

いきいき健康ふくおかチャレンジ

～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

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**

計画の概念図

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を目指します。

健康寿命の延伸

生活習慣の改善の推進

- 栄養・食生活
- 身体活動・運動
- 休養 ○飲酒 ○喫煙
- 歯・口腔の健康

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

ライフステージに応じた健康づくりの推進

- 次世代の健康
- 高齢者の健康
- こころの健康

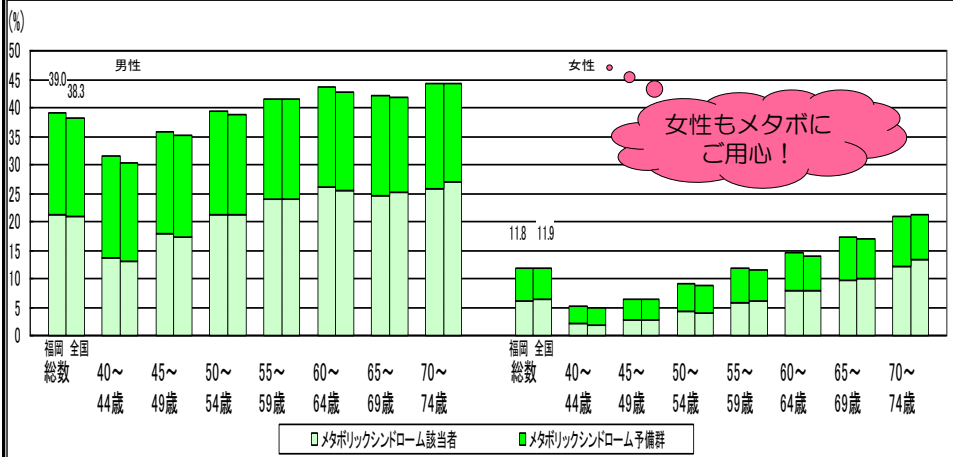
個人の健康づくりを支えるための環境づくりの推進

- 健康づくりに取り組む企業等への支援（働く世代の健康づくり）
- 住民が身近な地域で健康づくりを進めるためのリーダーの育成 等

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。

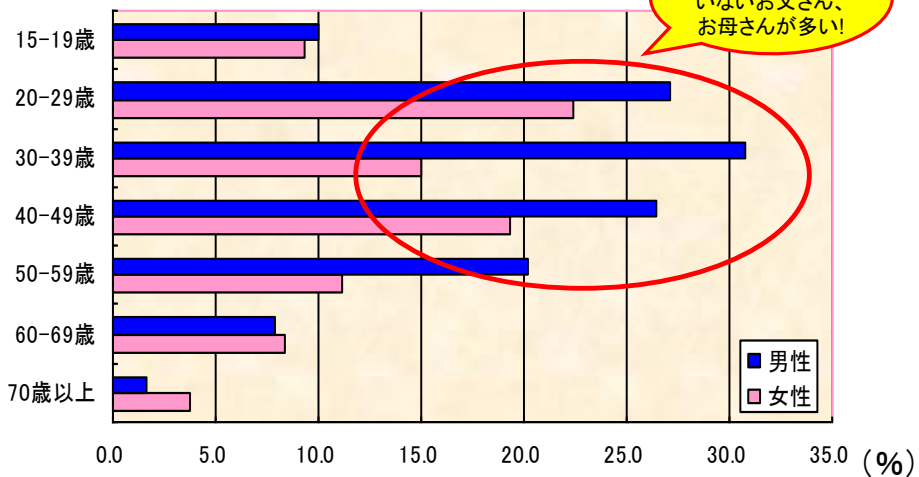
健康寿命の延伸

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)

