

ふくおか健康づくり県民運動の内容と 福岡県の実施状況

福岡県
保健医療介護部



1. ふくおか健康づくり県民運動の内容

2. 県民会議の役割

3. 福岡県の実施状況

(1) 健(検)診受診率の向上

(2) 食生活の改善

(3) 運動習慣の定着

1. ふくおか健康づくり県民運動の内容

1. ふくおか健康づくり県民運動の内容



いきいき健康ふくおか21

福岡県健康増進計画



2024 → 2035
令和6年度 令和17年度

【福岡県が目指すもの】

県民一人ひとりが、地域の中でともに支え合い、健やかでこころ豊かに過ごせ、長生きしてよかったと実感できる社会の実現



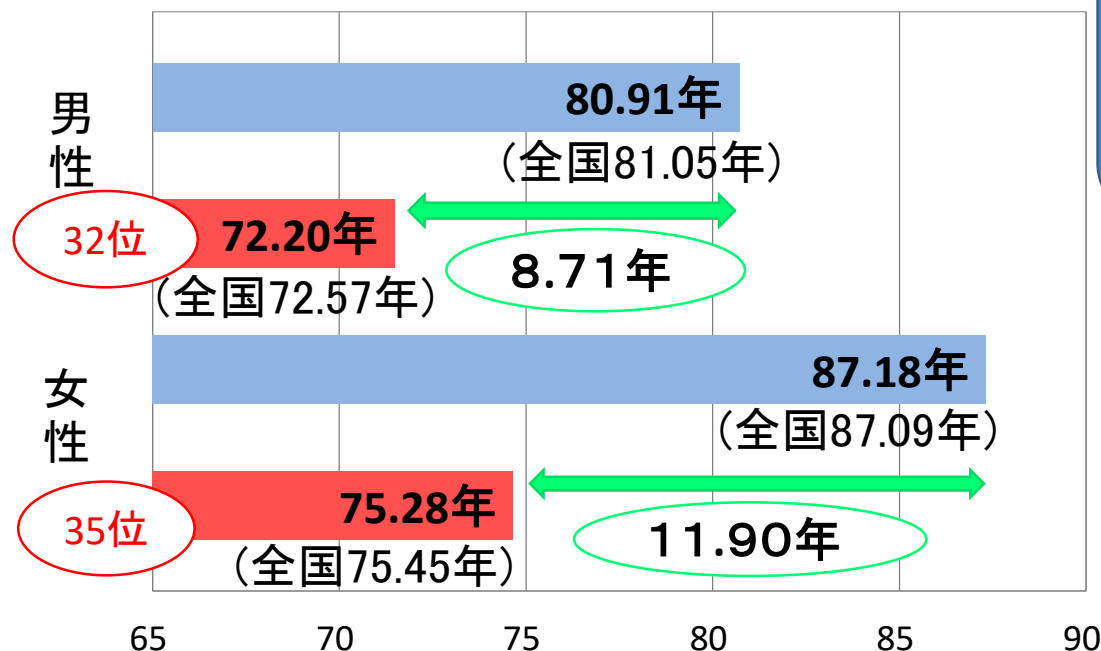
健康寿命の延伸

1. ふくおか健康づくり県民運動の内容

本県の概況(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(令和4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



