

【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年度までの6年間

## 現状と主な課題

### 1 福井県の平均寿命と健康寿命

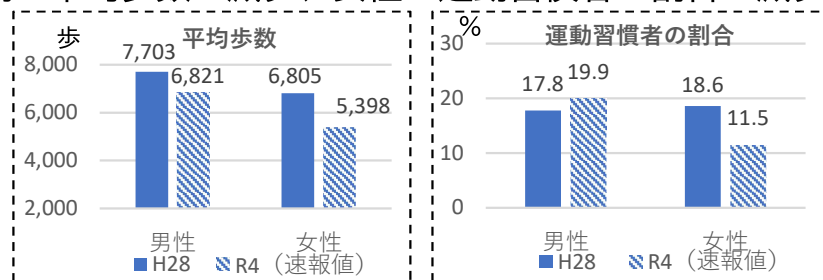
平均寿命、健康寿命とも延伸しているものの、全国順位は徐々に低下

平均寿命	H22	H27	R2
男性	80.47(3位)	81.27(6位)	81.9(7位)
女性	86.94(7位)	87.54(5位)	87.84(19位)

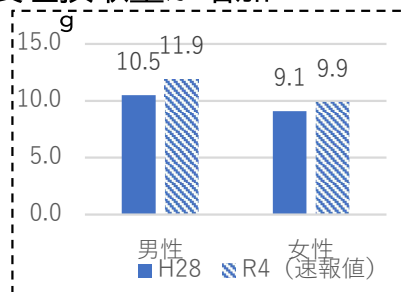
健康寿命	H22	H25	H28	R元
男性	71.11(8位)	71.97(6位)	72.45(10位)	73.20(10位)
女性	74.49(11位)	75.09(9位)	75.26(14位)	75.74(19位)

### 2 福井県民の主な生活習慣の課題

○運動…平均歩数が減少、女性の運動習慣者の割合が減少



○栄養・食生活…食塩摂取量が増加



## 第5次計画における主な施策

### I 県民自ら行動を変える健康づくりと環境づくり

#### < 1 生活習慣改善における最重点要素 >

★社会の仕組みを変え、本人の健康づくり意欲を引き出す  
「自然に健康になれる環境づくり」を進める。  
生活習慣を確実に改善するため、県民にとって取り組みやすい「歩行」と「減塩」を最重点要素として施策を展開

#### ○歩いて健康維持・改善

- ◆運動習慣の定着および持続サポートのため市町と連携、健康アプリを活用し、歩数や健康的な活動にインセンティブ付与
- ◆通勤時などにおけるスニーカービズや冬場のショッピングセンターウォーキングを推奨

#### ○減塩して適切な食塩摂取

- ◆ホームページなどを通じ適切な食塩摂取の知識を普及(食品ごとの食塩含有量など)
- ◆減塩に取り組む県民向けに、塩分控えめメニューを「ふくい100彩ごはん」として認証し、飲食店、スーパーなどを通じて提供
- ◆企業やスーパーと連携し減塩商品を開発、当該商品の販売促進により食環境整備を推進

# 「第5次元気な福井の健康づくり応援計画」骨子（案）

## 現状と課題

### 3 福井県民のその他の健康課題

○睡眠…休養不足の者が増加  
⇒睡眠の重要性の訴求が必要

睡眠で休養がとれていない者の割合  
(20歳以上)

	H28	R4
	17.1%	24.0%

○女性の健康…若年女性のやせの割合が増加  
⇒女性の健康に関する知識普及が必要

女性のやせ(BMI18.5未満)の割合

	H28	R4
20代	18.2%	20.6%
30代	11.4%	20.9%

○歯の健康…過去1年間に歯科健診を受診した者の割合  
R4 53% (目標65%)

○たばこ…成人喫煙率

	男性	R4	
		21.7%	(目標20.6%)
	女性	R4	
		5.5%	(目標3.5%)

### 4 生活習慣病の改善に向けた取組み状況

○特定健診・特定保健指導

特定健診受診率 R3 57.0% (目標70%)  
 特定保健指導実施率 R3 26.1% (目標45%)  
 健診を受診しない理由：時間がない(25.1%)、面倒(14.6%)、  
 毎年受診する必要がない(13.1%)  
 ⇒健診受診に対する県民の意識を高めることが必要

○重症化予防…糖尿病につながる  
血糖コントロール不良者が増加

血糖コントロール不良者割合

	H28	R4
	6.3%	7.1%

○保険者横断的な予防・健康づくり  
⇒健康に関するデータの活用、市町や各団体との課題共有、中小企業へ健康経営の考えを啓発することが必要

## 第5次計画における主な施策

### <2 生活習慣改善におけるその他の重点項目>

- ◆働き盛り世代などを対象に睡眠キャンペーンを実施
- ◆睡眠の確保や歯科健診を通じた従業員の健康づくりを  
実践する事業所を拡大
- ◆ライフステージ別の女性の健康対策を普及啓発
- ◆女性の骨粗鬆症検診実施市町の拡大
- ◆SNS等を活用して周知啓発し、歯科健診の受診率向上
- ◆望まない受動喫煙対策を強化（駅・観光地等において  
ステッカーで啓発）

### II 生活習慣病の早期発見と重症化予防

- ◆特定健診やがん検診、歯科健診のSNSを活用した受診  
勧奨
- ◆実効性を高める保健指導に向けた研修会を開催し、市町  
を支援
- ◆糖尿病性腎症重症化予防プログラムを活用し、重症化  
リスクのある人を確実に医療につなげる体制を強化

### III 大学等との連携による健康づくり

- ◆大学と連携し、健診や診療情報データ等から県民の健康  
状態を分析、得られた知見を施策に活用
- ◆保険者と県民の健康状態の分析結果を共有し、横断的な  
対策を実施
- ◆市町と連携して健康アプリを活用し、歩数や健康的な  
活動にインセンティブを付与(再掲)
- ◆商工団体と連携し、健康経営の考え方を経営者に啓発