

第5次元気な福井の健康づくり応援計画の主な目標指標および目標値一覧

	指 標	対象年齢	現状値 (2022年)		目標値 (2029年)		データ ソース
歩いて健康 維持改善	日常生活における歩数の増加	20～64歳	男性	6,821歩	男性	8,700歩	県民健康・ 栄養調査
			女性	5,398歩	女性	7,800歩	
		65歳以上	男性	5,248歩	男性	6,500歩	
			女性	5,174歩	女性	5,500歩	
減塩して適切な 食塩摂取	食塩摂取量の減少	20歳以上	男性	11.9g	男性	8.0g未満	県民健康・ 栄養調査
			女性	9.9g	女性	7.0g未満	
運動	運動習慣者の割合の増加 (1回30分以上で週2回以上の運動を1年 以上継続している者)	20～64歳	男性	19.9%	男性	30%	県民健康・ 栄養調査
			女性	11.5%	女性		
		65歳以上	男性	43.6%	男性	50%	
			女性	38.7%	女性		
栄養 ・ 食生活	野菜摂取量の増加－野菜摂取量の平均値	20歳以上		248.9g		350g以上	県民健康・ 栄養調査
	男性の肥満者の割合の減少	20～60歳代		34.0%		30%未満	県民健康・ 栄養調査
	低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の割合 の減少	65歳以上		17.5%		14%未満	県民健康・ 栄養調査
睡眠	睡眠で休養がとれている者の増加	20歳以上		76%		80%	県民栄養・ 基礎調査
女性の健康	若年女性のやせの者（BMI 18.5未満）の割 合の減少	20～30歳代		20.8%		15%未満	県民健康・ 栄養調査
歯の健康	むし歯のない3歳児の割合の増加	3歳		88.0%		増加傾向へ	歯科健康診 査実施状況 調査
	むし歯のない小学生の割合の増加 (処置完了者含む)	小学生		75.5%		増加傾向へ	学校保健統 計調査
	過去1年間に歯科健診を受診した者の割合 の増加	20歳以上		53.0%		65%	県民健康・ 栄養調査
早期発見 ・ 重症化予防	特定健康診査実施率（全保険者）	40～74歳		57.0%		70%	特定健康診 査・特定保 健指導に関 するデータ
	特定保健指導実施率（全保険者）	40～74歳		26.1%		45%	特定健康診 査・特定保 健指導に関 するデータ
	血糖コントロール指標におけるコントロール 不良者（HbA1cが6.5%以上の者）の割合	40～74歳		7.1%		6.0%	第8回NDB オープン データ
連携	健康づくり実践事業所の認定数	—		122事業所		250事業所	福井県調査

第5次
元気な福井の健康づくり
応援計画

概要版



第5次元気な福井の健康づくり応援計画（概要版）

発行者：福井県健康福祉部健康医療局健康政策課
〒910-8580 福井市大手3丁目17-1 TEL：0776-20-0352 FAX：0776-20-0726



令和6年3月
福井県

第5次元気な福井の健康づくり応援計画の概要

【全 体 目 標】「生活習慣を改善」し、健康寿命のさらなる延伸
【根 拠 法 令】健康増進法第8条第1項
 (「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」(健康日本 21(第三次))に基づき策定)
【計 画 期 間】令和6年度～11年度(6年間)
【全体の方向性】・県民の主体的な健康づくりに加え、意識せず健康な行動をとることができるような環境づくりを推進
 ・県民の健康課題を分析、保険者等と共有、共通認識を持って地域で健康づくり施策を推進

現 状 と 課 題

本県の健康寿命は延伸しているものの、全国順位は低下しています。高齢化が進む中で、若いうちから生活習慣を改善して、病気を予防し健康を維持することで、健康寿命の更なる延伸を目指します。

健康寿命	H22	H25	H28	R1
男性	71.11(8位)	71.97(6位)	72.45(10位)	73.20(10位)
女性	74.49(11位)	75.09(9位)	75.26(14位)	75.74(19位)

括弧内は全国順位

運 動

①平均歩数の減少(20～64歳)

	H28	R4
男性	7,703歩	6,821歩
女性	6,805歩	5,398歩

②運動習慣者の割合が減少(20～64歳)

