

健康日本21

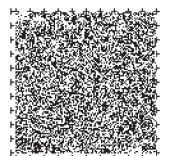
福岡市計画

平成25年度～平成32年度

[概要版]



※このマークは、音声コードです。専用の装置を使うと視覚障がいのある人も紙面の情報を音声で聞くことができます。



福岡市

健康日本 21 福岡市計画とは…

計画の概要

- [策定の趣旨] 福岡市の健康づくりの取組みに関する総合的な計画として策定しました。この計画は、「福岡市保健福祉総合計画」の理念等を踏まえた分野別計画であり、健康増進法に基づく市町村健康増進計画です。
- [計画期間] 平成 25 年度（2013 年度）から平成 32 年度（2020 年度）までの 8 年間とし、平成 29 年度に中間見直しを行いません。

健康づくりを取り巻く状況

[福岡市の社会状況]

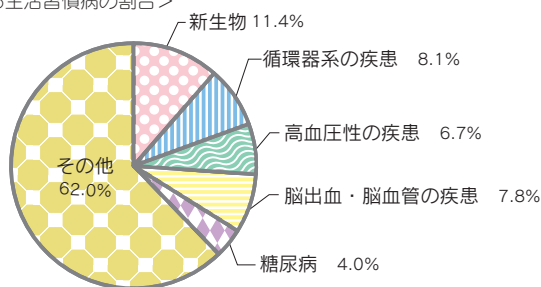
- 全国的にも若いまちといわれている福岡市でも高齢化が進み、平成 32 年には人口の 4 分の 1 が 65 歳以上の高齢者になると予測されています。
- 医療費などの社会保障関係費は今後 10 年間で 3 割以上増加する見込みです。
- 福利厚生面などで健康づくりの取組みが難しいと思われる小規模事業所等が多い産業構造となっています。

[医療と介護の状況]

生活習慣病が増加するとともに、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）が要介護状態となる大きな原因としてクローズアップされています。

- 医療費の約 4 割を生活習慣病が占めています。

<医療費に占める生活習慣病の割合>



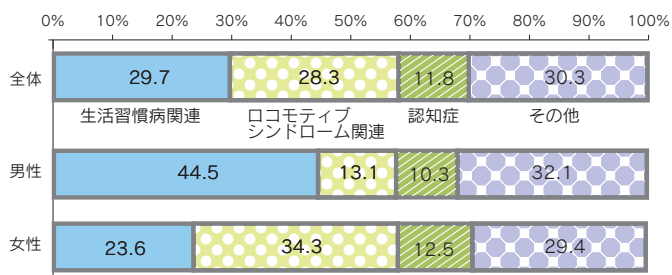
資料) 福岡市保健福祉局 (平成 23 年 5 月分医療費、調剤費含まず)

～生活習慣病とは～

がん、糖尿病、循環器系疾患（心疾患、高血圧、脳卒中）、脂質異常症、COPD、歯周病など、食事や運動、喫煙などの生活習慣がその発症や進行に関する疾病の総称です。

- 要介護原因の約 6 割を生活習慣病とロコモティブシンドロームが占めています。

<要介護状態になった原因>

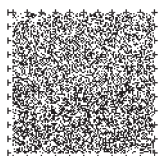


資料) 平成 22 年度福岡市高齢者実態調査

～ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは～

骨、関節、筋肉などの運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態のこと。予防の重要性が認知されれば、運動器の健康が保たれ、介護が必要となる割合を減少させることが期待できます。

- 女性の要介護認定者数は男性の 2.5 倍となっています。



計画のめざす姿

基本理念

健康は、市民が住み慣れた家庭や地域で安心して暮らしていくための基礎であり、まず市民一人ひとりの健康づくりの取組みが重要です。

健康日本 21 福岡市計画では、**市民の自主的な健康づくりを支援**するため、健康づくりに取り組みやすい環境づくりを進めるとともに、さまざまな機関・団体等と連携し、家庭・職場・地域など、福岡市のあらゆる場面で健康づくりを進めます。