KENKOU FUKUOKA

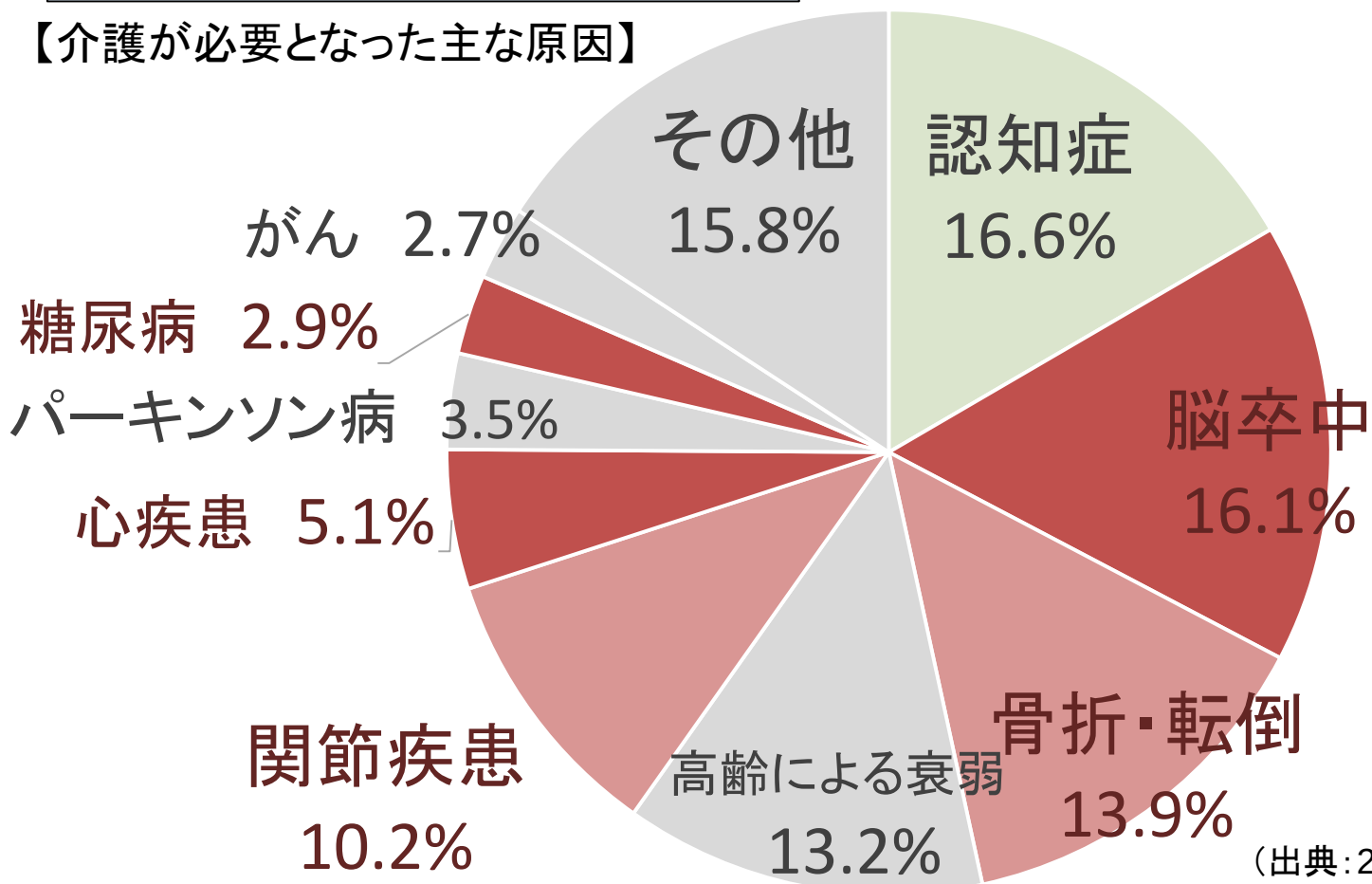
健康寿命の推計値については、3年に1度の国民生活基礎調査(大規模調査)の結果を基に、厚生労働科学研究の研究班(※)において算出。

※次期健康づくり運動プラン作成と推進に向けた研究

1. ふくおか健康づくり県民運動の内容

本県の概況(生活習慣病の状況)

【介護が必要となった主な原因】



(出典: 2022年国民生活基礎調査)

○ 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16.1%、心疾患5.1%、糖尿病2.9%となっており、生活習慣病が全体の約4分の1を占めている。

○ また、骨折・転倒(13.9%)、関節疾患(10.2%)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。

1. ふくおか健康づくり県民運動の内容

ふくおか健康づくり県民会議

(H30.8.10設置)

会長 福岡県知事
副会長 福岡県医師会会長
福岡県商工会議所連合会会長
九州大学総長
福岡県保険者協議会会長

構成員：以下の団体の代表者
(119名)
保健・医療関係団体、経済
団体、企業、労働組合、大
学、マスコミ、地域団体、
国、県、市町村等

取組の3つの柱

健(検)診受診率の向上

・特定健診、がん検診
の受診率向上

食生活の改善

・減塩
・野菜摂取量の増 など

運動習慣の定着

・歩数の増加
・スポーツの推進 など

行動目標(H31.1.25県民会議総会で決定)

