

気軽に楽しく！

特集

Special Issue

全国に誇れる健康長寿県を目指して

震災後、生活習慣や環境の変化が大きな要因になり、県民の皆さんの健康状況にさまざまな課題が生じています。今回は、健康づくりへの意欲を高め、健康で生き生きとした毎日を送るために県が進めている取り組みや今後の展望をご紹介します。

数字で見る!! 福島県の「健康」に関する課題

Data

福島県の健康寿命
(平成25年)

男性 **70.67**歳
(全国41位)

女性 **73.96**歳
(全国35位)

**メタボリック
シンドローム該当者
全国ワースト2位**
平成26年特定健診データ 17.1%



**子どもの肥満・虫歯が多い
全国ワースト1位**
3歳児一人平均虫歯数(平成24、25年)



**喫煙率(男性)
全国ワースト1位**
平成24年国民健康・栄養調査、
平成21年県民健康調査
男性35.3% 女性10.0%



運動習慣の減少

特定健診問診「身体活動を1日1時間実施」
男性:平成22年 42.0%→平成27年 39.3%
女性:平成22年 36.0%→平成27年 33.5%

※健康上の問題がない状態で日常生活を送ることができる期間

-目標-
**全国に誇れる
健康長寿県へ!**

健康寿命を男女とも2歳のばし、
全国トップ10入りを目指す!



ホップ
(第1段階)

個人

県民一人ひとりの健康づくり

ステップ
(第2段階)

職域・学校

学校や民間企業などを
巻き込んだ健康づくり

ジャンプ
(第3段階)

地域

地域の力を活用した
健康づくり

健康長寿に向けて 3段階の 方向性を設定!!

健康長寿への三本柱



運動



食

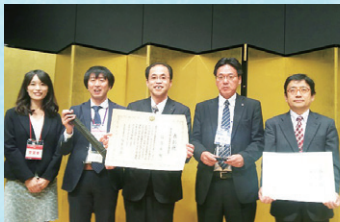


社会参加

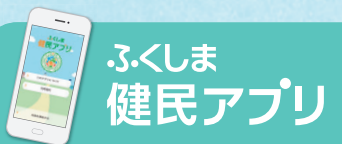
「ふくしま[健]民パスポート事業」で 楽しく継続できる健康づくり

県では、個人の健康づくりを推進する取り組みの一つとして、市町村と連携し、「ふくしま[健]民パスポート事業」を進めています。県民の皆さんが気軽に楽しく参加できるように、「運動」、「食」、「社会参加」の三つのメニューに参加するとポイントが貯まり、お得な特典が受けられる仕組みになっていきます。

昨年度、新たに提供を開始した「ふくしま健民アプリ」は、スマートフォンを使って歩数カウントや健康チェックができる機能が評判を呼び、厚生労働省主催の「第5回健康寿命をのばそうーアワード」で表彰されました。県民の皆さんの健康寿命を伸ばすため、今後も施策を拡大させていきます。



県内では、個人の健康づくりを推進する取り組みの一つとして、市町村と連携し、「ふくしま[健]民パスポート事業」を進めています。県民の皆さんが気軽に楽しく参加できるように、「運動」、「食」、「社会参加」の三つのメニューに参加するとポイントが貯まり、お得な特典が受けられる仕組みになっていきます。



ふくしま 健民アプリ

毎日の歩数や自分の健康に関する取り組みを記録してポイント換算できるスマートフォンアプリが誕生! 仕事や家事の合間でも気軽に健康づくりを始められます!

