

2004年5月2日(日曜日)

# 健康・長寿福井の実現に向けて

## 元気な福井の健康づくり応援計画

男女とも平均寿命が全国2位と全国トップレベルの長寿を誇る福井県。「福井元気宣言」に基づく「元気な社会」を実現し、我が国を代表する元気で長寿な県であり続けるためには、県民一人ひとりが生涯にわたり健康で長生きすることが大変重要です。

そこで、県民の皆さんの健康づくりを応援するため、「元気な福井の健康づくり応援計画」を策定しました。今回は、「健康・長寿福井の実現」に向け、県民の健康づくりを積極的に推進する取り組みについて紹介します。

### 福井県民は健康？

それでは、福井県民の健康状態は、全国的に見てどのような特徴があるのでしょうか。

#### 好ましいと考えられる点

- 米類、いも類、豆類を中心とした栄養バランスの良い食事をしている。
- 高血圧などに関係の深い食塩の摂取量は、全国的にみれば比較的少ない。  
(但し、1日当たりの適正摂取量である10g未満よりは多い。)

#### 好ましくないと考えられる点

- 定期的に運動を行っている人の割合などは、全国平均よりも低い。
- 男性の喫煙率は、全国一高い。
- 老人保健法に基づく基本健康診査の受診率は、全国平均より低い。
- 「休憩・くつろぎ」の時間は、全国平均より短い。
- 幼稚園児から高校生までの虫歯のある児童・生徒の割合は、全国平均より多い。

福井県民の健康状況は、おおむね良好と言えますが、「健康・長寿福井の実現」には、いろいろ問題もありそうです。

### 本県の健康の特徴

よくできました

平均寿命	男性 78.55歳 (2位)	都道府県別生命表 (平成12年)	
	女性 85.39歳 (2位)		

#### ◇食事・栄養

1日当たりの摂取量	米類	全体 209g (1位)	男性 248g (2位)	国民栄養調査のデータに基づく調査研究(平成7年~11年)	
			女性 173g (2位)		
	いも類	全体 92g (1位)	男性 94g (2位)	同上	
			女性 90g (1位)		
	豆類	全体 88g (5位)	男性 91g (6位)	同上	
			女性 86g (4位)		
	食塩	全体 12.8g (9位)	男性 13.4g (4位)	同上 ※食塩は摂取量の少ない順	
			女性 12.2g (14位)		

運動習慣者率	男性 22.7% (38位)	国民栄養調査のデータに基づく 調査研究(平成3年～11年)	
	女性 14.0% (43位)		

## ◇喫煙

非喫煙率	男性 40.4% (47位)	厚生省研究班報告書 (昭和61年～平成8年)	
	女性 92.9% (18位)		

## ◇健康診査

基本健康診査 受診率	全体 37.8% (35位)	地域保健・老人保健事業報告 (平成13年)	
---------------	----------------	--------------------------	---

## 福井の健康づくり十カ条

小浜藩の藩医だった江戸時代の蘭学者杉田玄白は「解体新書」を著し、我が国の医学の発展に貢献したことで有名です。彼は、当時としては超高齢の85歳まで長生きし、晩年、健康・長寿であるためにやっではいけないことをまとめた「養生七不可(ようじょうしちふか)」を書き残しています。

「元気な福井の健康づくり応援計画」に、現代版の養生訓「福井の健康づくり十カ条」を盛り込みました。これは、本県の特徴を踏まえながら、県民一人ひとりが健康づくりに取り組む際のヒントとなるようまとめたものです。

この十カ条を参考に、是非、健康づくりに挑戦してみてください。

一	<b>元</b>	気に楽しく、仲間とともに	健康づくりに、家庭、地域、職場などの仲間と一緒に取り組みましょう。
二	<b>気</b>	配り大事、たばこの煙	たばこの健康への影響についてよく知り、受動喫煙防止対策や喫煙防止教育を進めていきましょう。
三	<b>健</b>	口(けんこう)管理	食後の歯磨きを習慣付けて、むし歯や歯周病を予防しましょう。
四	<b>康</b>	(やす)らかな気持ち、ゆとりある生活	休養や睡眠時間は十分ですか。
五	<b>長</b>	寿の秘訣は食事から見直そう「福井の料理」	おばあちゃんの手作り料理(伝承料理)や採れたて食材の豊富な季節感あふれる食生活を再認識しましょう。
六	<b>寿</b>	命を縮める過剰なストレス	自分なりのストレス解消法を持ちましょう。
七	<b>な</b>	くすな、見直せ「歩くこと」	運動の習慣付けを心がけましょう。みんなで歩いて福井の元気な脚を作りましょう。
八	<b>ふ</b>	とりすぎ、やせすぎに御用心	「太りすぎ」や「やせすぎ」は、生活習慣病要注意。
九	<b>く</b>	りだそう みんなそろって健康診査	市町村の実施する基本健康診査や職場の定期健康診査は自分の健康管理のために必ず受けましょう。
十	<b>い</b>	ん酒は ほどほどに	お酒は飲み過ぎず、適量に。

# 健康づくりを後押しします!!

県では、この「福井の健康づくり十ヵ条」を広くPRするとともに、次のような取り組みにより、県民の健康づくりを応援します。

## 一団体一健康づくり運動

健康づくり運動を盛り上げるため、日頃から健康づくり活動を実践している団体やグループの活動について情報提供したり、団体相互の情報交換などを進め、県民の皆さん一人ひとりの健康づくりを後押しします。

○健康づくりに取り組む団体・グループのネットワーク化を推進し、健康づくりの活動の輪を広げます。

○健康づくりに関する情報、講演会やイベントなどの情報をホームページ「ふくい健康広場」(<http://www.fukui-kenko.net>)や健康情報誌「Fine(ファイン)」などを通じて提供します。

## 健診(健康診査)で健身(健康な心身)運動

がんや糖尿病などの生活習慣病の早期発見・早期治療を行うため、健康診査や検診などについての普及啓発を行い、受診を進めます。

## 「福井型食生活」の定着

米を中心とした福井県産の食材を組み合わせた、栄養バランスがとれた「福井型食生活」の定着にむけた取り組みを進めます。

### 健康づくりを実践しています

#### たつみどん亀会(敦賀市)

平成8年9月に結成以来、毎週火曜日に天筒山(標高171メートル)に登っています。運動だけでなく、仲間同士の情報交換、コミュニケーションの場にもなり、健康づくりの絶好の機会になっています。今後、平成18年の500回登頂を目標に、雨の日も雪の日も山に登り続けます。



#### みのりヘルスマート(福井市)

地元の小学校や公民館で、栄養のバランスを考えた手作り料理を教えたり、伝承料理の普及に取り組んでいます。男性を対象にした料理教室も開いています。食事は健康の基本です。家庭でもっと手作りの料理に取り組んでほしいですね。



県民の皆さん一人ひとりが健康状況を自覚し、健康づくりを実践することが大切です。  
早速今日から健康づくりに取り組んでみませんか。

■この記事に関するお問い合わせは、県健康増進課 ☎0776(20)0350 までどうぞ。

 **BACK**