

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 → 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 → ライフステージに応じた健康づくりの推進

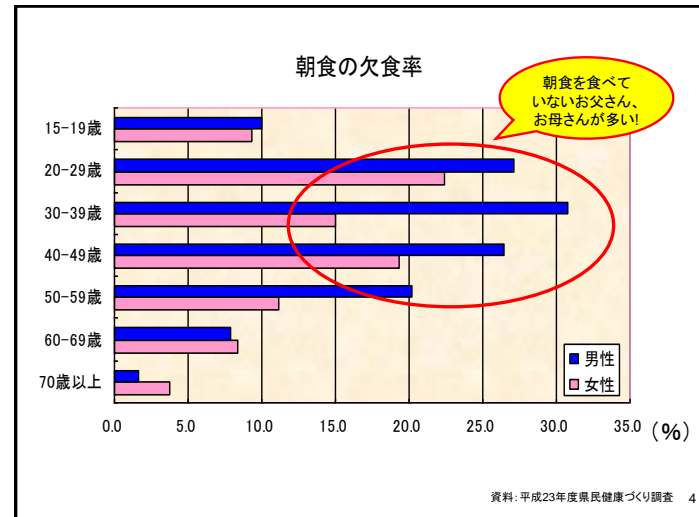
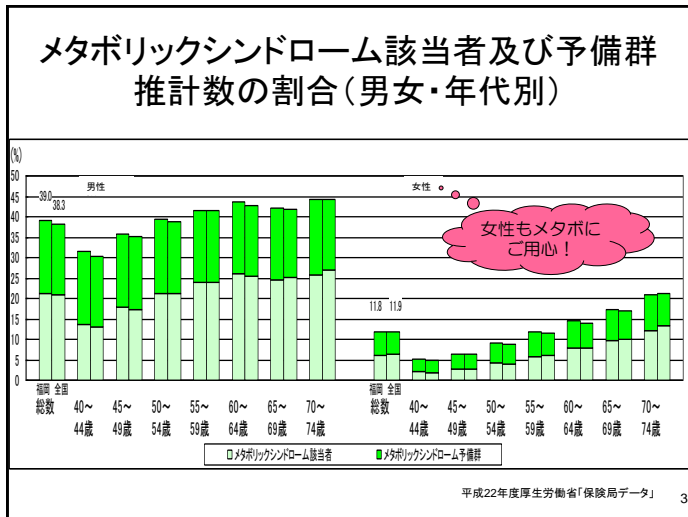
- 生活習慣の改善の推進
 - 栄養・食生活
 - 身体活動・運動
 - 休養
 - 飲酒
 - 喫煙
 - 歯・口腔の健康
- 主要な生活習慣病の早期発見、発症予防と重症化予防の推進
 - がん
 - 高血圧疾患
 - 糖尿病
- ライフステージに応じた健康づくりの推進
 - 次世代の健康
 - 高齢者の健康
 - こころの健康

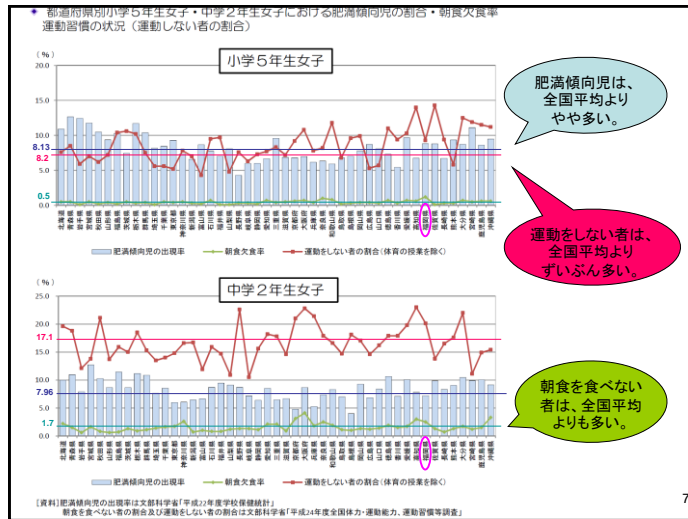
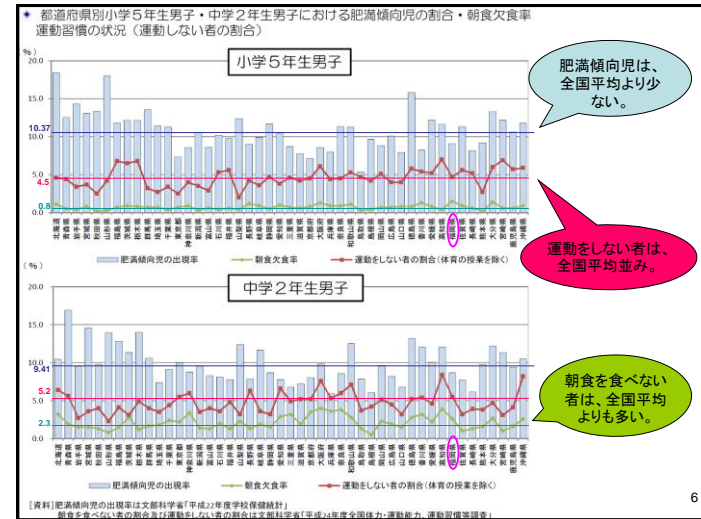
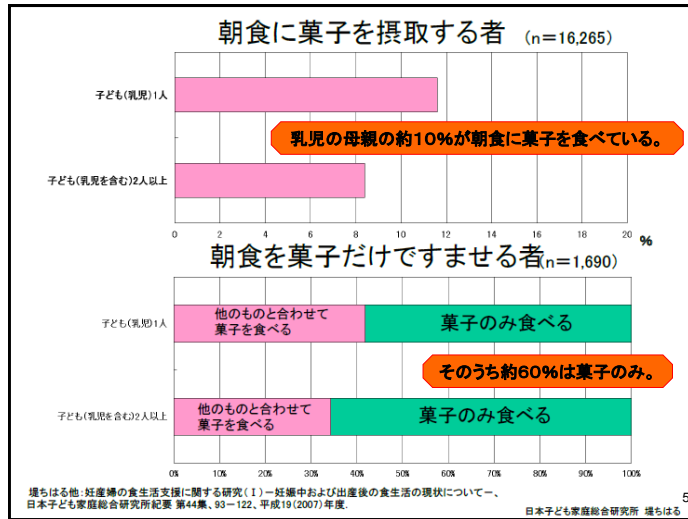
個人の健康づくりを支えるための環境づくりの推進

