)		45.3%	50.1%	70.0%		
保健指導(H27)		19.7%	17.5%	45.0%		
栄養・食生活	食塩摂取量(H28)	男性	10.9g/日	9.0g/日		
		女性	9.3g/日	7.5g/日		
	野菜摂取量(H28)	男性	297.3g/日	350g/日		
		女性	272.2g/日			
身体活動・運動	運動習慣者の割合(H28)	男性	20～64歳	21.7%	23.9%	36.0%
			65歳以上	41.0%	46.5%	58.0%
		女性	20～64歳	22.5%	19.0%	33.0%
			65歳以上	46.3%	38.0%	48.0%
	歩数の平均値(H28)	男性	20～64歳	7,699歩/日	7,769歩/日	9,000歩/日
			65歳以上	6,280歩/日	5,744歩/日	7,000歩/日
		女性	20～64歳	6,862歩/日	6,770歩/日	8,500歩/日
			65歳以上	4,960歩/日	4,856歩/日	6,000歩/日

県民の健康と生活習慣の現状(まとめ)

健(検)診受診率

- 本県の特定健診実施率及びがん検診受診率は、全国平均以下。
- 健康寿命の延伸に向けては、健診を受診することが当たり前という社会をつくっていくことが必要。

栄養・食生活

- 本県の食塩摂取量は全国平均より多い。○ 野菜摂取量は全国平均を上回っているが、食生活上適正とされる目標量とは乖離。
- バランスのとれた食生活の改善に、継続して取り組んでいくことが必要。

身体活動・運動

- 本県では、男性の運動習慣者の割合が全国平均以下で、歩数も働く世代の男性が全国平均以下。
- また、男女とも、いずれの世代も目標数値とは乖離。
- 身体活動・運動量の更なる増加を図っていくことが必要。

- 今後も少子高齢化が進展する中、社会の活力を維持・向上していくためには、健康で生活できる期間をいかに長く保つかが重要。
- 健康寿命の延伸を図るため、県民の生活習慣を改善し、県を挙げて健康づくりを推進していく必要がある。

健康寿命の延伸に向けた県の特徴的な取組み①

福岡県70歳現役応援センター

- 高齢者が多様な活躍の機会を得られるよう、就業や社会参加を支援する総合拠点として「福岡県70歳現役応援センター」をH24年4月に設置。
- センターでは、70歳でも働ける企業の開拓など、高齢者の活躍の場の拡大、専門相談員による就業からNPO・ボランティア活動まで、多様な選択肢の提案・仲介、企業向けセミナーなどを開催し、社会で活躍したい高齢者を総合的に支援。

久山町研究の成果を活用した情報発信の強化

- 九州大学と久山町が協力して行っている住民を対象とした長期（50年以上）に渡る疫学調査（久山町研究）の最新の知見を活用し新たな生活習慣病発症予測ツール「ひさやま元気予報（フリーアクセス版）」を搭載した情報発信サイトを構築。
 - ※ 県民は、健診データ等を自ら「元気予報」に入力することで、5年後、10年後の生活習慣病の発症リスク（同性同年代との比較、発症確率）を知ることができる。
- このサイトは、県民会議の構成団体や市町村が健康関連情報（イベント、健診情報等）を自ら掲載でき、生活習慣病の発症予測をはじめ、様々な健康づくりに関する情報を一体的に発信。

健康寿命の延伸に向けた県の特徴的な取組み②

健（検）診実施体制整備に係る県と政令市の共同事業

- 働く世代が受けやすい日時・場所に出向いた特定健診・がん検診の実施など、県内2大都市である福岡市、北九州市の両政令市と県が連携し、共同事業として実施。

「食の健康サポート店」の登録拡大

※登録数 572店舗（H30.5月末）

- 野菜たっぷり、塩分控えめ又はカロリー控えめのヘルシーメニューを提供する飲食店・販売店を「食の健康サポート店」として登録。登録店舗には登録証の配布・掲示のほか、ホームページ上で店舗名等を公表。
- 今後、企業の社員食堂などを新たな登録先として開拓するとともに、優良な取組み店舗について県民会議の場で表彰するなどインセンティブを強化し、登録数の拡大を目指す。

