いきいき健康ふくおか

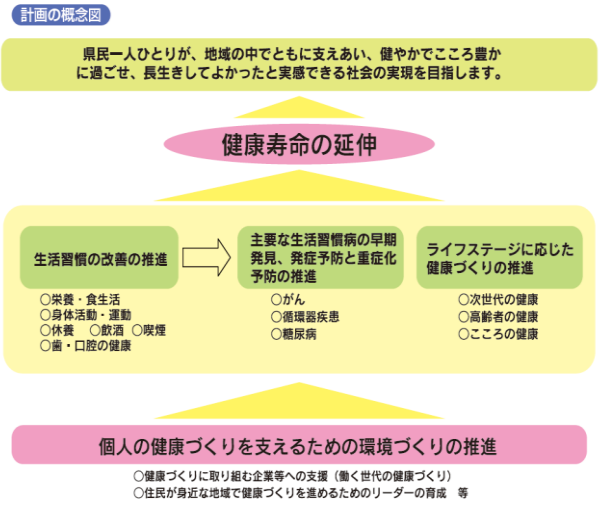
～福岡県の健康増進施策について～

福岡県保健医療介護部健康増進課

1

福岡県が目指す地域社会

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

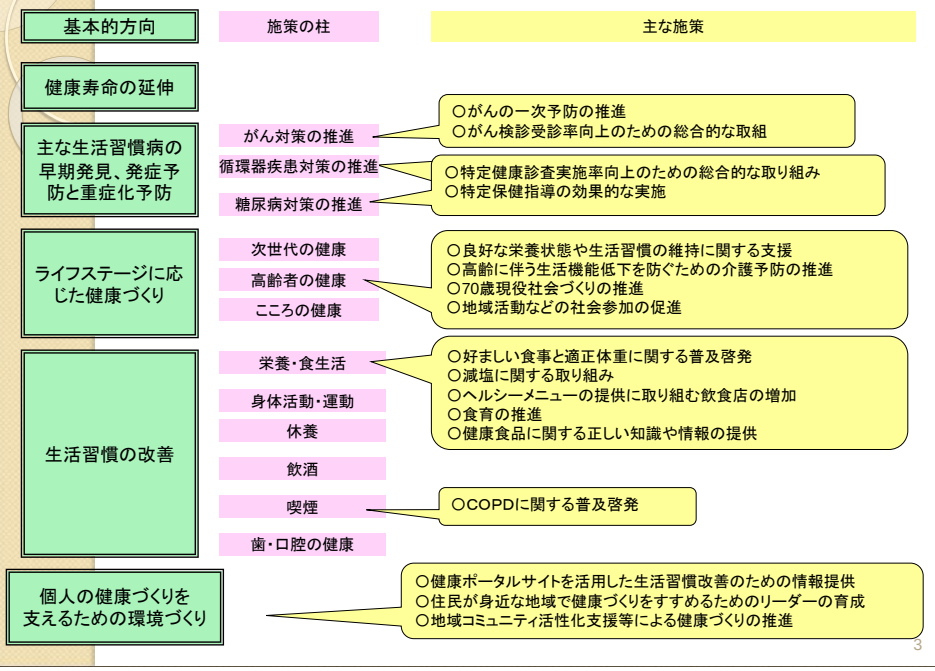


健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を伸ばします。

健康寿命の延伸

2

計画の施策体系～計画を推進する5つの柱～



3

1　主要な生活習慣病の早期発見、発症予防と重症化予防の推進

がん、循環器疾患、糖尿病の生活習慣病に対処するため、がん検診による早期発見、特定健康診査・特定保健指導の効果的な実施による発症予防と、症状の進展や合併症の発症を防ぐなど重症化予防の対策を推進します。

◆キーワード◆
　年に1回、がん検診・特定健康診査を受けましょう！
※胃がん・肺がん・大腸がんは年に1回、乳がん・子宮（頸部）がん検診は2年に1回
※特定健康診査・特定保健指導とは、生活習慣病発症予防を目的に、40歳以上74歳未満を対象に医療保険者で実施される健康診査と保健指導のことです。

