

ふくおか健康づくり県民運動の実施状況

福岡県
保健医療介護部



ふくおか健康づくり県民運動展開中!

ふくおか健康づくり県民運動の概要

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50%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。

健(検)診受診率の向上に係る取組

①健康づくり実践アドバイザーの派遣

健康づくり宣言の登録団体・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] 200事業所/年

②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] 50カ所/年 (希望を募る)

食生活の改善に係る取組

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト

TRY! スマソる?

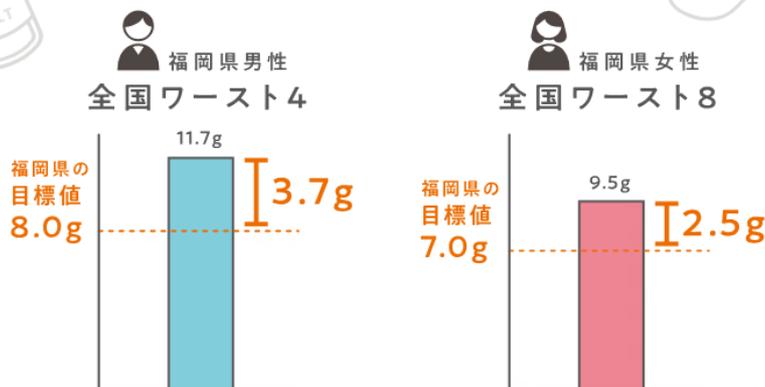
- 本県の県民一人あたりの食塩摂取量は、男性:11.7g、女性:9.5gと福岡県の食塩摂取目標量(男性8.0g、女性7.0g)より多く、20歳以上の県民の約2人に1人が食塩摂取量と関係の深い高血圧の有病者となっている。
- この状況を踏まえ、県では、食塩の適正摂取の推進を目的とした「スマソる? プロジェクト」を開始。



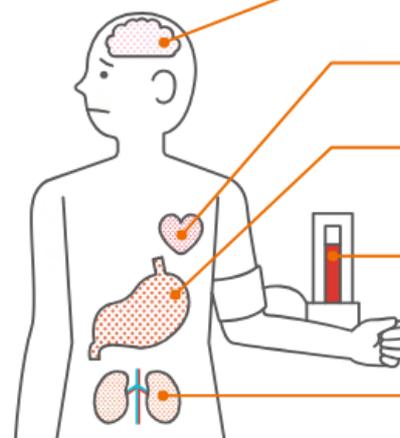
食塩摂取量



塩分の摂り過ぎでリスクが高まる主な病気



ワーストではなく、スマートになろう!



- 脳梗塞
- 心筋梗塞
- 胃がん
- 高血圧
- 慢性腎臓病

(出典:平成28年国民健康・栄養調査(厚生労働省))

運動習慣の定着に係る取組

スロージョギング

♪ポイント①

ニコニコペースで走る
疲れないスピード、それがまさにニコニコペース。初心者には時速4~5キロを目安にしましょう。

♪ポイント④

背筋はまっすぐ
頭の先から柱が1本通っているような感覚で背筋を真っすぐ伸ばしましょう。

♪ポイント⑤

腕振りには気にしない
特に腕を振る必要はありません。前後に軽くリズムを取るぐらいの感覚で良いでしょう。

♪ポイント②

フォアフットで着地
足の指の付け根あたりで着地します。かかと着地の衝撃はフォアフットの3倍です。

「つま先」ではありません。その場で足踏みや軽くジャンプをすると着地面所がよくわかります。



♪ポイント⑦

アゴは少し上げて、目線は遠くに
走る時にアゴを上げると楽に呼吸ができ、背筋もしっかり伸びて脚が引き上げやすくなります。

♪ポイント⑥

呼吸は自然のままに
呼吸は意識的にコントロールする必要ありません。荒くならないように気をつけるだけでOK!

♪ポイント③

歩幅は狭く
スロージョギングの歩幅は10~40cmです。歩幅を小さくすれば、誰でも楽に走れます。

【運動効果】

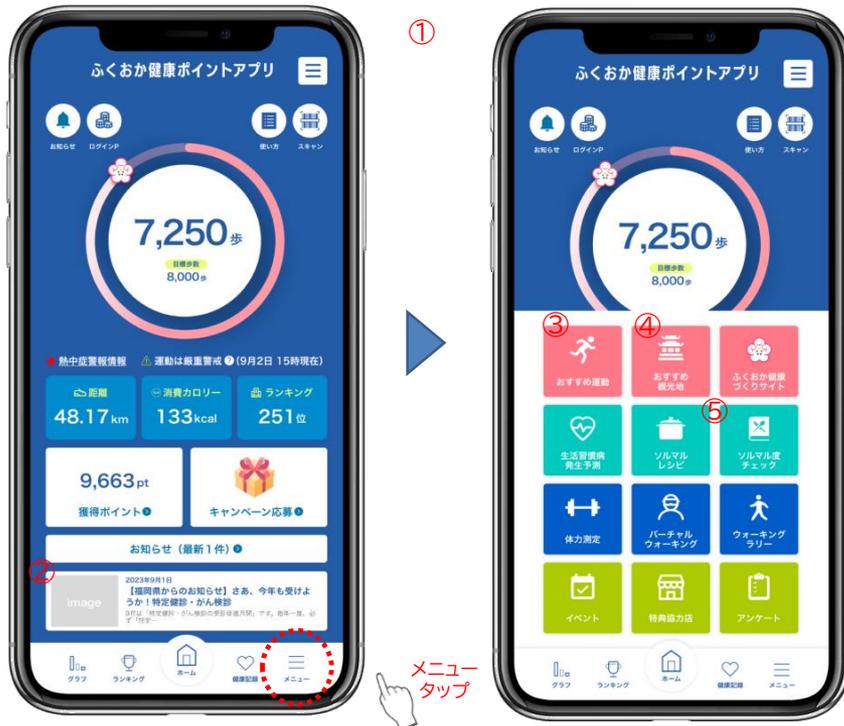
ウォーキングの約2倍のカロリー消費、ジョギングより体への負荷が少ないことから、健康づくりに効果的な運動メニューとして、若者から高齢者まで幅広い世代に推奨