「スポーツ立県福岡」と一体となった健康づくりの推進

- 県では、スポーツをてこに県民生活をより豊かに、より元気にする「スポーツ立県福岡」を目指しており、健康づくりにも資する取組みとして、ショッピングモールなどの身近な場所で家族と一緒に身体を動かすことができる、様々なスポーツプログラムの提供などを実施。
- この「スポーツ立県福岡」と一体的に、気軽に運動に取り組みやすい環境を整備することや、スポーツによる健康づくりを推進。

參考資料

参考資料1 健康寿命(H28)全国状況

○ 本県の健康寿命(H28)は男性40位、女性30位で、いずれも全国平均を下回る。

男 性(全国:72.14年)

順位	都道府県名	健康寿命
1位	山梨県	73.21年
2位	埼玉県	73.10年
3位	愛知県	73.06年
4位	岐阜県	72.89年
5位	石川県	72.67年
⋮	⋮	⋮
⋮	⋮	⋮
40位	福岡県	71.49年
⋮	⋮	⋮
42位	高知県	71.37年
43位	和歌山県	71.36年
44位	徳島県	71.34年
45位	愛媛県	71.33年
46位	秋田県	71.21年

女 性(全国:74.79年)

順位	都道府県名	健康寿命
1位	愛知県	76.32年
2位	三重県	76.30年
3位	山梨県	76.22年
4位	富山県	75.77年
5位	島根県	75.74年
⋮	⋮	⋮
⋮	⋮	⋮
30位	福岡県	74.66年
⋮	⋮	⋮
42位	滋賀県	74.07年
43位	徳島県	74.04年
44位	京都府	73.97年
45位	北海道	73.77年
46位	広島県	73.62年

