

基調講演 全国に誇れる健康長寿県の実現を目指して

# 危機感を持ち、一歩ずつ改善

今回のセミナーのタイトルは「健康長寿」です。住民が健康で、長寿で、笑顔あふれる自治体を目指すことは皆さん同じだと思います。ただ、県民の健康指標を見ると全国でワーストクラスの数値が多く見られます。

メタボリック症候群に該当する人の割合は東日本大震災と原発事故後、以前にも増して悪化傾向があり、県内全市町村で全国平均を上回っています。厳しい現状をしっかりと受け止めて行動に移さないと

弱み、特性を把握した上でできる分野から、まずは全国平均を目指すといった段階的な進め方が重要です。ただ単に、指標を高めることが目的ではなく、一人一人が健康を実感できてこそ、本当の指標の改善が見えてきます。

健康づくりは、やれば必ず結果が出ます。自治体の皆さんは「やればできる」という希望を示していきましょう。

「立ち会議」を取り入れる方法もありません。社会参加については、女性の参加者が多くなり、ちな公民館活動に、男女が関わらず参加してもらえる仕掛けを講じることも一つの解決策になるはずですよ。

「健康感」を出発点として、ともに健康長寿を目指すという思いを一つにし、「やればできる」という希望を示していきましょう。



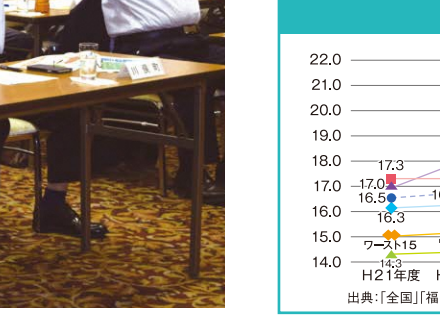
知事 内堀 雅雄氏

順位	22年度	25年度	26年度	27年度	28年度
1位	沖縄県 (18.0%)	沖縄県 (17.7%)	沖縄県 (17.4%)	沖縄県 (17.5%)	沖縄県 (18.1%)
2位	宮城県 (17.5%)	宮城県 (17.2%)	宮城県 (17.1%)	宮城県 (17.2%)	宮城県 (17.6%)
3位	熊本県 (16.3%)	福島県 (16.3%)	福島県 (17.2%)	福島県 (17.1%)	福島県 (17.2%)
14位	福島県 (15.2%)	福島県 (15.2%)	福島県 (15.2%)	福島県 (15.2%)	福島県 (15.2%)

メタボリック症候群とは、内臓脂肪(腹囲が基準値以上)に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患を招きやすい状態をいいます。厚生労働省 特定健康診査・特定保健指導に関するデータ

「健康感」を出発点として、ともに健康長寿を目指すという思いを一つにし、「やればできる」という希望を示していきましょう。

「健康感」を出発点として、ともに健康長寿を目指すという思いを一つにし、「やればできる」という希望を示していきましょう。



# 健康長寿ふくしま トップセミナー

福島市の福島グリーンパレスで八月六日に初めて開催された県の「健康長寿ふくしまトップセミナー」では、市町村の首長や幹部が「全国に誇れる健康長寿県」の実現を目指す意識を共有し、推進施策などを紹介しました。

有りました。内堀雅雄知事と福島医大健康増進センターの大平弘正センター長による講演や、健康体操などが繰り広げられた会場の様子、県の健康推進施策などを紹介します。



出席した首長からは住民の健康の維持、増進をさらに進めようとする声が上がりました。「禁煙のまちづくり」を進めている郡山市の品川萬里市長は「健康づくりが自治体にとって真剣に向き合うべき課題だ」という認識を、多くの市町村が共有できた。有意義な内容だった」と県の取り組みを評価しました。

鏡石町の遠藤栄作町長は「笑顔と健康のまちづくりを目指している。今回のセミナーで学んだことを参考に、今後の町民の健康づくりに役立てたい」と関連施策の充実に向けた意欲を示しました。

新地町の大堀武町長は「町民のメタボリック症候群の実態などを確認した上で、健康づくりに力を入れる。健康長寿につながる施策を実行していく」と語りました。

## ふくしま健民カード

対象 / 福島県に在住の18歳以上(高校生を除く)の方

- POINT 1 楽しみながら健康づくりができる! 賞状と一緒に発行されます。
- POINT 2 グルメ、ビューティー、ショッピング、レジャー、協力店1,500店舗以上でお得な特典が使える!
- POINT 3 福島県内の市町村の健康づくり事業と連携! ※詳しくはホームページをご確認ください。

### 台紙でのご利用

- 健康づくりメニューへ参加! 市町村が定める健康づくりメニューへ参加してまいります。実施した後は台紙に記録してください。
- 基準ポイント達成! 健康づくりメニューやイベントなどに継続的に参加して基準ポイントを達成してください。
- ふくしま健民カード発行! 市町村指定の窓口へ、基準を達成した証明を持ってお越しください。「ふくしま健民カード」を発行します。
- 協力店にて特典をゲット! 本事業の主旨に賛同した協力店で、サービス利用時にカードを提示すると、お得な特典が受けられます。

### ふくしま健民アプリでのご利用

ふくしま健民アプリとは? ご当地キャラクターと一緒に健康づくりを行えるアプリケーション。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ます! 「ふくしま健民カード」を手に入れて特典をゲットしよう!