	H28	R4
男性	17.8%	19.9%
女性	18.6%	11.5%

★身体活動・運動の不足は、喫煙、高血圧に次ぐ非感染症疾患による死亡に対する3番目の危険因子であり、健康づくりには運動習慣の定着が重要です。

栄 養 ・ 食 生 活

①食塩摂取量の増加

	H28	R4
男性	10.5g	11.9g
女性	9.1g	9.9g

②野菜摂取量の減少

	H28	R4
男性	283.7g	243.0g
女性	263.3g	254.1g

★生活習慣病による死亡のリスク要因として、食事因子では、「塩分の高摂取」が最も高く、健康づくりには減塩の取組みが重要です。

そ の 他 の 生 活 習 慣

①睡眠で休養がとれている者の割合減少

	H28	R4
	82.9%	76.0%

②成人喫煙率が目標未達成

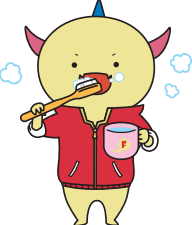
	H28	R4	目標
男性	35.9%	21.7%	20.6%
女性	8.2%	5.5%	3.5%

③過去1年間に歯科健診を受診した者の割合が目標未達成

	H28	R4	目標
	48.6%	53.0%	65%

④若年女性のやせの割合が増加

	H28	R4
20代女性	18.2%	20.6%
30代女性	11.4%	20.9%



早 期 発 見 ・ 重 症 化 予 防 や 連 携

①特定健診・特定保健指導の実施・受診率は向上しているが、目標未達成

	H28	R4	目標
特定健診	48.9%	57.0%	70%
特定保健指導	22.5%	26.1%	45%



②血糖コントロール不良者(HbA1c6.5%以上の者)が増加

	H28	R4	目標
	6.3%	7.1%	6.0%

③健康づくりに取り組む事業所が増加

	R1	R2	R3	R4
健康づくり実践事業所	53	67	95	122

第5次計画では、主要な生活習慣である運動と食生活のうち、取り組みやすい「歩行」と「減塩」を最重点要素として位置付け、生活習慣を確実に改善するための施策を推進します。

また、これまでも取り組んできた「運動」や「栄養・食生活」、「歯の健康」、「たばこ」等を重点項目とし、新たに「睡眠」や「女性の健康」、「健康経営」の視点を取り入れ、県民自らが行動を変える健康づくりと健康行動につながる環境づくりを進めます。

最 重 点 要 素

歩いて健康・維持改善

- ・アプリを活用して、県民の歩行を推進し、習慣化を図ります。
- ・福井県発案の「スニーカービズ」を事業所に推奨します。
- ・冬場でも歩けるショッピングセンターウォーキングを推奨します。
- ・効果的な歩き方や安全に楽しく歩ける方法を啓発します。



減塩して適切な食塩摂取

- ・塩分チェックシート等を活用して、適切な食塩摂取について情報発信します。
- ・塩分控えめの「ふくい100彩ごはん」を適切な塩分量の基準として啓発します。
- ・産学官連携で減塩に取り組む「ふくい省塩プロジェクト」による食環境づくりを推進します。



重 点 項 目

運動

- ・職場や地域に指導者を派遣し、働き盛り世代の運動習慣の定着を促進します。



栄養・食生活

- ・野菜摂取量の増加や果物摂取量の改善に向けて、目安量や摂取のポイントについて情報発信します

睡眠

- ・十分な睡眠時間と睡眠の質を確保できる生活習慣を啓発します。

女性の健康

- ・健康意識を高めるために女性の健康に関する正しい知識を普及します。

歯の健康

- ・生活習慣病と関連のある歯周病を予防するため、歯科健診受診を啓発します。

たばこ

- ・「受動喫煙ゼロ宣言」に基づき、受動喫煙防止対策を強化します。

早 期 発 見 ・ 重 症 化 予 防

特定健診・特定保健指導

- ・効果的な健診受診勧奨を行います。
- ・効果的・効率的な保健指導の実施に向けて市町を支援し、健康管理の充実を図ります。

糖尿病・慢性腎臓病

- ・「福井県糖尿病性腎症重症化予防プログラム」の活用により、糖尿病や慢性腎臓病の発症・重症化リスクのある方を医療につなげる体制を強化します。

連 携

健康情報の見える化

- ・大学等と健康関連データを分析調査する体制を構築し、分析結果を健康施策に反映します。

健康経営

- ・関係団体と連携し、健康経営の考え方を普及し、健康づくりに取り組む事業所を「ふくい健康づくり実践事業所」として認定します。