- 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





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

内臓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つ以上を合わせもった状態を、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

寝ているのに、2週間以上醒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

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！

福岡県健康ポータルサイト

福岡県健康ポータルサイト

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

運動による健康づくり

仕事の場合のステップ運動はメタボ改善に効果的！

ステップ運動は、安全かつ効果的な運動プログラムです。効果を確認するために、個人用のスマートフォンの対応した専用アプリが提供されます。また、ステップ運動は、高齢や身体を必要とせず、室内でいつでも実施できるため、手軽に場所を選ばずに行えます。

福岡大学保健体育学部に所属する研究者は、この期間にステップ運動が、どのような効果をもたらすかを調査し、その結果を報告しています。

【出典先】福岡大学 健康科学研究センター生活科学研究センター

その他の(運動)メニュー

- ◆ 歩数・歩速・歩幅を計測する運動アプリ
- ◆ 運動の励みになる、動物の動画を見る
- ◆ ステップ運動の補助器具(高齢者や運動が苦手な方に)
- ◆ ステップ運動の補助器具(高齢者や運動が苦手な方に)

福岡県健康ポータルサイト

10

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

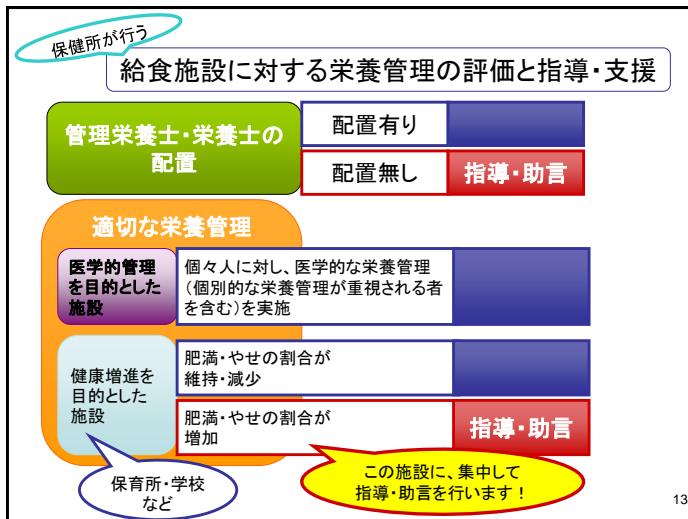
不登校など思春期に起こりがちな問題で悩んでいるとき

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）




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

14

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

学年	性別	給食の有無	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 (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (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	850	8.5	500	1.00	1.10
小学校3年	男	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
小学校3年	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
小学校3年	女	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
		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
小学校5年	男	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
小学校5年	女	給食	2,200	35.0	44.4~66.7	700	9.5	550	1.10	1.20	80	—	7.5未満
		給食のない日の昼食	680	26.7	22.3	405	3.4	280	0.45	0.58	36	5.2	2.7
小学校5年	女	給食	569	19.1	17.7	114	1.9	109	0.30	0.33	20	3.3	3.3
		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
中学校2年	男	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
		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
中学校2年	女	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

約2倍！ 1/10以下 少 半分 多

学年	性別	給食の有無	穀類 (g)	牛乳 (g)	いも類 (g)	豆類 (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	27.6	17.3	25.8	66.8	12.9	19.7
小学校3年	男	給食のない日	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
小学校3年	女	給食のない日	134.0	9.8	13.1	3.2	12.6	25.8	10.0	24.9	11.5	5.5	40.7
		給食	101.2	193.0	28.9	20.5	39.5	82.7	13.1	28.0	9.1	1.5	2.1
小学校5年	男	給食	165.6	13.2	10.6	3.5	12.6	29.0	8.7	32.0	13.7	4.8	53.6
		給食のない日	165.6	13.2	10.6	3.5	12.6	29.0	8.7	32.0	13.7	4.8	53.6
小学校5年	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
		給食のない日	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
		給食のない日	208.3	13.8	13.1	3.8	14.3	36.9	11.1	39.4	17.7	5.1	67.9
中学校2年	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
		給食のない日	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