「みんなで受けよう！

特定健診・がん検診」

特定健診・がん検診を**毎年受診**するとともに、家族や隣人、同僚にも健(検)診の受診を呼びかけ、県全体で**特定健診受診率70%以上、がん検診受診率60%以上**を目指します。

「みんなで食べよう！

野菜たっぷりもう一皿」

地域の食材を取り入れたバランスのとれた食事に努め、**1日350グラムの野菜摂取**を目指します。また、**1日あたり小さじ約半分(約2グラム)の減塩**を目指します。

「みんなで始めよう！

適度な運動」

1回あたり30分以上、週2日以上を目標に、無理のない範囲で運動に取り組み、その取組を続けます。

2. 県民会議の役割

2. 県民会議の役割

・ ふくおか健康づくり県民会議 設立趣意書（参考資料2 参照）

このため、地域や職場など様々な主体が横のつながりを持ち、社会全体でいろいろな角度から県民に働きかけを行うことによって、改めて県民一人ひとりが健康づくりを自分の問題として捉え、健（検）診の受診や食生活の改善、運動習慣の定着といった具体的な健康づくりの取組みを行っていくことが必要です。

また、国、県、市町村が縦のつながりを持ち、それぞれの役割を分担しながら、総合的で厚みのある取組みにしていくことが重要です。

このような観点から、保健・医療関係団体、経済団体、企業、大学、マスコミ、地域団体など様々な団体及び国、県、市町村から成る「ふくおか健康づくり県民会議」を設置し、構成団体が一体となって大きな広がりを持った「県民運動」として健康づくりを推進し、県民がその健康寿命を延ばし、生涯にわたり元気でいきいきと暮らせる福岡県をつくってまいります。

（一部抜粋）

⇒○ 構成団体から外部への働きかけ

（傘下・関係団体及びその構成員への働きかけ）

○ 構成団体の内部での働きかけ

（従業員や顧客等への働きかけ、率先した取組の実践）

3. 福岡県の実施状況

3. (1) 健(検)診受診率の向上

健康測定機器を活用した健(検)診の受診勧奨

市町村、県民会議の参画団体等が実施するイベント等で健康測定機器を貸し出し、当該機器を活用して来場者の健康チェックを行うとともに、**健(検)診の受診を勧奨**する。

[測定機器] 血管年齢、骨密度、体組成などの健康測定機器
(測定者も併せて派遣する)

[箇所数] 47カ所/年 (希望を募る)

健康づくり実践アドバイザーの派遣

健康づくり団体・事業所宣言の登録団体・事業所(原則として従業員50人未満の中小事業所)に、**「健康づくり実践アドバイザー」**を派遣。

健(検)診受診率の向上をはじめとした、より実践的な健康づくりの取組を働きかける。

[職種] 保健師、管理栄養士、健康運動指導士など

[業務内容] 健(検)診受診の数値目標設定、食事記録など食改善指導、職場での運動の実践方法の指導 など

[派遣数] 延べ200事業所/年

3. (1) 健(検)診受診率の向上

健康測定会等の実施

毎年9月29日の世界心臓デーにあわせて、令和6年9月25日～30日に県庁1階ロビーで、下記のとおり健康測定会等を実施

[血糖自己測定等] …日本糖尿病協会福岡県支部

内容：循環器病のリスクの1つに高血糖が挙げられることから、血糖値を自分自身で把握するための自己血糖測定支援や医師による健康相談を実施



3. (1) 健(検)診受診率の向上

「久山町研究」

九州大学と久山町が協力し、久山町の住民を対象に60年以上にわたり生活習慣病（脳卒中、虚血性疾患、悪性腫瘍、認知症等）の疫学調査を行っているもの。

久山町研究の成果である「**ひさやま元気予報**」を、ふくおか健康づくり県民運動情報発信サイト上に掲載している。

さらに、九州大学久山研究室が年に1回発行している「**ひさやま元気予報便**」の情報等を活用して、研究の成果をさらに分かりやすく集約した啓発資材を作成。

県内の医療機関、歯科診療所、健康サポート薬局に配布した。

県のホームページや県民運動情報発信サイトに項目ごとのデータを掲載している。

ひさやま元気予報^{ひさやま}について

久山町研究の最新の知見を活用し、5年後、10年後の糖尿病等の生活習慣病の発症リスクを、高精度に、見やすい形で表示する「新たな生活習慣病発症予測ツール」を県民運動情報発信サイトにて公開中。

