

「ふくおか健康づくり県民運動」とは？

県民一人ひとりが地域生活の中で健やかでこころ豊かに過ごすことができる福岡県

福岡県では、県民の健康寿命の更なる延伸を目指し、保健・医療関係団体、経済団体、企業、大学、マスコミ、地域団体、行政など、様々な分野の関係団体が一体となって、県民の自主的な健康づくりを県民運動として展開していきます。



ふくおか健康づくり県民運動ロゴマーク

「ふくおか健康づくり県民会議」について

健康づくり県民運動を推進するために、様々な分野の関係団体の代表者で構成する「ふくおか健康づくり県民会議」（会長：福岡県知事）を設置しています。

- 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 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

県民会議では、「健（検）診受診率の向上」「食生活の改善」「運動習慣の定着」を3つの柱としてそれぞれに行動目標を設定し、重点的に取り組みを進めます。県民運動の推進にあたっては、地域や職場など様々な主体が県民一人ひとりに健康づくりの働きかけを行い、県民が健康づくりを自分の問題として捉え、具体的な健康づくりの取り組みを行っていくことが必要です。

取り組みの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

- ・食塩・野菜摂取量の適正化など

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

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、同僚たちにも健（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、その取り組みを続けます。

本県の平均寿命と健康寿命

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の差をできる限り短くして、健康で過ごせる期間を延ばすことが大切です。

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、厚生労働科学研究班（※）において算出。
※健康日本21（第二次）の地域格差の評価と要因分析に関する研究。

■平均寿命と健康寿命（平成28年福岡県）