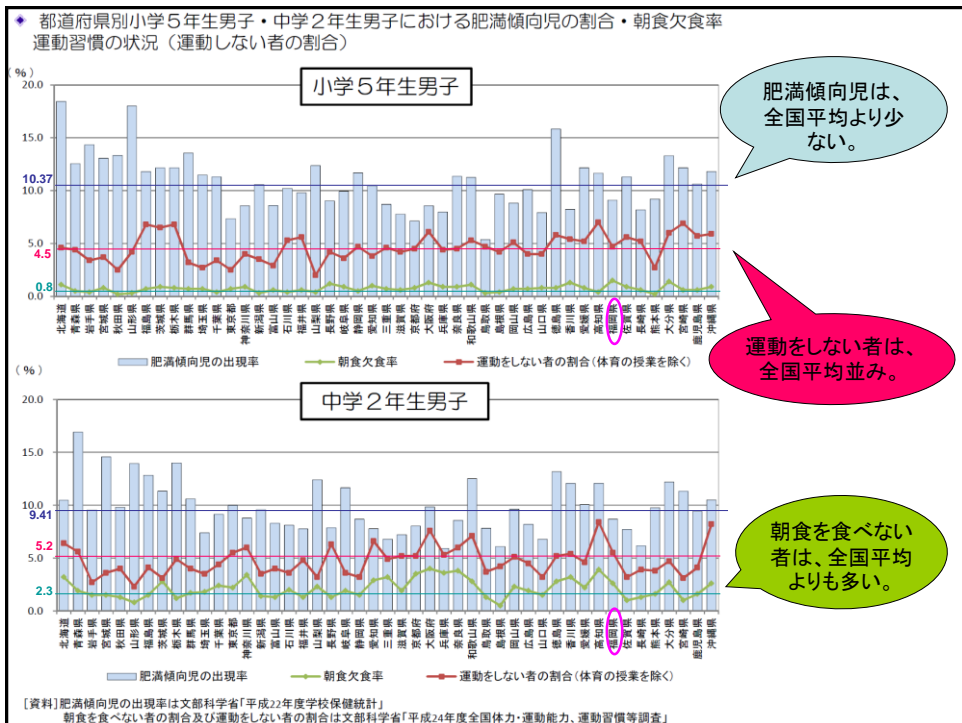
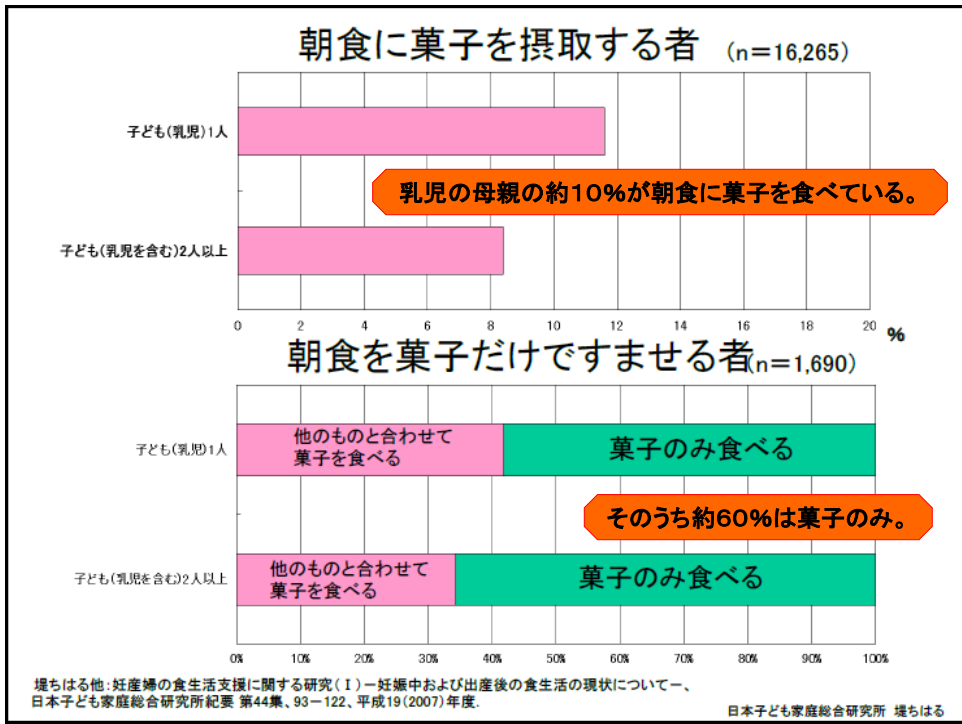