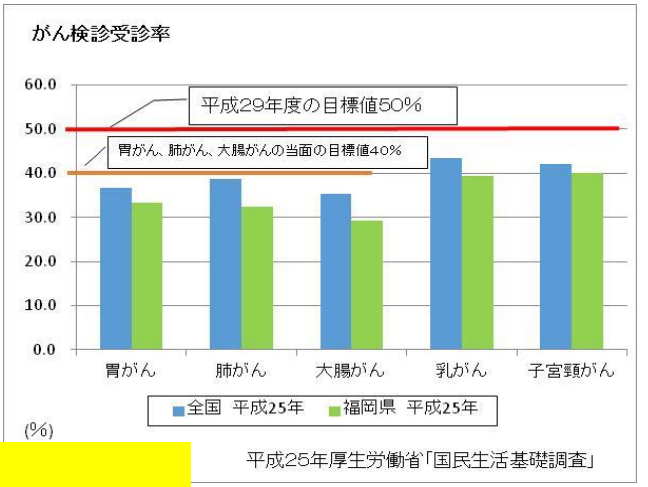
○　がん検診や、特定健康診査・特定保健指導の受診率や実施率の向上を図ります。
○　治療が必要な方は、医療機関を受診し治療を継続できるよう支援します。

4

がん検診

がん検診受診率

平成22年と比較すると全部のがんで受診率は増えていますが、全国と比較すると低くまた目標値にはまだ届いていません。



平成25年厚生労働省「国民生活基礎調査」

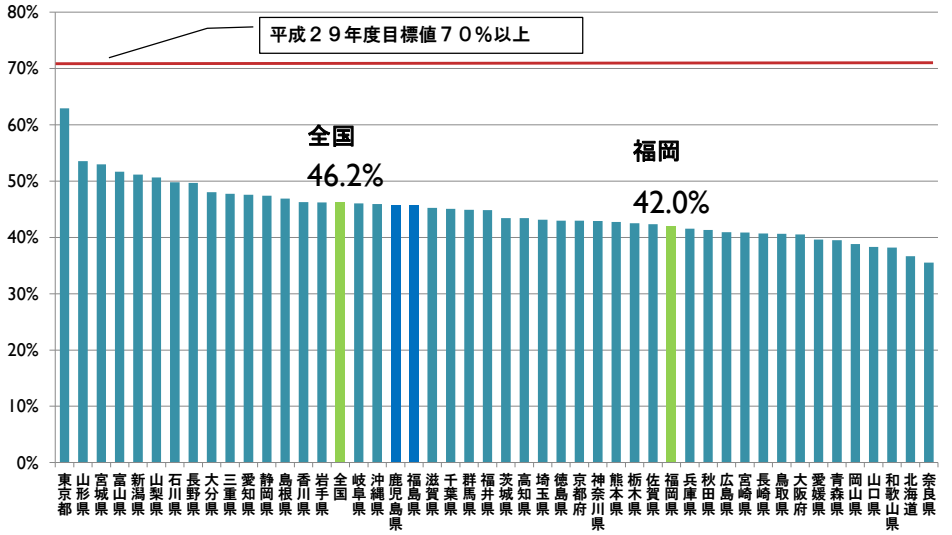
がん検診を受けましょう！

胃がん、肺がん、大腸がんは年に1回、

乳がん、子宮がんは2年に1回

特定健康診査

平成２４年度特定健康診査実施率（都道府県別推計）



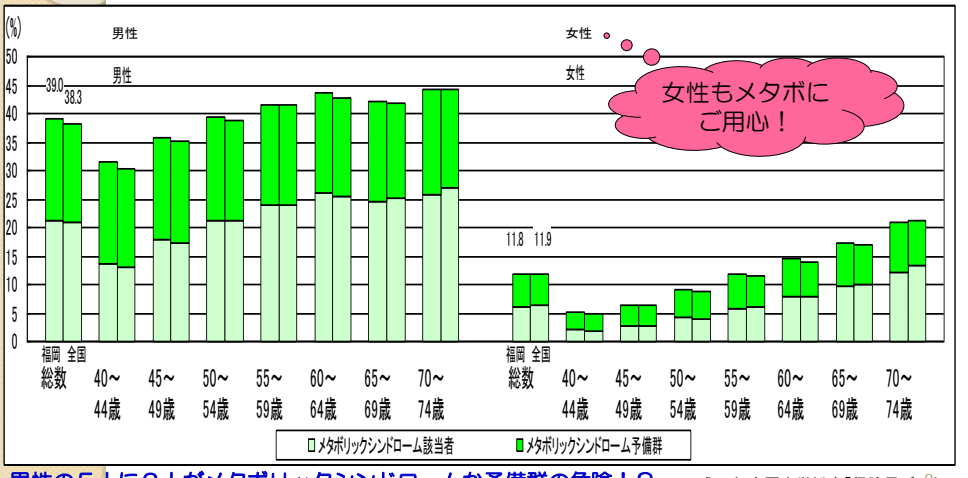
特定健康診査とは、生活習慣病予防を目的として、40～70歳の医療保険加入者全員を対象に実施される健診です。

厚生労働省データ

お父さんメタボ大丈夫？

メタボリックシンドローム該当者及び予備群推計数の割合（男女・年代別）

平成22年度の本県の特定健康診査受診者に占めるメタボリックシンドローム該当者推計数を男女別でみると、男性では39．0%で全国38．3%と比較して0．7ポイント上回っています。