これらを通じて健康福祉のまちづくりの実現を図ります。

基本方針

基本理念の実現に向け、次の基本方針で健康づくりに取り組みます。

(1) 健康寿命の延伸

食事・運動・禁煙などの生活習慣の改善によって市民の健康寿命の延伸を図ります。

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

各種健診による生活習慣病の早期発見・予防に取り組むとともに、重症化予防に取り組めます。

(3) ライフステージに応じた健康づくり

乳幼児期、学齢期、成人期、高齢期それぞれのライフステージに応じた健康づくりを進めます。また、うつ病等のこころの健康づくりや若い頃からの女性の健康づくりに取り組みます。

(4) 地域や職場での健康づくり

地域住民による自主的な健康づくり活動や、小規模事業所等で働く人の健康づくりを支援します。

(5) 健康づくりの環境整備

企業やNPO・市民団体等と連携しながら、健康づくり支援の仕組みづくりを進めます。

(6) 数値指標の設定と継続的なデータ把握

市民とともに健康づくりを推進していくため、できるだけ分かりやすい数値指標を掲げるとともに、大学等の研究機関と連携しながら継続的なデータ把握を行い、効果的な施策展開に努めます。

～健康寿命とは～

できるだけ寝たきりにならない状態で自立して生活できる期間のこと。できるだけ長い間、住み慣れた地域で暮らせるよう健康寿命を延ばしていくことを目指します。

計画全体の目標

健康日本 21 福岡市計画を推進し、基本理念の実現を図るため、この計画の全体に関わる3つの目標を主要目標として掲げます。

◎健康であると感じている人を増やします！

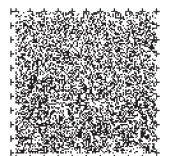
対象	現状値	目標値
20歳以上	76.1%	→ 80%

◎健康づくりに取り組んでいる人を増やします！

対象	現状値	目標値
20歳以上	57.6%	→ 75%

◎年に一回健康診断を受けている人を増やします！

対象	現状値	目標値
20歳以上	66.8%	→ 80%



それぞれの分野に目標を定め、健康づくりを推進します

1 生活習慣の改善

(1) 栄養・食生活

栄養・食生活は、子どもたちの健やかな成長、人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。「医食同源」の言葉のとおり、栄養・食生活は、生活習慣病予防の観点からも特に重要です。

[取組みの方向性]

- 健全な食生活の普及啓発
- 減塩の取組みの推進
- 「福岡市栄養成分表示の店」「福岡市健康・食育サポート店」の普及
- 肥満や生活習慣病の予防につながる栄養指導の確立

朝食を毎日食べる人の割合の上昇

対象	現状値	目標値
男性 (20 ~ 30 歳代)	63.2%	70%
女性 (20 ~ 30 歳代)	77.3%	90%

野菜を毎食食べる人の割合の上昇

対象	現状値	目標値
20 歳以上	32.4%	50%

(2) 運動・身体活動

運動や身体活動による活動量の多い人は、少ない人に比べ生活習慣病の発症リスクが低いことが実証されています。福岡市では、取り組みやすい運動として、ウォーキングを推奨しています。

[取組みの方向性]

- 歩きたくなるまちづくりの推進
 - ・ウォーキングマップづくりの支援等
- 歩数計等を使って、ウェブ上で健康づくりを競い合う事業の実施
- 勤労者の健康づくり・スポーツ活動の促進策を民間と共働で検討・実施



1日あたりの歩数の増加

対象	現状値	目標値
男性 (20 歳以上)	7,621 歩	9,000 歩
女性 (20 歳以上)	7,281 歩	8,500 歩

(3) 休養

休養は、こころとからだの健康を保つために重要な要素です。睡眠不足や睡眠障害は、生活の質に大きく影響し、糖尿病や高血圧、脂質異常症の悪化要因にもなります。

[取組みの方向性]

- 睡眠に関する正しい知識の普及啓発 (特に 30 歳代 ~ 40 歳代)