平成22年度厚生労働省「保険局データ」

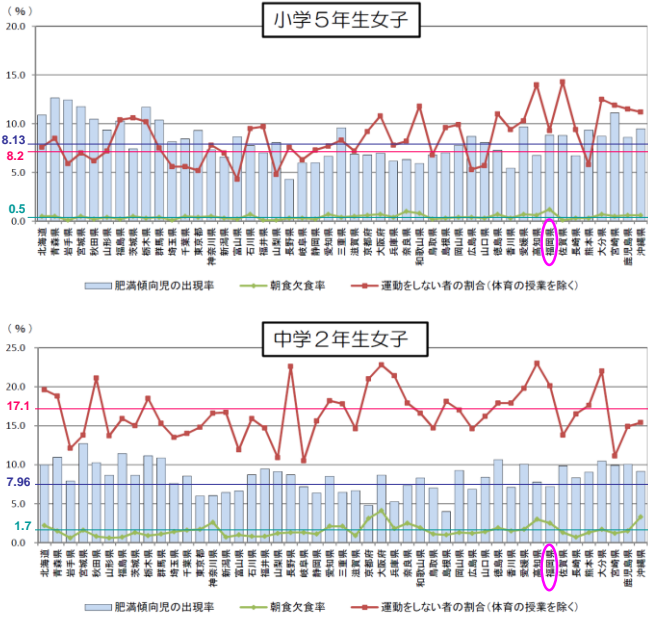
朝食の欠食率



資料:平成23年度県民健康づくり調査



◆ 都道府県別小学5年生女子・中学2年生女子における肥満傾向児の割合・朝食欠食率
運動習慣の状況（運動しない者の割合）



肥満傾向児は、
全国平均より
やや多い。

運動をしない者は、
全国平均より
ずいぶん多い。

朝食を食べない
者は、全国平均
よりも多い。

〔資料〕肥満傾向児の出現率は文部科学省「平成22年度学校保健統計」
朝食を食べない者の割合及び運動をしない者の割合は文部科学省「平成24年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査」

お父さん メタボ大丈夫？

食べ過ぎや運動不足
など、悪い生活習慣
の積み重ねが原因と
なって起こるため、
生活習慣の改善に
よって、予防・改善
できます。



Point



内蔵脂肪型肥満に加えて、
高血糖、高血圧、脂質異常
のうちいずれか2つ以上を
あわせもった状態を、
メタボリックシンドロームと
いいます。
重複した場合は命にかか
わる病気を招くことも...

お父さん 眠れてる



疲れているのに、
2週間以上眠れない日が続いている
食欲がなく、体重が減っている

もしかしたら、「うつ」かも...
眠れないときは、
お医者さんにご相談を。



10年後の自分に健康を届けよう

福岡県健康ポータルサイト

10年後の自分に健康を届けよう

健康ポータルサイトの利用方法はこちら

福岡県健康ポータルサイト

いつでも、どこからでも、スマホからもアクセスできます。

生活習慣病のチェックはここで！

ストレスなどのチェックはこちら！

アルコール問題などのチェックはこちら！

健康チェックツール

将来の生活習慣病チェック

10年後の生活習慣病予測と改善効果のシミュレーションをしてみましょう！

スマートフォンをご利用はこちら

※スマートフォンをお持ちの方は、次の画面（右側）から

生活習慣改善メニュー

運動による健康づくり

食事と栄養

こころの健康づくり

歯と口の健康づくり

健康に配慮した飲酒

禁煙

福岡周遊バーチャルレース

健康づくりに関するイベント情報

講演等
展示等
教室（講習）等
体験参加型
その他
すべて…

健康関連情報

福岡県が推進している計画
健康に関する統計情報
健康をサポートする情報
市町村健康情報ホームページ
連絡先
問い合わせ先
福岡窓口
花粉
感染症
インフルエンザ
病気のこと
医療保険制度
健康会議資料
すべて…