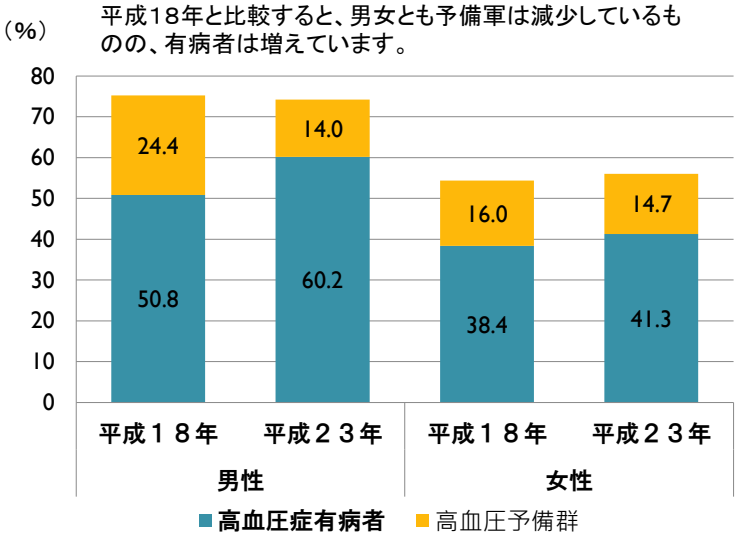


男性の５人に２人がメタボリックシンドロームか予備群の危険！？

平成22年度厚生労働省「保険局データ」

高血圧症の状況（40歳～74歳）

平成18年と比較すると、男女とも予備軍は減少しているものの、有病者は増えています。

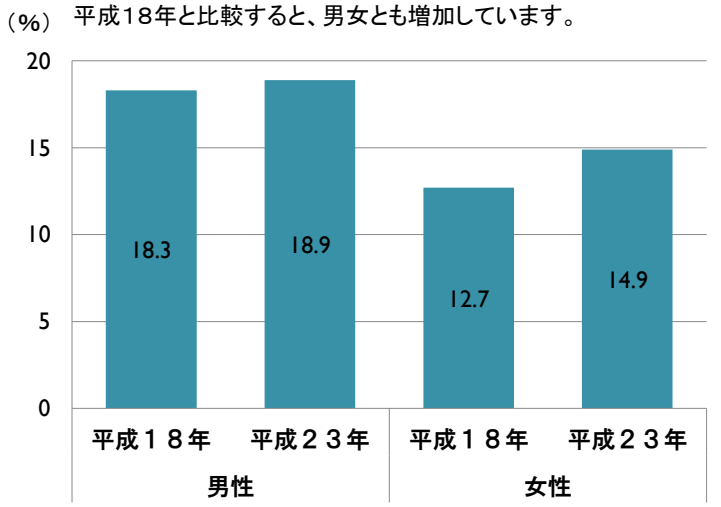


資料：平成23年度県民健康づくり調査

9

脂質異常症の状況（40歳～74歳）

平成18年と比較すると、男女とも増加しています。

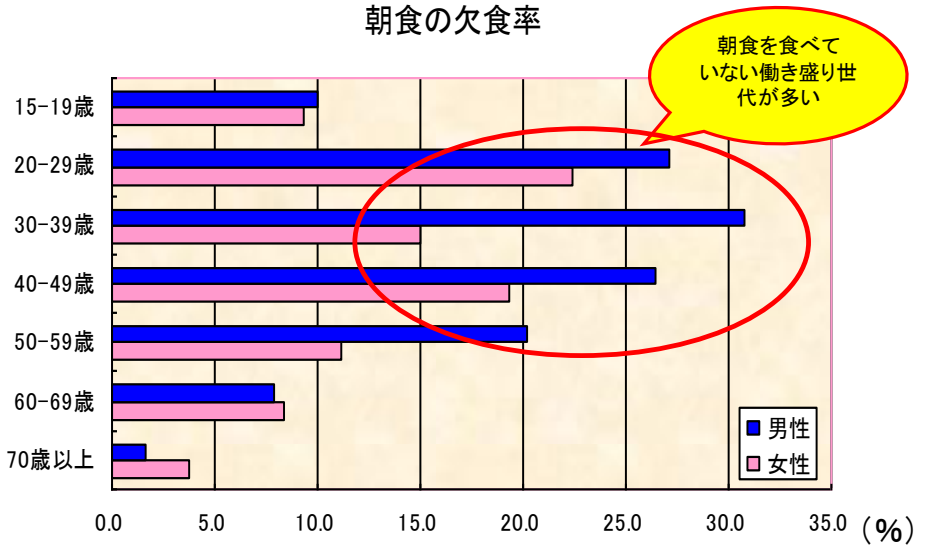


※脂質異常症有病者：HDLコレステロールが40mm/dl未満または、コレステロールをさげる薬を服用中の者