ダウンロードサイトおよび動作環境

各ストア内で「ふくしま健民アプリ」で検索、または二次元コードから!

iPhone端末の場合



OSバージョン

iOS 8.1 以上

機種

iPhone 5s 以降



Android端末の場合



OSバージョン

Android 4.4 以上

機種

Android 4.4 以降を初期OSとしている機種



主な機能

- ① 歩数管理機能
- ② 日めくりセルフ健康チェック機能
- ③ 健康づくり情報の提供機能
- ④ ご当地「キャラ競争」機能
- ⑤ ふくしま健民カード表示機能

ふくしま 健民カード



県内の協力店でお得な特典が受けられる、健康づくりを応援するカードです。対象市町村の健康づくりメニューに参加して入手することができます。

利用方法

- ① 健康づくりメニューへ参加!
- ② 基準ポイント達成!
- ③ ふくしま健民カード発行!
- ④ 協力店にて特典をゲット!

台紙か
スマホで
参加できるよ!



スマートフォンアプリにて参加の場合

台紙にて参加の場合

アプリをGET! 市町村へGO!

詳しくは左記のアプリ紹介をご確認ください。

対象市町村の窓口などで台紙を入手してください。

「ふくしま[健]民パスポート事業」について皆さまの声にお答えします



50代、女性

「ふくしま健民カード」を利用できる場所を教えてください

県内約1,200の協力店には「ふくしま健民カード」のマークが表示されています。また、ホームページでもご確認ください。



60代、男性

住んでいる自治体で始まっているならやってみたい!

平成29年6月1日現在、県内の45市町村で実施しています。ホームページまたはお住まいの市町村で確認ください。



50代、男性

「ふくしま健民カード」の特典を増やしてほしい!

今後も、お得な特典を受けられる協力店を増やし、素敵なプレゼントを提供できるようにしていきます。

WALK BIZ × チャレンジ ふくしま 県民運動

ワークビジネス

福島県は、WALK BIZを 推進していきます

WALK BIZは、歩きやすい靴や服装を選んで出勤する新しいワークスタイルです。



歩くことがもたらす4つの健康

①カラダの健康

日常的に歩く習慣があればメタボ予防につながります。

②あたまの健康

歩くと体全体の血行が良くなり、脳も活性化します。

③こころの健康

陽の光を浴びて、外の空気を吸って心をリフレッシュ!

④足の健康

歩きやすく、通気性のいいスニーカーで足も健康に!

県庁保健福祉部の会議室が リニューアル

チャレンジ
ふくしま
県民運動

Workcise®
働きながらカラダとココロの健康づくり

01

既存のキャビネットを利用し、立った姿勢で気軽にミーティング。



02

ハイポジションのミーティング。立ち姿勢で座る新感覚の椅子。



03

ストレッチを促す活動サインを壁と床に設置。



れています。

県内企業への普及が期待されています。今後、会議時間の短縮や福祉部会議室に導入しました。

県と(株)イトーキが連携して、職場でできる健康づくりを実践するため、「立ち会議」や「ストレッチサイン」の表示などを県庁保健福祉部会議室に導入しました。

健康を意識した「働き方」を考えよう!

ワークサイズとは?

ワークサイズとは、(株)イトーキが提案した「Work(働く)」と「Exercise(健康活動)」を組み合わせた造語です。職場での立ち会議や休憩時のストレッチなど、仕事と健康の両面に良い効果をもたらす行動です。

(株)イトーキ
ソリューション開発本部
たかはら りょう
高原 良さん



復興を更に進め、活力ある福島を創っていくためには、県民の皆さんが健康で元気に暮らしていただけることが基本です。

しかし、震災を機に健康指標が悪化しており、健康寿命が伸び悩むなど、県民の皆さんの健康を守る取組は、喫緊の課題となっております。

このため、県では、食・運動・社会参加の三本を柱に、食育活動の推進や、ふくしま健民アプリによる健康への取組意欲の向上を図るなど、健康づくりに向けた様々な施策を展開しているところです。

引き続き、県民の皆さんと共に、オール福島で、全国に誇れる健康長寿県の実現に取り組んでまいります。

知事
メッセージ

Message

健康長寿県の実現に
全力で取り組みます
福島県知事 内堀 雅雄