福岡県健康ポータルサイト

このサイトについて | 個人情報取り扱いについて | 免責事項 | お問い合わせ

福岡県健康ポータルサイト

福岡県健康ポータルサイトへ

生活習慣病予防のためのe-ヘルスネット 情報提供

健康・体力づくり事業財団 JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION

ふくおかスポネット

自らのライフスタイルに合った生活習慣の改善に取り組むことを自ら決定でき、取り組む際に必要な情報を入手できます。

生活習慣改善メニュー

運動による健康づくり

食事と栄養

こころの健康づくり

歯と口の健康づくり

健康に配慮した飲酒

禁煙

運動による健康づくり

仕事の合間のステップ運動はメタボ改善に効果あり

ステップ運動は、安全かつ効果的な運動プログラムです。合間を短時間で、個人等のスケジュールに合わせた量の運動を行う事ができます。また、ステップ運動は、高強度の運動を必要とせず、室内で天候に左右されることが実施できるため、手軽に場所を選ばずに行えます。

福岡大学が福岡市職員を対象に行った研究では、2ヶ月間のプログラムで、メタボなしメタボ予備群の該当者の約4割がメタボを達成しています。

〔出典元〕福岡大学 基礎研究機関 身体活動研究所リサーチニュース

その他の(運動)メニュー

- ◆ 善玉コレステロールを増やすのは運動だけ
- ◆ 運動が認知症を予防し、認知機能を改善
- ◆ ステップ運動の継続は高齢者の医療費抑制に効果あり
- ◆ 立った状態で1日1万歩、わずかな運動で内臓脂肪減少

将来を担う次世代の心身の健康を支援

こどもの頃から、健全な生活習慣を
身につけることが大事。

妊娠中からの健康増進

○20代、30代の女性の「やせ」が多いため、適正体重の普及啓発。

○妊婦の「やせ」や、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善を、市町村や産科医療機関と連携して支援。

子どもの生活習慣形成のための支援


○親子料理教室等の体験を通して、健康的な食習慣の啓発


○ウォーキングやマラソン大会等を通じて、運動習慣の必要性を啓発


○保育所等の給食施設での、利用者個々に応じた栄養管理が可能となるよう支援


○ゆったり子育て「子育て応援団」
○妊婦さん・赤ちゃん・子ども・思春期電話相談
TEL092-642-0110(9:00~17:30)


福岡県精神保健福祉センター 相談のご案内

 自分自身についての心の悩みや、家庭・職場・学校での対人関係の悩み

 ご家族や知人の性格や行動などが心配なとき

 不登校など思春期に起こりがちな問題で悩んでいるとき

 アルコールや薬物乱用などで悩んでいるとき

 ご家族や身近な方を自殺で亡くされて、気持ちの整理がつかないとき

✂ 相談日：月・火・木・金曜日（午前）
※ 相談は予約制です。お電話でお申し込みください。
✂ 申込先：福岡県精神保健福祉センター 相談指導課
✂ TEL：092（582）7500
✂ 受付時間：月～金曜日 8:30～17:15（年末年始・祝祭日を除く）
✂ 住所：春日市原町3-1-7 南側2階