資料：平成23年度県民健康づくり調査

10

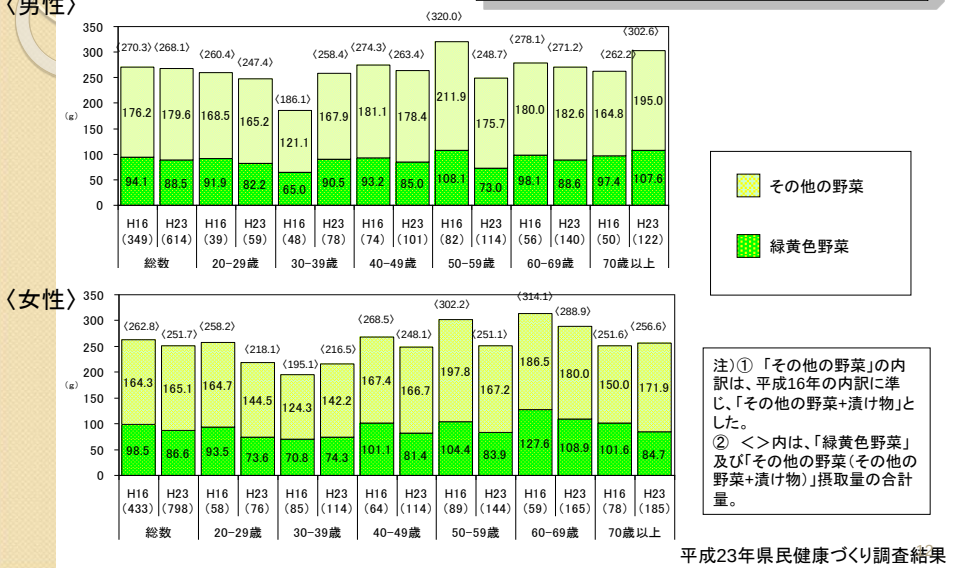
朝食の欠食率



資料：平成23年度県民健康づくり調査

野菜摂取量の平均値（20歳以上）

「いきいき健康ふくおか21」の目標値
1日当たりの野菜の平均摂取量：350g以上

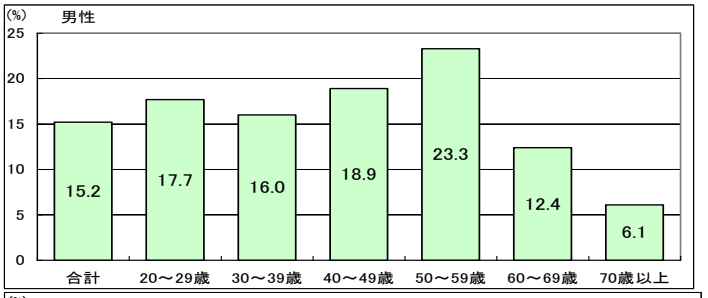


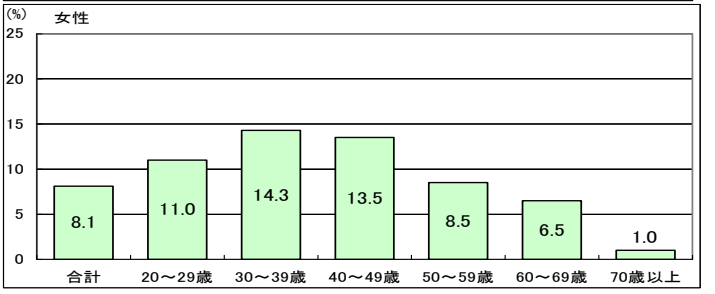
注）①「その他の野菜」の内訳は、平成16年の内訳に準じ、「その他の野菜+漬け物」とした。
② ＜＞内は、「緑黄色野菜」及び「その他の野菜（その他の野菜+漬け物）」摂取量の合計量。