睡眠で休養が十分とれていない人の割合の減少

対象	現状値	目標値
男性 (30 ~ 40 歳代)	29.9%	24%
女性 (30 ~ 40 歳代)	31.5%	25%

(4) 飲酒

過度の飲酒は、全身の臓器に悪い影響を及ぼし、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの様々な健康問題のリスクを高めます。未成年の飲酒はその成長発達に、妊娠中の飲酒は胎児の発育に悪影響を及ぼし、高齢者の飲酒は認知症の発症のリスクを高めます。

[取組みの方向性]

- アルコール保健相談、講演会等の実施
- 健康保険組合などの職域団体や、関係団体との連携による普及啓発

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合の減少

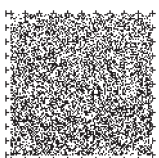
対象	現状値	目標値
男性 (20 歳以上)	13.4%	11% 以下
女性 (20 歳以上)	10.1%	8% 以下

~生活習慣病のリスクを高める飲酒量~

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1日平均純アルコール摂取量が、男性 40g 以上、女性 20g 以上とされています。



※青文字=アルコール度数、赤文字=純アルコール量



(5) 喫煙

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD等の危険性を高めます。他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙についても、様々な健康への悪影響が明らかとなっています。

[取組みの方向性]

- 「福岡市たばこ行動指針」に基づく、たばこがもたらす健康被害や禁煙についての普及啓発
- 禁煙希望者へのサポート
- 受動喫煙対策の推進
 - ・「福岡市禁煙協力店・施設」の普及

～ COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは～

主に長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・たん・息切れなどの症状が出て、徐々に呼吸障害が進行する病気です。

成人の喫煙率の減少

対象	現状値	目標値
男性(20歳以上)	26.4%	15%
女性(20歳以上)	11.0%	4%

受動喫煙の機会がある人の割合の減少

対象	現状値	目標値
12歳以上	58.5%	25%

COPDを知っている人の割合の上昇

対象	現状値	目標値
20歳以上	21.4%	80%

(6) 歯・口腔の健康

歯周病と糖尿病や循環器疾患等との密接な関連性が報告されており、成人期の健康づくりにおいて歯周病予防の推進は不可欠です。

[取組みの方向性]

- 歯科保健知識の普及啓発 ・「8020運動」の推進など
- 歯科健診による歯科疾患予防



80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合の上昇

対象	現状値	目標値
75～84歳	41.2%	50%

一人平均むし歯数の減少

対象	現状値	目標値
12歳児	1.28歯	1歯未満

2 生活習慣病の早期発見と重症化予防

(1) がん

がんは死因の第1位です。がん発症のリスクを高める要因には、喫煙(受動喫煙含む)、肝炎ウイルス等の感染、飲酒、肥満などがあります。

[取組みの方向性]

- 生活習慣の改善
- 各種がん検診の受診率向上

がん検診受診率(職域も含む市民全体の受診率)の向上

項目	現状値	目標値
胃がん検診	37.4%	50%
大腸がん検診	33.7%	
肺がん検診	38.1%	
子宮頸がん検診	31.8%	
乳がん検診	37.7%	

(2) 循環器疾患(心疾患・高血圧・脳卒中)

循環器疾患は、がんと並ぶ主要死因で、その原因は、高血圧、脂質異常症、喫煙、糖尿病の4つです。循環器疾患の予防では、生活習慣の改善により、高血圧、脂質異常症、糖尿病の3つを予防していくことが重要です。

[取組みの方向性]

- 生活習慣の改善
- 特定健診(よかドック)・特定保健指導の実施率向上

特定健診・特定保健指導実施率の向上

項目	現状値	目標値
特定健診	19.5%	40%
特定保健指導	35.4%	40%

(3) 糖尿病・慢性腎臓病(CKD)

糖尿病は心筋梗塞や脳卒中のリスクを2～3倍に高め、神経障害、網膜症、腎症、足病変などの合併症の誘発によって生活の質に大きな影響を及ぼします。糖尿病や慢性腎臓病(CKD)は、進行・悪化すると人工透析が必要となったり、心血管疾患の発症リスクを高めます。

[取組みの方向性]