データ入力画面

健康結果を参考に、すべての項目を入力・選択してください。
ひさやま元気予報は40～64歳の方を対象としています。
シミュレーション時には、40歳未満の方は40歳として、65歳以上の方は65歳として計算されます。

性別	☒ 男性 ☐ 女性
年齢	55
身長	170.0 cm
体重	80.0 kg
BMI	27.6 kg/m ² ※身長と体重から計算されます。
腰囲	93.0 cm
収縮血圧 (mmHg)	☐ ~129 ☐ 130~139 ☒ 140~
拡張血圧 (mmHg)	☐ 65以下 ☒ 66~69 ☐ 70~
HbA1c (%)	☐ ~5.6 ☒ 5.7~6.4 ☐ 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)	☐ ~39 ☒ 40~
LDLコレステロール (mg/dL)	☐ ~119 ☐ 120~139 ☒ 140~
糖尿病家族歴	☒ あり ☐ ない
1日の喫煙本数	☐ 吸わない ☐ 1~9本 ☒ 10本以上
運動習慣	☒ あり ☐ ない

結果を確認する

年齢、
体重、
血圧、
血糖値
などを
入力

発症リスク表示画面



アクセス数
43,340件
(R6.12月末)



発症リスクを天気予報
の形で表示。

体重を減らすなど改善を
行った場合のシュミレー
ションができる。

健康づくりに取り組むきっかけ提供

心血管病



1.7倍

血管年齢 45歳 発症確率 5年後 0.6% 10年後 1.5%

糖尿病



0.7倍

発症確率 5年後 0.5% 10年後 2.4%

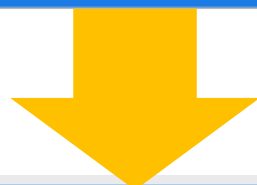
体重を3kg減らす
する ☐ しない

運動
する ☐ しない

禁煙
する ☐ しない

入力した値に戻す

[データ入力ページ](#)



心血管病



0.9倍

血管年齢 40歳未満 発症確率 5年後 0.3% 10年後 0.8%

糖尿病



0.3倍

発症確率 5年後 0.2% 10年後 1.0%

体重を3kg減らす
する ☒ しない

運動
する ☒ しない

禁煙
する ☐ しない

入力した値に戻す

[データ入力ページ](#)

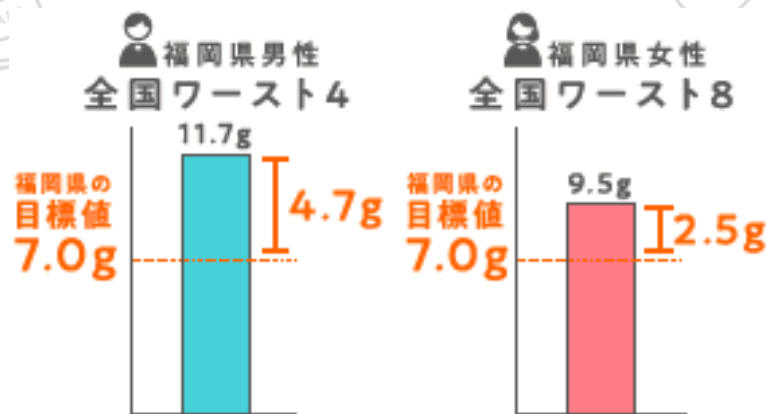
3. (2) 食生活の改善

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト

TRY! スマソる?