平成23年県民健康づくり調査結果

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は男性15.2%、女性8.1%となっています。

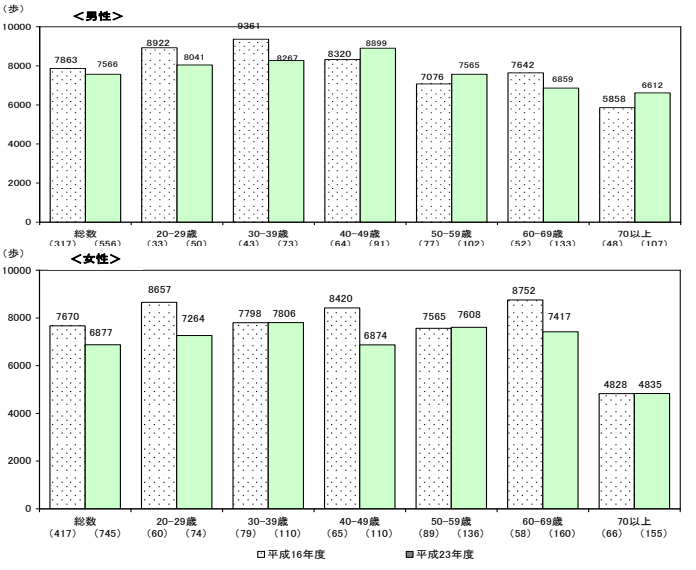




平成23年県民健康づくり調査結果

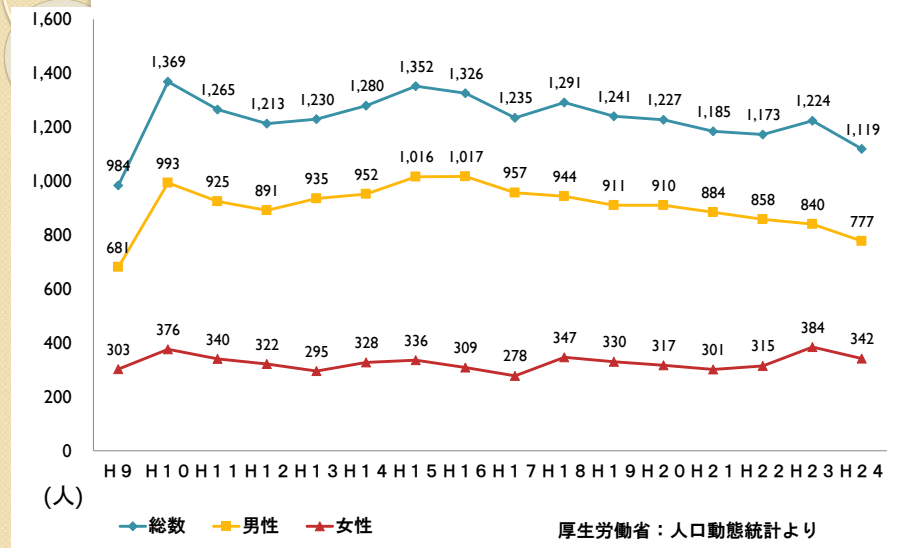
歩数の平均値（20歳以上）

平成18年と平成23年を比較すると、男女ともに減少しています。



平成23年県民健康づくり調査結果