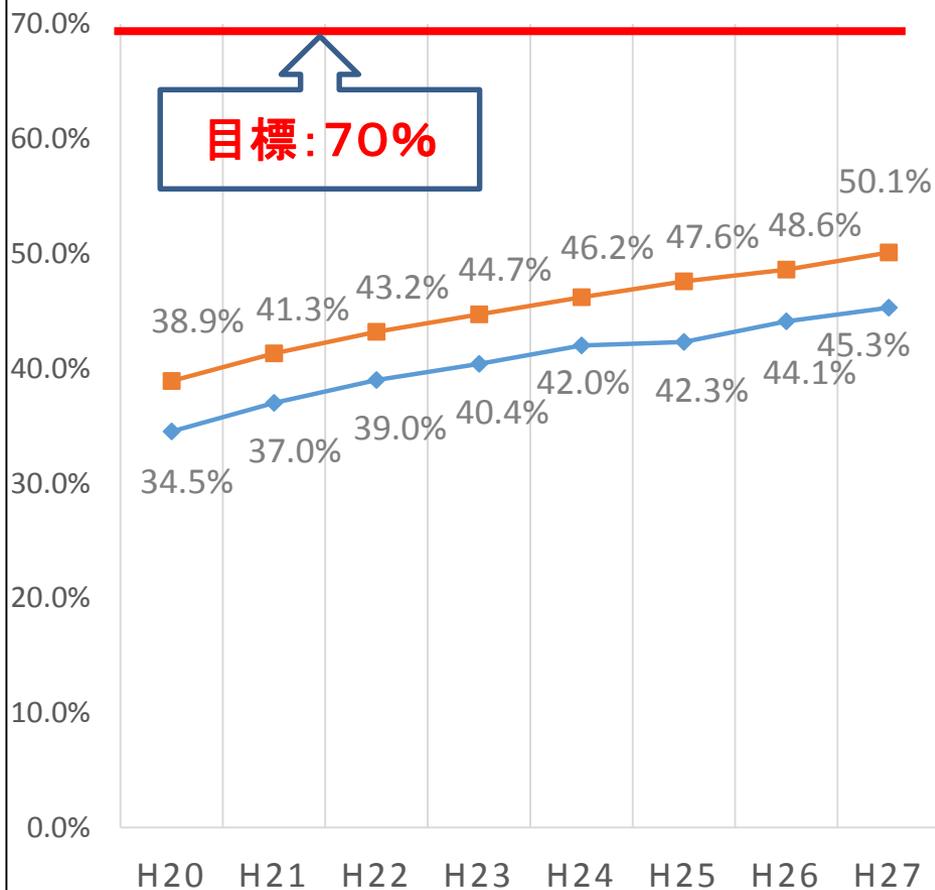
※熊本県は、熊本地震の影響でデータがないため、46都道府県のデータ比較。

参考資料2 特定健診・保健指導等の状況

特定健診の実施率は増加傾向にあるが、全国平均を下回り、目標値とは乖離がある。
保健指導の実施率も増加傾向にあり、全国平均を上回っているが、目標値とは乖離がある。

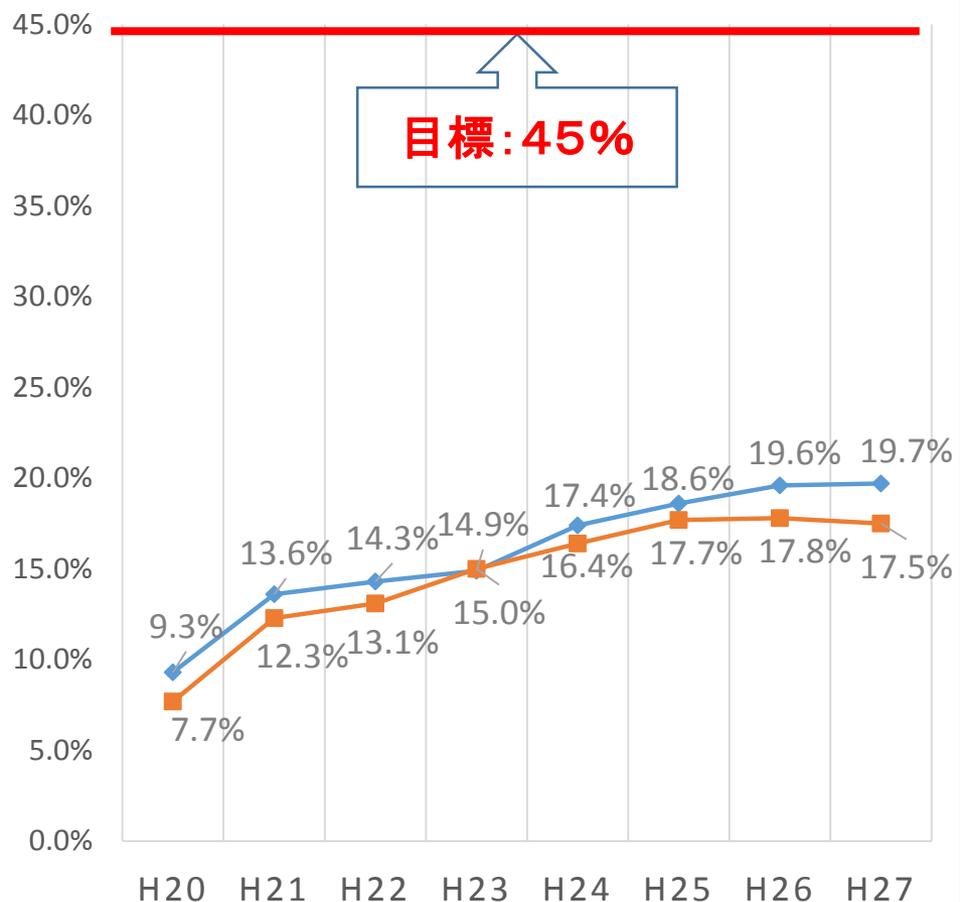
特定健診の実施率

福岡県 全国



特定保健指導の実施率

福岡県 全国



参考資料3 健康寿命と特定健診実施率の状況

健康寿命の男女合計値が上位・下位の都道府県における特定健診実施率

都道府県名	健康寿命(H28)			順位	特定健診実施率(H27)
	男性	女性	合計		
山梨	73.21年	76.22年	149.43年	1位	55.6%
愛知	73.06年	76.32年	149.38年	2位	51.6%
岐阜	72.89年	75.65年	148.54年	3位	49.0%
富山	72.58年	75.77年	148.35年	4位	55.9%
三重	71.79年	76.30年	148.09年	5位	53.0%
福岡	71.49年	74.66年	146.15年	36位	45.3%
北海道	71.98年	73.77年	145.75年	42位	39.3%
秋田	71.21年	74.53年	145.74年	43位	46.5%
広島	71.97年	73.62年	145.59年	44位	45.3%
奈良	71.39年	74.10年	145.49年	45位	42.5%
徳島	71.34年	74.04年	145.38年	46位	46.5%
全国	72.14年	74.79年	146.93年	—	50.1%

健康寿命の長い県ほど、総じて特定健診実施率が高く、健康寿命の短い県ほど、特定健診実施率が低い。