お電話だけでご相談されたい方のために、専用の回線を開いています。
電話相談員が悩みをお聞きします。

◎心の健康相談電話 専用TEL 092（582）7400

受付時間：月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00（年末年始・祝祭日は除く）

保健所が行う

給食施設に対する栄養管理の評価と指導・支援

管理栄養士・栄養士の
配置

配置有り

配置無し

指導・助言

適切な栄養管理

医学的管理
を目的とした
施設

個々人に対し、医学的な栄養管理
(個別的な栄養管理が重視される者
を含む)を実施

健康増進を
目的とした
施設

肥満・やせの割合が
維持・減少

肥満・やせの割合が
増加

指導・助言

保育所・学校
など

この施設に、集中して
指導・助言を行います！

食生活改善推進会と連携して・・・

◆親子調理体験

○調理体験で食育推進

地元の食材を活用した親子調理体験の実施により、自ら調理することで子どもたちの食への関心が高まりました。また、家庭において食育を推進する契機になりました。

【親子調理体験教室参加状況】

平成 18 年度～平成 23 年度の延べ参加者数
17,115 人



食生活改善推進員協議会による親子調理体験教室の様子

参考資料

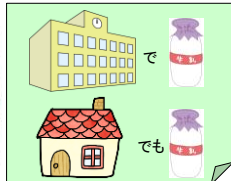
学校給食と学校給食のない日の昼食における栄養素等摂取状況 少

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	カルシウム (mg)	鉄(mg)	ビタミン A(μ gRE)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維 (g)	食塩相 当量(g)	
小学校 3年	男	1日の推奨量	1,800	40.0	40.0~60.0	650	8.5	500	1.00	1.10	65	-	7.0未満
		給食	593	22.9	19.9	336	2.4	241	0.38	0.51	28	4.3	2.2
		給食のない 日の昼食	577	19.2	18.2	129	1.9	109	0.34	0.38	21	3.2	3.5
	女	1日の推奨量	1,700	30.0	37.8~56.7	750	8.0	500	1.00	1.00	65	-	7.0未満
		給食	543	21.3	18.7	326	2.2	228	0.35	0.49	28	4.1	2.0
		給食のない 日の昼食	520	18.0	16.7	104	1.7	105	0.28	0.30	19	3.0	3.1
小学校 5年	男	1日の推奨量	2,250	45.0	50.0~75.0	700	10.0	600	1.20	1.40	80	-	8.0未満
		給食	734	29.5	24.2	438	3.8	306	0.50	0.63	39	5.8	3.0
		給食のない 日の昼食	605	20.4	18.6	123	2.0	112	0.34	0.38	19	3.2	3.3
	女	1日の推奨量	2,000	35.0	44.4~66.7	700	9.5	550	1.10	1.20	80	-	7.5未満
		給食	660	26.7	22.3	405	3.4	280	0.45	0.58	36	5.2	2.7
		給食のない 日の昼食	569	19.1	17.7	114	1.9	109	0.30	0.33	20	3.3	3.3
中学校 2年	男	1日の推奨量	2,500	60.0	55.6~83.3	1,000	11.0	750	1.40	1.50	100	-	9.0未満
		給食	827	31.8	26.9	419	3.2	264	0.44	0.63	32	5.4	3.4
		給食のない 日の昼食	738	24.5	22.7	145	2.3	132	0.42	0.45	24	3.7	4.0
	女	1日の推奨量	2,250	45.0	50.0~75.0	800	14.0	700	1.20	1.40	100	-	7.5未満
		給食	652	25.4	22.1	337	2.6	219	0.36	0.51	28	4.3	2.7
		給食のない 日の昼食	625	21.1	19.7	113	2.0	112	0.33	0.37	21	3.2	3.4

資料: 児童生徒の食事状況等調査(H22)抜粋

学校給食と学校給食のない日の昼食における食品群別摂取状況

		穀類(g)	牛乳(g)	いも類 (g)	豆製品 類(g)	緑黄色 野菜(g)	その他の 野菜類(g)	魚介類 (g)	肉類(g)	卵類(g)	菓子類 (g)	嗜好飲 料類(g)	
小学校 3年	男	給食	78.5	193.6	27.8	17.3	25.8	66.8	12.9	19.7	7.2	0.0	1.6
		給食ない日	148.8	13.2	13.2	2.6	12.4	30.8	7.2	28.7	11.9	5.9	54.2
	女	給食	68.9	187.0	27.3	14.7	24.5	64.7	12.2	18.1	7.1	0.0	1.5
		給食ない日	134.0	9.8	13.1	3.2	12.6	25.8	10.0	24.9	11.5	5.5	40.7
小学校 5年	男	給食	101.2	193.0	28.9	20.5	39.5	82.7	13.1	28.0	9.1	1.5	2.1
		給食ない日	165.6	13.2	10.8	3.5	12.6	29.0	8.7	32.0	13.7	4.8	53.6
	女	給食	88.1	186.3	24.7	17.6	36.7	74.3	11.1	26.5	7.6	1.5	1.9
		給食ない日	151.5	10.3	12.2	3.0	12.2	31.2	7.4	28.9	12.5	5.0	53.2
中学校 2年	男	給食	116.3	226.0	19.0	26.7	28.5	88.9	13.2	35.4	6.7	0.0	2.0
		給食ない日	208.3	13.8	13.1	3.8	14.3	36.9	11.1	39.4	17.7	5.1	67.9
	女	給食	84.2	189.6	16.2	17.0	23.9	74.9	11.6	29.4	5.5	0.0	1.5
		給食ない日	163.0	8.4	13.1	4.1	13.0	28.6	10.4	31.0	16.6	8.9	54.1



資料: 児童生徒の食事状況等調査(H22)抜粋