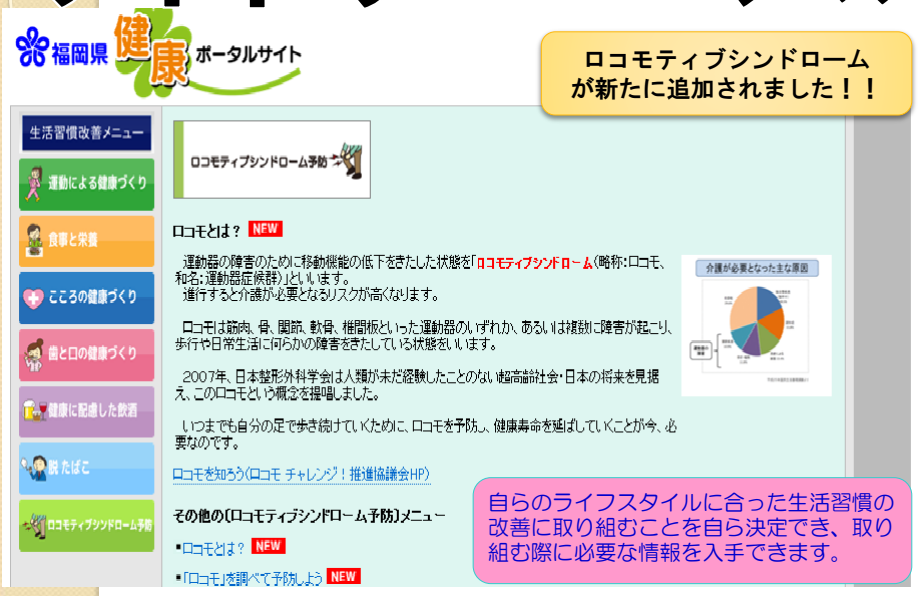
福岡県の自殺死亡数の年次推移



厚生労働省：人口動態統計より

10年後の自分に健康を届けよう

サイトリニューアル



17

いつまでも自分の足で歩くために始めよう！ ロコモティブシンドローム予防

- 運動習慣のない生活などを続けると、気が付かないうちに運動器（骨や関節、筋肉など）の働きが衰え、立つ、歩くといった「移動機能」が低下した状態である「ロコモティブシンドローム」になる危険があります。
- いつまでも自分の足で歩き続けるために、今日から自宅でできるロコモの予防法を紹介します。