※熊本県は、熊本地震の影響でデータがないため、46都道府県のデータ比較。

参考資料4 がん検診受診率の状況

○ 本県のがん検診受診率は、5大がん、いずれも全国平均を下回る。

	福岡県	全国
胃がん	38.2%	40.9%
肺がん	40.9%	46.2%
大腸がん	36.4%	41.4%
子宮頸がん	37.9%	42.3%
乳がん	40.9%	44.9%

※出展：厚生労働省「国民生活基礎調査(平成28年)」

共通

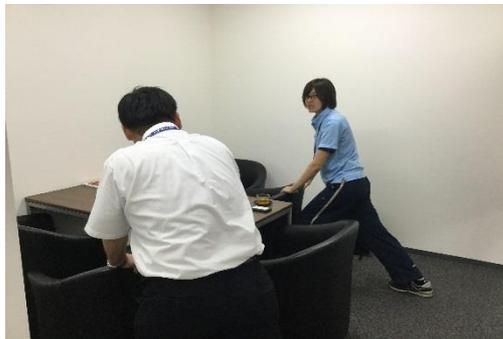
健康21世紀福岡県大会の開催（H14～）

- 県医師会、県歯科医師会など健康づくり関係団体が連携し、県民に対する生活習慣病対策の情報提供や実践方法の普及啓発などを通じて、自主的な健康づくりを支援。
 - ・平成29年度（第16回） 10月22日 明治屋産業びっくり市（直方市） 参加者数：2,800名
 - ・平成30年度（第17回） 10月21日（日） 天神スカイホール（福岡市）で開催予定



（糖尿病医療相談の様子）

主催…福岡県、県医師会、県歯科医師会、県薬剤師会、県看護協会、県栄養士会、県公衆衛生協会、県国民健康保険団体連合会、県農業協同組合連合会、県診療放射線技師会、県理学療法士会、県臨床衛生検査技師会



（アドバイスの様子）

健康づくりアドバイザー派遣事業の実施

- 中小事業所における健康づくりを推進するため、中小企業の経営者を対象とした講演等において啓発を実施。
- 中小事業所に「健康づくりアドバイザー（保健師、健康運動指導士等）」を派遣し、職場での健康づくりに係る具体的取組み事項の助言などの支援。
- 協会けんぽ福岡支部と連携し、派遣先事業所を拡大。
 - ・ H29年度実績 経営者への啓発：9回、参加者数：1,991人
 - アドバイザー派遣：81事業所、派遣回数：129回

