

【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)

## 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

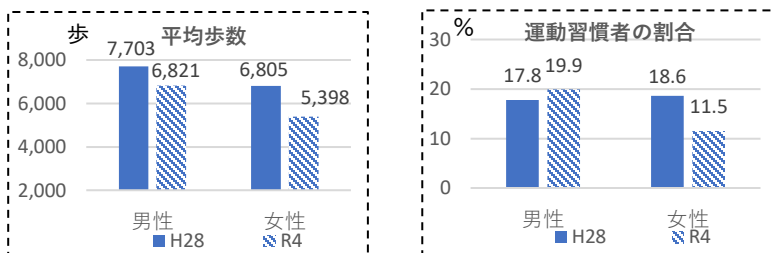
平均寿命	H22	H27	R2	
男性	80.47(3位)	81.27(6位)	81.98(7位)	
女性	86.94(7位)	87.54(5位)	87.84(19位)	

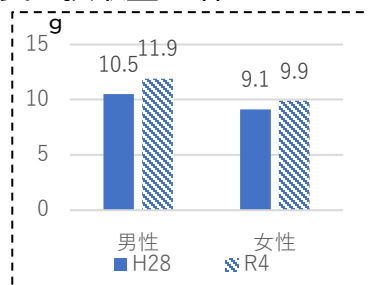
健康寿命	H22	H25	H28	R元
男性	71.11(8位)	71.97(6位)	72.45(10位)	73.20(10位)
女性	74.49(11位)	75.09(9位)	75.26(14位)	75.74(19位)

### 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
- ◆(新)アプリを活用し、目標歩数の達成などの健康行動に市町と連携してインセンティブを付与し、歩行の習慣化を促進
- ◆通勤時などにおけるスニーカービズやショッピングセンターウォーキングを推奨するなど歩く機会を確保

【主な目標】平均歩数 男性 現状：6,821歩 →R11：8,700歩  
女性 現状：5,398歩 →R11：7,800歩

- 減塩して適切な食塩摂取
- ◆(新)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)
- ◆(新)産学官連携による減塩のプロジェクトを立ち上げ、食品事業者等の取組みを支援
- ◆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

【主な目標】食塩摂取量 男性 現状：11.9g →R11：8.0g  
女性 現状：9.9g →R11：7.0g

# 第5次元気な福井の健康づくり応援計画（案）の概要

## 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る者の割合  
(20歳以上)

	H28	R4
	82.9%	76.0%

○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%

○たばこ…成人喫煙率 R4 男性 21.7% 女性 5.5%

#### ○ふくい健康づくり実践事業所

⇒従業員の健康づくりに取り組む事業所をさらに増やしていくことが必要

健康づくり実践事業所数

	R1	R4
	53	122

### 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%

特定保健指導実施率 R3 26.1%

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>

- 新** ◆働き盛り世代をはじめ、**広く県民に質の良い睡眠のための生活習慣を啓発する**睡眠キャンペーンを実施
- 拡** ◆睡眠の確保や**女性の健康保持・増進**、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
- 新** ◆職場等を通じてライフステージ別の女性の健康課題の**理解を促進**
- 拡** ◆SNS等を活用して歯周病と生活習慣病との関連を啓発
- 拡** ◆イベントや観光地、駅等、人が多く集まる場所における望まない受動喫煙対策を強化

【主な目標】睡眠で休養の取れている者の増加 現状：76.0% →R11：80%  
実践事業所数 現状：122 →R11：250事業所

### II 生活習慣病の早期発見と重症化予防

- ◆SNS等を活用した特定健診やがん検診、歯科健診の受診勧奨
- ◆実効性の高い保健指導に向け、保健師等対象の研修会を開催し、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、重症化リスク者を確実に医療につなげる体制を強化

【主な目標】特定健診受診率 現状：57.0% →R11：70%  
特定保健指導実施率 現状：26.1% →R11：45%

### III 大学等との連携による健康づくり

- 新** ◆大学と連携し、医療、健診データから県民の健康課題を分析
- ◆県民の健康課題の分析結果を保険者と共有し、横断的な対策を実施
- ◆商工団体等と連携し、健康経営の考え方を県内企業に普及啓発