【ふくおかインターネットテレビ】

1. ロコモとは？（22秒～）
2. ロコモの原因とその影響（1分17秒～）
3. あなたは大丈夫？ロコモチェック！（1分54秒～）
4. ロコモを予防しよう（2分54秒～）
5. 自宅で簡単にロコモ予防～ロコトレ１（開眼片脚立ち）（3分56秒～）
6. 自宅で簡単にロコモ予防～ロコトレ２（スクワット）（4分49秒～）
7. ロコモ予防のポイント～まとめ（8分30秒～）

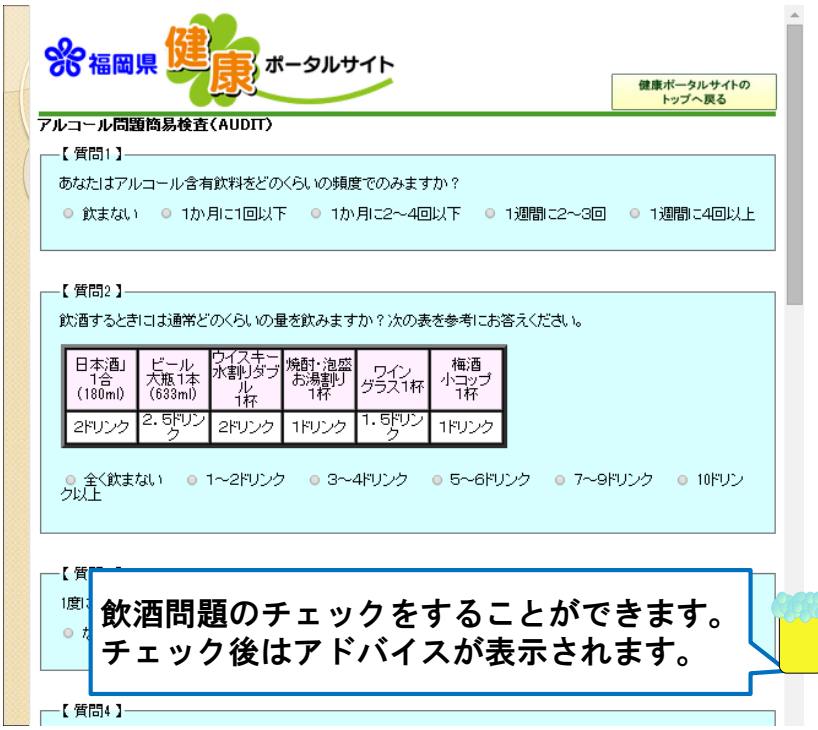
福岡県ホームページ　→　福岡県健康ポータルサイト
→　ロコモティブシンドローム予防
→「始めよう！ロコモティブ　シンドローム予防」（動画１０分）