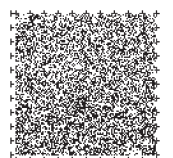
- 生活習慣の改善
- 特定健診(よかドック)・特定保健指導の実施率向上
- 慢性腎臓病(CKD)予防の取組み
- 福岡市健康づくりサポートセンターを中心に、生活習慣病の重症化予防の取組みを実施

新規透析導入者の割合の減少(人口100万対)

項目	現状値	目標値
新規透析導入者の割合	289人	217人

～慢性腎臓病(CKD)とは～

腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下する、または蛋白尿が出るといった腎臓の異常が3ヶ月以上続く状態のことをいい、国民の8人に1人が該当する新たな国民病と言われています。



3 こころの健康づくり

こころの健康を保つには、適度な運動、バランスのとれた食生活、十分な休養・睡眠が基礎となります。また、うつ病は多くの人がかかる可能性のある病気であり、自殺の背景にうつ病が多く存在することも指摘されています。

[取組みの方向性]

- メンタルヘルスや休養・睡眠に関する正しい知識、病気の理解や早期治療の必要性に関する啓発
- 福岡市自殺対策総合計画に基づき、自殺対策を総合的に推進

自殺者数の減少

項目	現状値	目標値
自殺者数	328人	256人以下

ストレスのために体調を崩す人の減少

項目	現状値	目標値
男性(12歳以上)	25.9%	23%以下
女性(12歳以上)	40.6%	36%以下

4 次世代の健康づくり

乳幼児期・学童期など、基本的な生活習慣を身につける時期の健康づくりは、家庭を中心に、保育所・幼稚園・学校等が重要な役割を担っています。行政、家庭や地域、学校が連携しながら、次世代の子どもたちをしっかりと育てていくことが重要です。

[取組みの方向性]

- 親と子の健康づくり
 - ・母子の健康づくりや生活習慣の形成などの情報提供
 - ・妊婦健康診査、乳幼児健康診査等における保健指導等
- 学校における児童生徒の健康づくり
 - ・児童生徒の実態に応じた体力向上の取組みの実施
 - ・食育の推進
 - ・喫煙・飲酒・薬物乱用防止教育の実施



22時以降に就寝している3歳児の割合の減少

対象	現状値	目標値
3歳児	36.6%	減少

1日3回の食事を規則正しく食べている3歳児の割合の上昇

対象	現状値	目標値
3歳児	89.6%	100%

児童生徒の体力運動能力の向上

項目	現状値	目標値	
小学校5年生	男子	49.7	50
	女子	47.6	50
中学校2年生	男子	47.3	50
	女子	47.3	50

※「体力運動能力調査」の総合得点の全国平均を50とした場合の値

朝食を毎日食べている児童生徒の割合の上昇

対象	現状値	目標値
小学生	90.8%	100%
中学生	85.7%	100%

5 女性の健康づくり

女性の低体重（やせ）や喫煙は、本人の健康への影響だけでなく、妊娠・出産など、子どもの健康面への影響が大きいため、若い頃からの生活習慣の改善が重要です。

また女性が要介護状態になる原因の3割がロコモティブシンドロームであることから、バランスのとれた食生活と運動習慣が重要です。

[取組みの方向性]

- バランスのとれた食生活の推進
- 運動習慣の定着
- 骨粗しょう症検査の実施
- ロコモティブシンドロームの啓発
- 若い女性に対する喫煙対策の推進、飲酒に関する啓発の推進

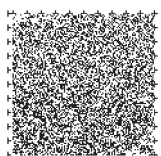


18～20歳代のやせの女性の減少

対象	現状値	目標値
18～20歳代の女性	25.0%	15%以下

20歳代女性の喫煙率の減少

対象	現状値	目標値
20歳代女性	13.6%	6%以下



ロコモティブシンドロームを知っている人の割合の上昇

対象	現状値	目標値
40歳以上	9.5%	80%

妊婦の飲酒の防止

対象	現状値	目標値
妊婦	3.5%	0%

6 高齢者の健康づくり

高齢者の健康づくりには、生活習慣病対策とともに、加齢による身体機能の低下を防ぐための介護予防の取り組み、生きがいづくり・閉じこもり防止としての社会活動参加への支援、糖尿病や高血圧など生活習慣病が大きく関わっている認知症の対策が重要です。