- 本県の県民一人あたりの食塩摂取量は、男性:11.7g/日、女性:9.5g/日と、県の食塩摂取目標量(男女ともに7.0g/日)より多く、20歳以上の県民の約2人に1人が食塩摂取量と関係の深い高血圧症の有病者となっている。
- この状況を踏まえ、県では、令和5年度から食塩の適正摂取の推進を目的として、スマートにソルトを使う減塩プロジェクト「TRY! スマソる?」を開始した。

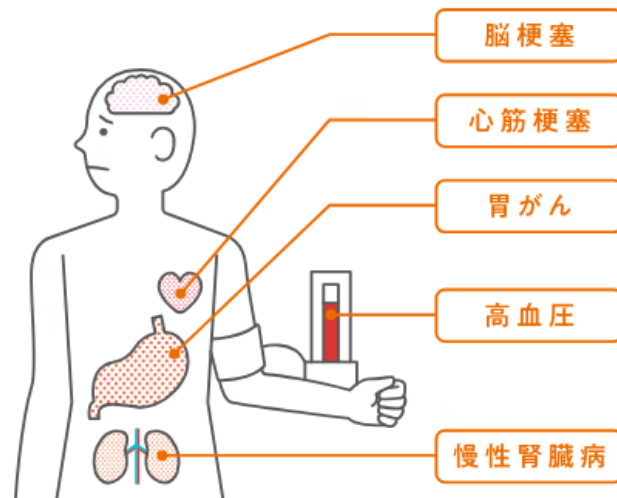
食塩摂取量



「ワーストではなく、スマートになろう!」

(出典:平成28年国民健康・栄養調査(厚生労働省))

塩分の摂り過ぎでリスクが高まる主な病気



3. (2) 食生活の改善

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト「TRY！スマソる？」 特設WEBサイト(約100種類の「スマソルレシピ※」を公開)



COOK!スマソる？

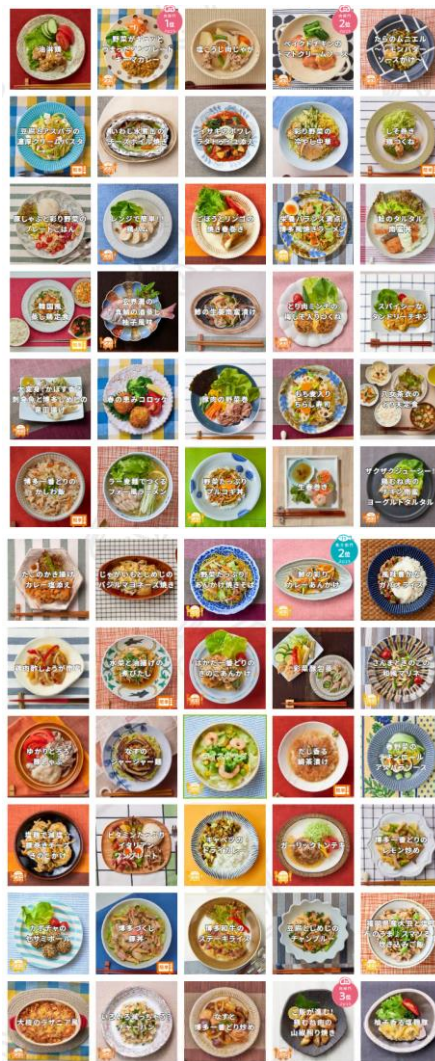
「スマソる?レシピ」は、
福岡県産の美味しい食材などを使った、
出汁や香辛料をうまく活用して塩分量を減らしても美味しい、
かんたんに調理できる減塩レシピです。
平野レミさん監修のレシピをはじめとして、
全てのレシピが「食塩相当量 2.5g 以下」となっています。
ぜひ、チャレンジしてみてください。
COOK!スマソる？



「スマソる?レシピ一覧」
以下のボタンでレシピの検索ができます



レシピやオープンを使った簡単レシピの目印は レシピコンテスト入賞レシピの目印は



※食塩相当量2.5g以下のレシピ



福岡県産鶏むね肉の パセリソースがけ



材料(2人分)

鶏むね肉(皮無し)	1枚(250g)
A パセリ(みじん切り)	20g
オリーブ油	大さじ4
粉チーズ	大さじ2
にんにく(すりおろし)	小さじ1/4
ハーブ塩	小さじ1/4