18

こころの健康チェック

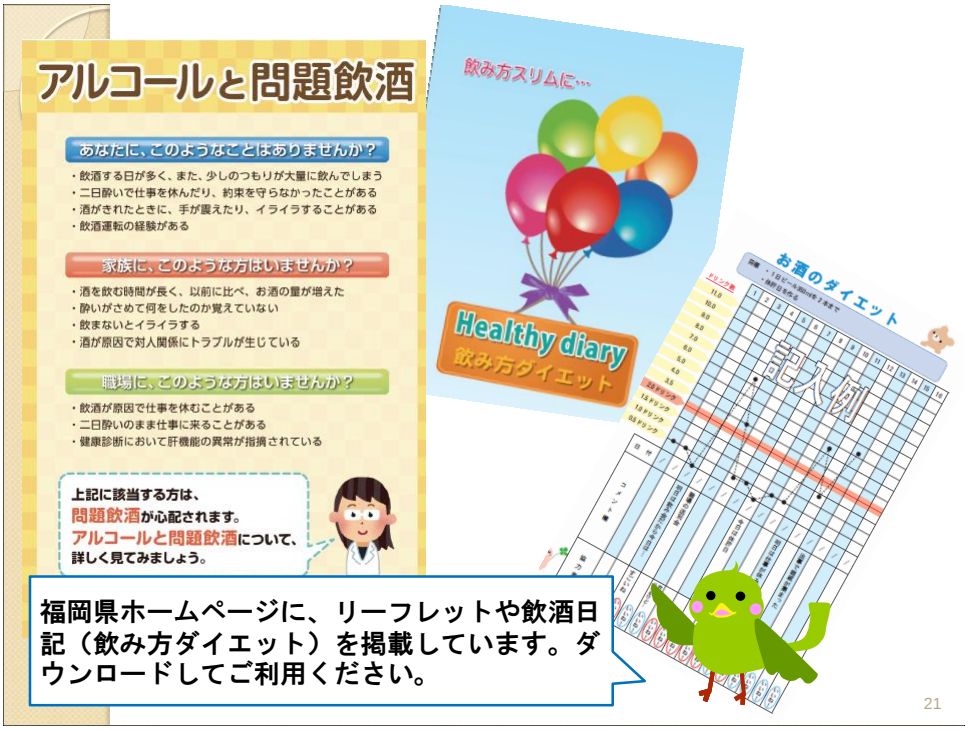
こころの健康等に関する情報が満載です。
健康チェックもできます。

19



飲酒問題のチェックをすることができます。
チェック後はアドバイスが表示されます。

20



21

こころの悩み等の相談窓口

○　自殺総合相談窓口（ 24時間365日対応）
　　（ふくおか自殺予防ホットライン）
　　電話番号　０９２－５９２－０７８３

○　多重債務相談会での心の健康相談

○　自死遺族に対する相談・法律相談
　　県精神保健福祉センターに窓口設置
　　電話番号　０９２－５８２－７５００

○　こころの悩みの相談窓口
　　各保健福祉(環境)事務所、各保健所

22

福岡県女性の健康支援センター

思春期から更年期の女性特有の身体と心の相談窓口です。

〇妊娠出産に関する相談　（不妊症、不育症、思いがけない妊娠など）
〇婦人科疾患に関する相談（子宮がん、乳がんなど）
〇思春期の身体と心の相談（月経不順など）
〇更年期障害に関する相談

秘密厳守

相談無料

・電話相談（専用電話番号）
※月～金曜日の８時３０分～１７時１５分（祝日を除く）
・面接相談（専門医師・助産師など）※要予約

相談先　詳しくは、チラシをご覧ください。

宗像・遠賀 **保健福祉環境事務所** **専用電話：0940 - 37 - 4070** 面接相談：第3金曜（予約制） 13時～16時 （宗像市東郷1丁目2－1）	**嘉穂・鞍手** **保健福祉環境事務所** **専用電話：0948 - 29 - 0277** 面接相談：第1水曜(予約制) 13時30分～16時30 （飯塚市新立岩8 - 1）	**北筑後保健福祉環境事務所** **久留米分庁舎** **専用電話：0946 - 22 - 4211** 面接相談：偶数月の第2金曜 （予約制）15時～17時 （久留米市合川1642-1）

23

にんしんＳＯＳふくおか

～思いがけない妊娠・子育て・思春期相談～

秘密厳守

相談無料

☎０９２－６４２－０１１０

受付時間：毎日９時～１７時３０分（年末年始除く）

ひとりで悩んでいませんか？

思いがけない妊娠に戸惑っている。 子育てをしていて、やりきれない気持ちになってしまう。いろいろな不安や悩みを聞いてもらいたい。専門的なアドバイスが欲しい。こんな時ってありませんか。

一人で抱え込まないで、「いつでも」「だれでも」「気軽に」ご相談ください。
公益社団法人福岡県看護協会の相談員（保健師・助産師）がお答えします。

◎ 妊娠・出産に関する相談　◎ 子どもに関する相談
◎ 赤ちゃんに関する相談　◎ 思春期に関する相談

▽福岡県看護協会ホームページよりメール相談も受け付けています。
ホームページhttps://www.fukuoka-kango.or.jp/kenmin/sos/

公益社団法人福岡県看護協会　福岡県

24