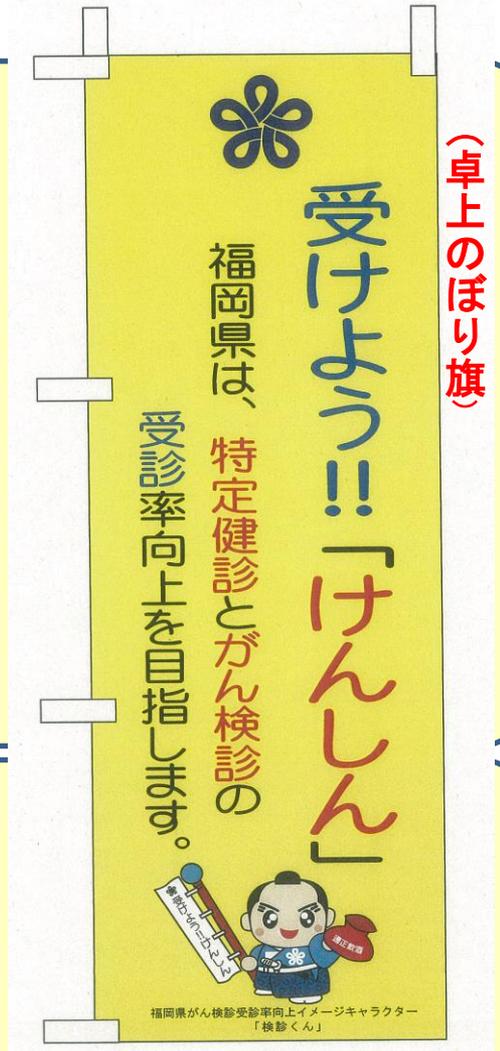
特定健診・がん検診

健(検)診受診率の向上

- 市町村、協会けんぽなどと連携し、加入する医療保険の種類に関わらず、市町村において特定健診とがん検診が同時に受診できる「総合健診」を推進。
 - ・ H30年度は全60市町村で実施予定。
- 県医師会と連携し、各医療機関に「卓上のぼり旗」を配布・設置、受診勧奨用チラシなどを用いて、かかりつけ医から通院患者への受診勧奨の働きかけなどを実施。
 - ・ 配布数 卓上のぼり旗 約5,000本、チラシ約70,000枚
- 「看護の日のつどい(県看護協会)」など、関連イベントでの普及・啓発。

働く世代をがんから守るがん検診推進事業

- 働く世代を中心にがん検診の受診率向上を図り、がんの早期発見、早期治療につなげることを目的として、がん検診の推進(がん検診推進員の設置、従業員やその家族へのがん検診の受診勧奨など)に取り組む事業所を登録。
- 登録事業所については、県HP上での公表等のほか、効果的な取組みを行った事業所について、フォーラムの場で「がん検診よか取り組み事業所知事表彰」を進呈。
 - ・ 登録事業所数 3,252事業所(H30年5月末)



栄養・食生活

「食育・地産地消ふくおか県民会議」との連携

- 農業協同組合等「食育・地産地消ふくおか県民会議」の構成団体と連携し、講演会や料理講座を開催。
 - ・ H29年度実績：講演・料理講座 7回 参加者数64名
- 「食育・地産地消県民大会」において健康づくりブースを設置し、来場者に対して血管年齢測定を実施するとともに、健康ポータルサイトを活用し、健康づくりの「きっかけ」を提供。
 - ・ H29年度実績：2月14日 JR博多シティ大会議室（福岡市）
県民大会参加者数：127名



(H29年度 食育
・地産地消県民大会)



(食生活改善推進員総会
・リーダー研修会)

「食と健康教室」の開催等

- 食生活改善推進員やボランティアを対象に高齢者の栄養・低栄養についての講義や実習等を行う「食と健康教室」を開催。
 - ・ H29年度 21回 1,071名参加
- 食生活改善推進員は、食生活改善を通じて地域での健康づくりを推進するボランティアで、親子、男性、高齢者向け料理教室の開催や簡単野菜料理の作り方レシピ集の作成などの活動を実施。
 - ・ H29年度活動実績：集会、対話・訪問等延べ62,621回 自己学習延べ47,178回

身体活動・運動

「医師と歩こう県民健康ウォーク」の実施

○ 県内で行われるウォーキング大会に福岡県医師会と福岡県が共催として参画。ウォーキング大会に参加する県民と医師と一緒にウォーキングを行い、健康について気軽に相談を行うことができる。（毎年度1回）



(H29年度県民健康ウォーク)

- ・平成29年度 10月9日 北九州市若松区で開催 参加者数221名 (北九州市)
(第55回北九州市民体育祭市民ハイキング 主催：北九州市ほか)
- ・平成30年度 10月28日(日) 飯塚市で開催予定
(第7回リバーサイドウォーキング交流大会 主催：飯塚市体育協会)



