

第4次元気な福井の健康づくり応援計画の概要

【計画期間】 2018～2022 年度（5 年間）

【根拠法令】 健康増進法第8条

全体の方向性

- ・ 県民が自らの生活習慣を把握し、主体的に継続して改善する力を強化
- ・ 世代や性別の課題を分析・共有し、共通する課題を効率的に解決する環境を作り、県民主体の健康づくりを支援

福井県健康寿命	H22	H25
男性	79.02 歳 (3 位)	79.40 歳 (4 位)
女性	83.83 歳 (4 位)	84.00 歳 (5 位)



【目標】
「健康長寿日本一」に向けて、健康寿命のさらなる延伸

課題

今後の方向性

栄養・食生活

○20 歳代のやせ対策が必要

- ・ 20 代の 19%がやせ体型に該当し、全国平均（約 14.7%）よりも高い

○塩分および野菜摂取量の改善が必要

塩分	H24	H28	野菜	H24	H28
男性	11.8g(36位)	10.5g(12位)	男性	312g(13位)	288g(21位)
女性	9.8g(32位)	9.1g(22位)	女性	293g(13位)	269g(24位)

健康的な食生活と食育の推進

○県民に提案する「ふくい健幸美食」Next stage

- ・ やせの若者向けに、たんぱく質等の栄養素を豊富に含んだメニューを開発
- ・ 食生活改善推進員が職場訪問し、働き世代に対して減塩や肥満等改善のためのアドバイスを実施
- ・ 小・中・高等学校における食育活動として、味覚の授業を通じた減塩の普及や、県産食材を教材としたバランスのよい食生活を送るための知識の普及

塩分目標/1日：男性 8g、女性 7g 未満
野菜目標/1日：350g 以上

運動

○平均歩数の増加が必要

○スポーツ行動者※割合の増加が必要

（※調査日以前 1 年間にウォーキングや体操等のスポーツを行った者）

歩数	H24	H28	スポーツ 行動者	H23	H28
男性	7,410 歩(28位)	7,551 歩(20位)		57.4%(39位)	65.0%(34位)
女性	6,566 歩(34位)	6,732 歩(19位)	伸び率(+7.6%)は全国 3 位		

日常生活の中で、気軽に取り組める運動・スポーツ・レクリエーションの推進

歩数目標/1日：男性 8,700 歩
女性 7,800 歩

○ウォーキングイベントやラジオ体操の魅力アップ

- ・ 「冬場のウォーキング事業」に食や歴史を組合せ、楽しさや参加人数を拡大
- ・ 事業所にインストラクターを派遣し、効果的なラジオ体操の仕方をアドバイス

○スニーカービズの取組み拡大

- ・ 国の「FUN+WALK PROJECT」（歩きやすい服装での通勤等の推奨）の動きと連動し推進
- ・ 通勤時等の自転車の積極的な活用により、自動車に頼り過ぎない生活習慣づくりを推進

子どもの目と歯

○子どもが生まれる前から正しい知識の普及や適切な生活習慣確立が必要

- ・ むし歯のない 3 歳児、小学生は増加傾向だが、全国に比べ低い
- ・ 小中学生の視力 1.0 以上の子どもの割合は、増加傾向だが全国に比べ低い

むし歯なし	H23	H27	視力 1.0 以上	H23	H28
3 歳児	79.5% (14位)	82.8%(17位)		小学生	66.2%(40位)
むし歯なし	H26	H28	中学生	38.7%(34位)	41.9%(34位)
小学生	66.1%(40位)	70.0%(40位)			

母子ともに出来るだけ早い時期に適切な生活習慣を確立させ、目と歯の健康の維持

○マイナス 1 歳からの目と歯の健康プロジェクト

- ・ 母子手帳交付時に歯科健診の無料受診券を発行し、母親に子どもが生まれる前からむし歯予防
- ・ 全ての保育所・幼稚園等を対象に、フッ化物洗口または親子歯みがき教室を実施
- ・ 保育所等で目や歯の大切さをテーマにした絵本の読み聞かせを実施
- ・ 保育所や学校等で「ビジョントレーニング」や「目のリフレッシュタイム」での山や空を見る運動を推進

歯の目標(むし歯なし)：3 歳児 85%、小学生 改善へ
目の目標(1.0 以上)：小学生・中学生 改善傾向へ

社会参加

○自立した生活が維持できるようフレイル（虚弱）予防が必要

元気生活率	H24	H28
65～74 歳	97.49% (2 位)	97.70% (1 位)
75～79 歳	91.98% (4 位)	92.13% (4 位)

○個人のニーズや心身の状態に応じた多様な社会参加の促進が必要

- ・ 介護予防事業への参加者が減少 H26：4,406 人 → H27：4,353 人

○地域の健康づくりリーダーによる草の根活動の推進が必要

- ・ わがまち健康推進員の登録数が増加 H27：3,146 人 → H29：4,207 人

社会参加を通じた「生涯活躍社会」の推進

元気生活率目標：全国 1 位 (65～74 歳)
全国 3 位以内 (75～79 歳)

○フレイル予防活動の推進

- ・ 「運動」「栄養」「社会参加」によるフレイル予防プログラムを普及し、心身の活力低下を早期に発見

○社会参加の受け皿としての「通いの場」（高齢者の居場所）の整備・充実

- ・ 公民館や空き家等を活用した地域住民の「通いの場」を整備し、活動する団体等の拡大

○わがまち健康推進員の育成

- ・ 健康福祉センターや市町毎に研修会や学習会を開催し、わがまち健康推進員を育成

早期発見

○健診の受診率アップと生活習慣病の早期発見が必要

- ・ 特定健診等受診率は目標を下回り、メタボ該当者は増加傾向

	H23	H27		H23	H27
特定健診	42.0%(24位)	48.9%(23位)	メタボ 該当者割合	14.1%(13位)	14.6%(23位)
保健指導	18.5%(20位)	22.5%(17位)			

各健康診査の受診率を向上させ、生活習慣病の早期の発見・治療を強化

○各健康診査の受診率向上を推進

- ・ かかりつけ医からの受診勧奨を実施

○従業員の健康を経営資源と捉え、経営者が積極的に管理する「健康経営」の普及

- ・ 健診受診率が高い、禁煙成功者が多い等の健康づくり優良事業所を表彰

特定健診受診率目標：70.0%
保健指導受診率目標：45.0%

各保険者や市町などの健康づくり事業の実施主体が協働する推進力が必要

○関係者間で課題を共有し、全県的に健康づくり施策を推進