作り方

- 鶏肉は冷蔵庫から出して10分ほどおいて、室温に平にする。
- 鍋に水10カップ(分量外)を沸かし、①の鶏肉を入れてフタをして火を止め7分おく。
- パセリソースを作る。フードプロセッサーにAを入れなめらかなソースを作る。(フードプロセッサーがなければパセリをなるべく小さく叩いてよく混ぜる)
- ②の鶏肉を取り出し、鶏肉が取れたらそき切りにし器に盛り、③のソースをかける。付け合わせにベビーリーフやミニトマトなど。

※ハーブ塩：クレイジーソルト

栄養価表示

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
400kcal	25.6g	30.6g	5.2g	0.5g

1人分の摂取目安です

3. (2) 食生活の改善

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト「TRY！スマソる？」

レシピコンテストの開催

県民の皆様から減塩の工夫を凝らした「スマソルレシピ」を募集するレシピコンテストを開催。



＜令和6年10月スマソルレシピコンテスト2024最終審査会の様子(@香蘭女子短期大学)＞

3. (2) 食生活の改善

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト「TRY! スマソる？」

オリジナル弁当の販売

県が設定した基準※を満たす「スマソる弁当」を、県内のスーパーマーケットで販売。
今年度は令和7年2月頃から販売予定。

※食塩相当量: 2.5g以下、エネルギー: 500～700kcal、たんぱく質: 13～23g



参考: イオンでのスマソる? 弁当販売の様子

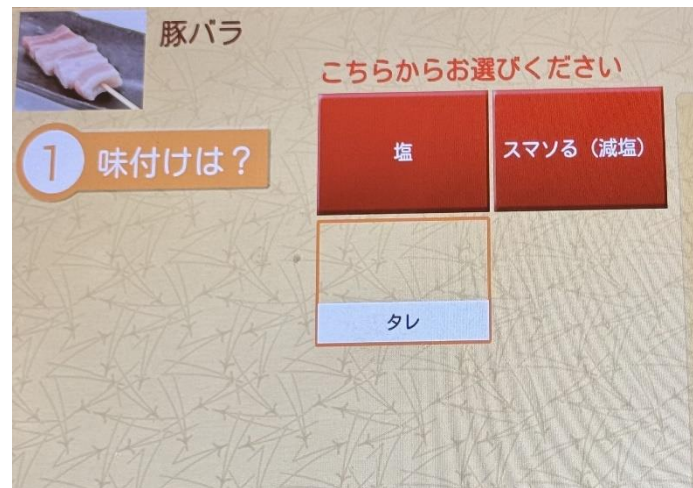
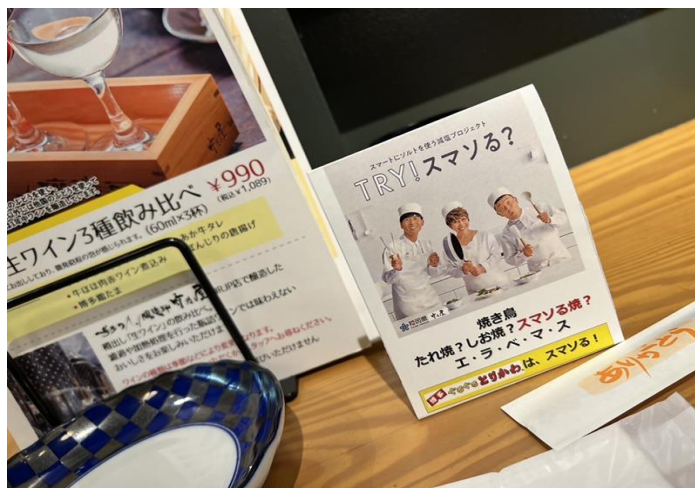
3. (2) 食生活の改善

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト「TRY！スマソる？」

料理教室



飲食店における啓発



3. (2) 食生活の改善

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト「TRY！スマソる？」

公開講座



若い世代への啓発



3. (3)運動習慣の定着

令和6年12月末
登録者数 約9万5千件

ふくおか健康ポイントアプリ

- 県民が楽しみながら継続して健康づくりに取り組めるよう、「ふくおか健康ポイントアプリ」を令和2年2月5日に配信開始。
- 日々の運動や食生活の改善、健診の受診、健康教室やイベントへの参加などの健康づくりでポイントが付与され、一定のポイントを貯めると特典を提供。
- 令和6年2月にリニューアルを行い、デザインを一新し、新たな機能を追加。