ロコモティブシンドロームの予防

○ ロコモティブシンドローム(※)を予防するため、県が養成したロコモ予防推進員が、市町村の健康教室等においてロコモの正しい知識やロコモを予防するための運動(ロコトレ)の実演等による普及啓発を実施。

(ロコトレ実演の様子)

- ロコトレの動画配信、動画DVDの市町村への配布。
- ・ロコモ予防推進員の数 1,465人 (H30.3月末)
- ・H29年度推進員活動実績 活動回数：12,710回 普及人数：229,694人

※運動器の障害のために、立つ、歩く等の移動能力の低下をきたし、要介護になる危険の高い状態を指す。17

ひさやま元気予報とは？

50年以上続く久山町研究で得られた成果に基づき、

①将来の生活習慣病の発症リスクを提示する

②生活習慣の改善効果を確認することができる

ツールです。



「ひさやま元気予報（フリーアクセス版）」の特徴

- 保健指導の現場で利用されている「ひさやま元気予報（保健指導版）」を、一般の方（福岡県民）向けに使いやすくカスタマイズ
- 「県民運動情報発信サイト」から「ひさやま元気予報（フリーアクセス版）」ページに訪れた方は、誰でも利用が可能
- パソコン、スマートフォン、タブレット端末で、県民自身がアクセスして利用可能

利用イメージ

健康診断の結果等を入力すると、将来の生活習慣病の発症リスクを確認できるとともに、生活改善の効果を確認することができます

Step1 トップ (イントロ)



Step2 データ入力

Step3 発症リスクの表示



Step4 シミュレーション



※画像イメージはPC版のものです

トップページのイメージ

パソコン



50年以上のデータに基づいた 高精度のシミュレーション

ひさやま元気予報では、久山町研究（生活習慣病の疫学調査）の成果に基づき、将来の生活習慣病の発症リスクを提示するとともに、生活習慣の改善効果をシミュレーションすることができます。



注意事項

ひさやま元気予報は、あなたの個別的な状態に対して医学的判断を加えて、疾患の発症リスクの評価、診断を示すものではありません。

上記内容に同意し、利用する

スマートフォン



50年以上のデータに基づいた 高精度のシミュレーション

ひさやま元気予報では、健診データ等から将来の生活習慣病の発症リスクを予測するとともに、天気の変更による発症リスクの変更をシミュレーションすることができます。



データ入力ページのイメージ

パソコン

ひさやま元気予報

トップ データ入力 シミュレーション

入力内容をクリアする

下記項目をご入力ください。40歳未満の方でもご利用いただけますが、シミュレーション時には入力した年齢として評価されます。

性別 男性 女性

年齢 ※年齢を入力してください

身長 cm 体重 kg

BMI 28.4 kg/m² ※身長と体重から自動算出されます。

腹囲 cm

収縮期血圧 (mmHg) ~129 130~139 140~

高血圧 なし あり

HbA1c (%) ~5.5 5.6~6.4 6.5~

空腹時血糖 (mg/dL) ~99 100~109 110~125 126~

HDLコレステロール (mg/dL) 40以上 40未満

LDLコレステロール (mg/dL) ~119 120~139 140~

糖尿病家族歴 なし あり

1日の喫煙本数 なし 1~9本 10本

運動習慣 なし あり

シミュレーションする

スマートフォン

ひさやま元気予報

トップ データ入力 シミュレーション

入力内容をクリアする

あなたの健診データを利用して将来の生活習慣病のリスクを予測します。下記項目をご入力ください。

性別 男性 女性

年齢 ※年齢を入力してください

身長 cm 体重 kg

BMI 28.4 kg/m² ※身長と体重から自動算出されます。

腹囲 cm

収縮期 以下のいずれかにあてはまる場合に高血圧「あり」と判断します。

特徴① 将来の生活習慣病の発症リスクを提示

将来の発症リスクの提示

- 同性同年代の平均的な人と比較した発症リスク倍率を8段階の天気で表示
- 5年後、10年後の発症確率を表示

対象疾患

- 糖尿病
- 心血管病



特徴②生活改善の効果をシミュレーション

～生活習慣を見直すきっかけに～



体重、運動、禁煙
の条件変更による
効果を確認すること
ができる