[取組みの方向性]

- 高齢者の社会参加の推進、地域の支え合いの強化
- 介護予防の推進
- 認知症予防の推進

ふれあいネットワークを構築している
自治会・町内会数の増加

対象	現状値	目標値
自治会・町内会	1,635 (72.2%)	2,040 (90.0%)

ロコモティブシンドロームを知っている人の割合の上昇

対象	現状値	目標値
40 歳以上	9.5%	80%

認知症サポーターの増加

対象	現状値	目標値
認知症サポーター養成数	21,654 人	60,000 人



「自立して生活している」60歳以上の人の割合の上昇

対象	現状値	目標値
60 歳以上	89.9%	現状を上回る

上記のうち「健康で普通に生活している」60歳以上の人の割合の上昇

対象	現状値	目標値
60 歳以上	44%	50%

要介護 2 以上に認定された年齢（健康寿命）の上昇

対象	現状値	目標値
男性	80.0 歳	現状を上回る
女性	82.9 歳	現状を上回る

7 みんなで取り組む健康づくり

健康づくりには、まず市民一人ひとりの自主的な取り組みが必要です。それとともに、地域の団体、企業、NPO、患者団体等が互いに連携して健康づくりに取り組むことにより、福岡市全体で健康づくりの機運が醸成され、まち全体の健康づくりが進みます。

[取組みの方向性]

- 地域の健康づくりの支援
 - ・健康ふくおか 10 か条による健康づくりの推進等
- 企業・NPO・民間団体等との連携による市民の健康づくりの支援
- 市民が健康づくりに関心を持ち、気軽に取り組めるように支援する仕組みづくり
 - ・健康づくりポイント事業の実施等
- だれもが外出しやすく、散歩やウォーキング等の健康づくりを楽しめる環境づくり