【福岡発の取組み】

福岡大学スポーツ科学部において提唱されたエビデンスがしっかりとした運動プログラム

- 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。
- 今年度中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。

ふくおか健康ポイントアプリ 主なリニューアル内容



- 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・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

※画像は開発中のものにつき、実際の仕様とは異なる場合があります。

12月に職場対抗ウォーキングラリーを開催！

～みんな歩いて健康UP!～

第3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！**

あるくとたまととくすると
アプリでたのしい健康情報

エントリー期間 ※エントリー方法は裏面参照
令和5年11月13日月～11月30日水

ウォーキングラリー実施期間
令和5年12月1日金～12月27日水

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6年1月中旬頃)

賞品 上位10チーム及びソロ目録位(11位、22位、33位…99位まで)のチームに福岡県産のお茶や茶菓子、グルメカード等を贈呈します。

参加条件

- 職場が福岡県内に所在地の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 ※各店舗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

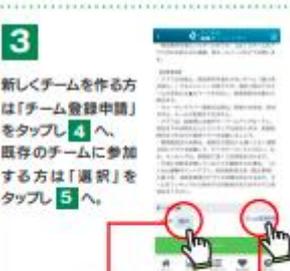
- 参加条件を満たさないチームはウォーキングラリー開始後にチームが削除され、個人参加に切り替わります。個人参加は結果発表や表彰の対象とはなりません。
- ウォーキングラリー開始後(12月1日以降)は、新規での参加、参加の中止、チームの変更はできません。
- 歩数は、ふくおか健康ポイントアプリを起動した時に、その時点までの情報を記録しますので、実施期間中はできるだけ毎日アプリを起動してください。
- ウォーキングやランニング以外で歩数を取得する等、不正利用が確認された場合、「ふくおか健康ポイントアプリ」利用規約第9条(禁止事項)に基づき、当該利用者のアプリの利用を停止するほか、チームをランキング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
Android Google Play

「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

- 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。
- 「職場対抗ウォーキングラリー」をタップ。
- 新しくチームを作る方は「チーム登録申請」をタップし4へ。既存のチームに参加する方は「選択」をタップし5へ。
- 「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。
- 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。
- 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。

健康づくり団体・事業所宣言

- 従業員やその家族又は県民に対する健康づくりに関する取組内容を宣言してもらい、その宣言内容を登録するもの。
- 優良な取組団体・事業所をふくおか健康づくり県民会議総会で表彰。

対象

県内において事業活動を行う法人又はその他の団体
(個人事業主等も含む)

宣言分野

- (1) 特定健診の受診率向上
- (2) 特定保健指導の利用率向上
- (3) がん検診の受診率向上
- (4) 食生活の改善
- (5) 運動習慣の定着
- (6) 禁煙の促進、受動喫煙の防止
- (7) その他(メンタルヘルス、歯科衛生等)

宣言制度の流れ

登録数9,531件(R5年10月末)

宣言
登録申請

申請内容の
審査

登録証
の交付

宣言に基づく
取組の実施

実績報告
(毎年度)

表彰候補団
体の選定

知事表彰
事例発表

事例発表団
体の選定

令和5年度の取組について

実施項目

令和5年度に実施した主な取組は以下のとおり。

- (1) 「健康年齢」通知を活用した健診受診率向上の取組
- (2) 「久山町研究」を活用した健康づくり推進事業
- (3) 脈博HEARTBEAT EXPO 2023へのブース出展
- (4) スマートにソルトを使う減塩プロジェクト「TRY!スマソ
る？」の開始
- (5) 県民会議構成団体との協働