主なリニューアル内容



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう



- ①より見やすく、使いやすいデザインに変更
- ②最新のお知らせをトップページに表示
- ③スロージョギングやケア・トランポリンなどのおすすめ運動を紹介
- ④おすすめの観光地を紹介
- ⑤減塩に関するページへのリンクを設置

3. (3)運動習慣の定着

～よんで歩いて健康UP!～

第4回 職場対抗ウォーキングラリー

with ふくおか健康ポイントアプリ

働く皆さんの健康づくりのため、**職場対抗のウォーキングラリー**を開催します。
同じ職場の仲間5人以上でエントリー可能です。
エントリーしたら歩くだけ!簡単に参加できます!

あるくと
たまと
トクすると
アプリでめくって健康増進

エントリー期間 ※エントリー方法は裏面参照
令和6年11月11日(月)～11月30日(金)

ウォーキングラリー実施期間
令和6年12月 2日(月)～12月15日(日)

ルール ウォーキングラリー実施期間中、各日のチーム平均歩数の累積で競います。

結果発表 参加条件を満たしたチームのうち、上位10チームをふくおか健康ポイントアプリ内の「お知らせ」に掲載します。(令和7年1月頃)

賞品 上位10チーム及びソロ日単位(11位、22位、33位…99位まで)のチームに福岡県産の茶葉やグルメカード等を贈呈します。

参加条件

- 福岡県内に職場の所在地がある事業所であること
- チームの参加者が、同じ職場の方であること
- チームの参加者が5名以上であること (同一事業所・団体から複数チームの参加は可能。)
- チームの参加者全員が定期的に「ふくおか健康ポイントアプリ」を起動していること
※今回新たにアプリをダウンロードした方も参加いただけます。

注意事項

- 参加条件を満たさないチームは、ウォーキングラリー開始後に、チーム名称に▲のマークを付記し、結果発表の対象から除きます。結果発表や表彰の対象とはなりません。
- ウォーキングラリー開始後(12月2日以降)は、原則、新規での参加、参加の中止、チームの変更はできません。
- 歩数はふくおか健康ポイントアプリを起動したときに、その時点までの情報を記録しますので、実施期間中はできるだけ毎日アプリを起動してください。
- ウォーキングやランニング以外で歩数を取得する等、不正利用が確認された場合、「ふくおか健康ポイントアプリ」利用規約第9条(禁止事項)に基づき、当該利用者のアプリの利用を停止するほか、チームをランキングから除外する可能性があります。

まずはダウンロード!!

iPhone App Store からダウンロード

Android Google Play からダウンロード

「ふくおか健康ポイントアプリ」専用ウェブサイト

ふくおか健康ポイントアプリ

エントリー方法

- 1 ふくおか健康ポイントアプリのメニューから「ウォーキングラリー」をタップ。
- 2 「職場対抗ウォーキングラリー」をタップ。
- 3 新しくチームを作る方は「チーム登録申請」をタップし、既存のチームに参加する方は「選択」をタップし。
- 4 「チーム名称」「パスワード」を入力し「申請」をタップ。申請後5へ。
- 5 チームの名称を入力し、「検索」をタップ。
- 6 検索結果が一覧で表示されるので、参加するチームをタップし、パスワードを入力。入力後「参加する」ボタンをタップ。
- 7 エントリーが完了するとウォーキングラリー名の下に参加チーム等が表示されます。

チームを変更する場合は一旦、ウォーキングラリーの参加を中止してから、あらためて参加し直してください。

●ご不明な点がございましたら、下記連絡先までお問い合わせください。

3. (3)運動習慣の定着

スロージョギング

- スロージョギングとは、隣の人と笑顔で話せる速さで走ることで、福岡大学で考案された運動。
- エネルギー消費量はウォーキングの約2倍で、ジョギングより体への負荷が少ないことから、若者から高齢者まで幅広い世代で実践できる。
- スロージョギングを広く県民に普及し、運動習慣の定着及び取組の継続性を高めることを目的に、福岡市博多区の東公園でスロージョギング体験会を開催予定。
〔日時〕令和7年3月15日(土)11:00～12:00

〈令和5年度スロージョギング体験会の様子〉