健康ふくおか 10 か条を知っている人の割合の上昇

対象	現状値	目標値
12 歳以上	14.5%	30%
上記のうち 65 歳以上	24.0%	50%

食生活改善推進員が活動している校区数の増加

対象	現状値	目標値
活動校区数	101 校区	130 校区

健康づくりに取り組んでいる人の割合の上昇

対象	現状値	目標値
20 歳以上	57.6%	75%

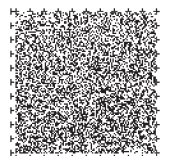
ウォーキング人口の増加

対象	現状値	目標値
20 歳以上	30 万人	50 万人

取り組もう！できることからひとつでも

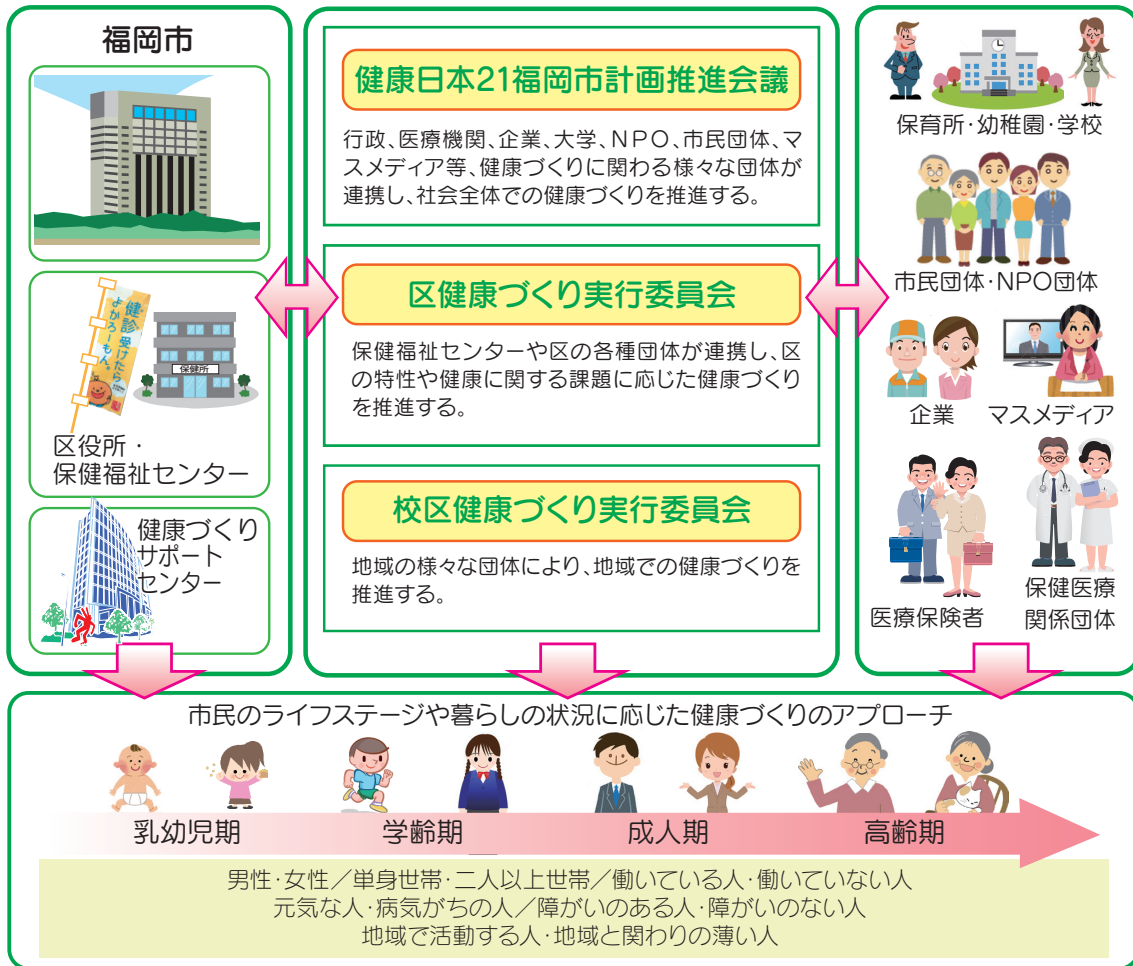
健康ふくおか 10 か条

- 第 1 条 健康（適正）体重を知り、維持しましょう
- 第 2 条 運動を、身近なところで楽しみながら日常生活の中に取り入れましょう
- 第 3 条 人との交流を楽しみ、上手にストレスを解消しましょう
- 第 4 条 家族や仲間と楽しく食事をしましょう
- 第 5 条 朝食で元気な 1 日を始めましょう
- 第 6 条 質・量を考えて、主食・主菜・副菜を基本に薄味の食事をしましょう
- 第 7 条 たばこの悪影響を知り、禁煙、受動喫煙防止の輪を広げましょう
- 第 8 条 適正飲酒を守りましょう
- 第 9 条 8020 を目指して歯の定期的なチェックを受けましょう
- 第 10 条 年に 1 回は健診を受けましょう



推進体制

計画を推進するために、市・区・校区の3層の体制で取り組みます。



健康日本 21 福岡市計画に関するお問い合わせ

福岡市保健福祉局健康増進課

〒810-8620 福岡市中央区天神 1-8-1
TEL 092-711-4374 FAX 092-733-5535

各区保健福祉センター

東 区	健康課	TEL 645-1078	地域保健福祉課	TEL 645-1088
博多区	健康課	TEL 419-1091	地域保健福祉課	TEL 419-1100
中央区	健康課	TEL 761-7340	地域保健福祉課	TEL 718-1111
南 区	健康課	TEL 559-5116	地域保健福祉課	TEL 559-5133
城南区	健康課	TEL 831-4261	地域保健福祉課	TEL 833-4113
早良区	健康課	TEL 851-6012	地域保健福祉課	TEL 833-4363
西 区	健康課	TEL 895-7073	地域保健福祉課	TEL 895-7080



福岡市健康づくりスポーツサイト
<http://fukuoka-think-health-navi.jp/>