(1) 「健康年齢」通知を活用した健診受診率向上の取組

「健康年齢」とは？

株式会社JMDCが保有する160万人分の健診と医療費のビッグデータを基に、特定健診等で計測する12項目の健診データから、健診受診者の翌1年の医療費を予測。

予測された医療費から、平均で何歳相当の医療費かを換算し、算出された年齢のことを「**健康年齢（＝自身の身体は何歳相当か）**」という。

※「健康年齢」は株式会社JMDCの登録商標。

特定健診に「**自分の健康年齢が分かる**」という新たな付加価値を付与することで、被保険者の関心を喚起し、健診の受診を促す取組み。

なお今年度は実証的に、**柳川市、筑後市、行橋市、志免町、芦屋町、岡垣町、香春町**において実施中。

カラダの年齢
健康年齢
KENKO NENREI

(2) 「久山町研究」を活用した健康づくり推進事業

「久山町研究」とは？

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料を作成。

地域の健康教室等で活用できるよう、各市町村に配布した。

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 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

性別 男性 女性

年齢

身長 cm

体重 kg

BMI kg/m² ※身長と体重から自動計算されています。

血圧 mmHg

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) ~39 40~

LDLコレステロール (mg/dL) ~119 120~139 140~

糖尿病家族歴 あり あり

1日の喫煙本数 吸わない 1~9本 10本以上

運動習慣 なし あり

年齢、
体重、
血圧、
血糖値
などを
入力

発症リスク表示画面



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

アクセス数
33,032件
(R5.10月末)

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) 脈博HEART BEAT EXPO 2023へのブース出展

脈博HEART BEAT EXPO 2023



第31回日本心血管インターベンション治療学会学術集会の最終日に開催された、心血管と医療をテーマとした一般向けイベント。アーティスト等によるステージパフォーマンスや、企業・団体によるブース出展があり、福岡県ブースでは健康寿命の延伸に重要な循環器予防に係る普及啓発や相談窓口の紹介、健康度測定、スロージョギングやケアトランポリンの体験等を実施した。

○日 時：令和5年8月6日（日）10:00～16:30

○場 所：福岡PayPayドーム

○参加者数：6,000人程度



(4)スマートにソルトを使う減塩プロジェクト「TRY！スマソる？」の開始

「スマソる？プロジェクト」 キックオフイベントを開催

＜日時＞令和5年9月5日（火）10時～

＜会場＞esports Challenger's Park

＜内容＞

- ・「スマソる？プロジェクト」の紹介
- ・知事とタレントによる食塩の適正摂取に関するトークセッション
- ・平野レミさんとパラシュート部隊が、服部知事とともに「スマソる？レシピ」を調理、実食。

キックオフイベント終了後、県民運動情報発信サイト内に、スマソる？プロジェクト特設サイトを公開し、減塩してもおいしいレシピや、減塩のコツなどを掲載。

スマートにソルトを使う減塩プロジェクト

WATCH!スマソる?
TRY!スマソる?「まじかひ」
「TRY!スマソる?」はスマートに!

TRY!スマソる?
塩分の摂り過ぎは体に悪い。わかってはいるけど、やめられないですよね。そこで福岡県では、スマートにソルトをつかう減塩プロジェクト「TRY!スマソる?」を進行中! 減塩してもおいしいレシピや、減塩のコツをご紹介します。さあ、みなさんと一緒に、TRY!スマソる～?

CHECK!スマソる?
塩の摂り過ぎ、気をつけて!?
塩を摂り過ぎると、どうなる?
塩を減らすには、どうする?
塩クイズ
塩分子チェックシート

COOK!スマソる?
平野レミさんのスマソる?レシピはこちら
スマソる?レシピを見る

EAT!スマソる?
福岡県のあるお店で、食塩相当量が2.5g以下なのに美味しい「スマソる?弁当」を販売! 自印の丸いシールを見つけよう!
スマソる?
販売店舗一覧

今日できることから取り組みよう

減塩のコツ

- 1 めん類の汁は残す
全部残せば2～3g減塩できる
- 2 外食や加工食品を控える
目に見えない食塩が隠れている
- 3 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する
コショウ・七味・生姜・柑橘類の酸味を組み合わせる
- 4 むやみに調味料を使わない
味付けを確かめて使う
- 5 低塩の調味料を使う
酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う
- 6 新鮮な食材を用いる
食材の持ち味で薄味の調理
- 7 具だくさんの味噌汁とする
同じ味付けでも減塩できる
- 8 つけものは控える
浅づけにして、できれば少量に

(出典:特定非営利活動法人日本高血圧学会「減塩のコツ」を参考に作成)

(4)スマートにソルトを使う減塩プロジェクト「TRY！スマソる？」の開始

<COOK！スマソる？>

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「スマソる？レシピ」をTRY！スマソる？特設サイトで紹介。

「玄界灘産金目鯛のアクアパッツァ」や「野菜たっぷり焼きうどん」など、掲載している43レシピは全て、**食塩相当量2.5g以下！**



<EAT！スマソる？>

福岡県内いろんなお店で、以下の基準を満たすお弁当を販売。



食塩使用量	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

(5) 県民会議構成団体との協働

健康測定会等の実施

9月の健康増進普及月間にあわせて、9月1日～15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し、延べ991人が参加。

[血糖自己測定等] …日本糖尿病協会福岡県支部等

内容：糖尿病予防の啓発活動の一環として、血糖自己測定などを実施

[健康測定会] …明治安田生命保険相互会社、第一生命保険株式会社

内容：野菜摂取量が推定できるベジチェックや、血管年齢測定を実施