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: App Store からダウンロード (OSバージョン: iOS 9.0以上)
- Android端末の場合: Google Play からダウンロード (OSバージョン: Android 5.0以上)

主な機能

- 歩数管理
- 日めくりセルフ健康チェック
- 健康づくり情報の提供
- ふくしま健民カード表示
- パーソナルワークアウト機能
- 動画エクササイズ
- スタンプラリー機能 (NEW)

詳しくはホームページで! / ふくしま健民カード https://kenkou-fukushima.jp

## 地域課題の見える化による実効性の高い健康づくり事業



福島医大健康増進センター長 大平 弘正氏

県民の健康指標は東日本大震災と原子力災害による生活環境の変化もあ

り悪化しています。健康寿命の延伸と健康格差の縮小を実現するには現状の把握と対策の支援、人材の育成が非常に重要です。

健康増進センターは県の委託を受け、二〇一七年度から健康長寿を推進している組織です。健康増進のシンクタンクの立場から保健・医療・福祉データの科学的根拠に基づく評価・分析

効果的な健康増進活動の企画・実施、人材育成支援に取り組んでいます。

二〇一三年版、二〇一六年版の二回算定した市町村別の健康寿命・到達者度は六十五歳からの平均余

命のうち、要介護度2未満の健康な状態を暮らせる期間を指します。本県のお達者度(健康な期間)は全国と比べて若干短いですが、不健康な期間の長さはあまり変わりません。お達者度は他と比較のための指標ではありません。自分の市町村の数値の変化を観察し、中長期的な健康づくり

策にお役立てください。県版健康データベース(FDB)構築・活用事業は五十九市町村と全国健康

保険協会(協会けんぽ)福島支部から健診や医療・介護データの提供を受け、もうすぐ本格稼働します。

匿名化された健診の記録と医療・介護のレポート情報で構成されています。今年度は健診と医療費の情報を解析し、「地域の健康指標」としてブロックごとに公表します。

国の第二次健康日本21計画は「健康寿命の延伸や健康格差の縮小を実現する柱に『生活の質の向上』と『社会環境の質の向上』を挙げています。社会環境については、『ソーシャル・キャピタル(人々の協力的

な行動)』の活発な地域ほど健康な方が多い、と言われています。まちづくりの面から運動しやすい環境を整備したり、社会活動やイベントへの参加を増やす工夫が必要ですよ。

社会参加を促すまちを築くことが健康な地域につながります。リーダーの皆さんも社会環境の質の向上に向けて、一丸となり健康長寿のまちづくりを進めるようお願いいたします。

キーパーソンは自治体のトップです。センターは県を通じて施策立案の基礎となる健康指標を示し、皆さんを支援します。

# 指標の推移見て対策を

健康長寿ふくしま会議 構成団体・企業

- 県、福島医大、県医師会、県商工会議所連合会、JA福島中央会、県商工会連合会、県中小企業団体中央会、県経営者協会連合会、連合福島、福島産業保健総合支援センター、県国民健康保険団体連合会、全国健康保険協会(協会けんぽ)福島支部、健康保険組合連合会福島連合会、県社会保険協会、県歯科医師会、県薬剤師会、県看護協会、県栄養士会、県市長会、県町村会、福島労働局、福島大、県学校保健会、県PTA連合会、県食生活改善推進連絡協議会、県体育協会、県スポーツ少年団、県レクリエーション協会、県健康を守る婦人連盟、県老人クラブ連合会、福島民報社、福島民友新聞社、福島テレビ、福島中央テレビ、福島放送、テレビユー福島、ラジオ福島

## 野菜から食べやさい!

始めよう! ベジ・ファースト!

どんな効果があるの? バランスよく食べよう!

血糖値の急激な上昇を抑えられ、メタボリック症候群を始めとする生活習慣病の予防に効果があるといわれています。「ベジ・ファースト」を実践して、野菜を上手に摂取する習慣を身につけて、無理なく健康づくりを続けていきましょう。

健康のためには、野菜を食べることとあわせて、栄養バランスに気をつけることも大切です。食事にはできるだけ主食、主菜、副菜、みそ汁等のメニューをそろえることを心がけましょう。

野菜で健康生活 大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

県民はどれくらい野菜を食べているの?

年代	1日の野菜摂取量 (g)
20歳代	275
30歳代	249
40歳代	254
50歳代	309
60歳代	324
70歳代	348
80歳以上	387

出典: H28福島県食生活実態調査(県別野菜摂取量)

詳しくはWEBで! / ふくしまベジ・ファースト http://kenkou-fukushima.jp

ふくしま健康長寿フェスティバル 2019 第35回 会津若松市 健康まつり 9/28±29日 10:00~15:30 会津若松市文化センター スマートシティAict・倉津稲古堂 塩蔵2924 (旧福西本店塩蔵)

市毛 良枝氏 講演会 上村 愛子氏 トークショー よしもとお笑いステージ など 楽しいイベントもりだくさん! 詳しくはホームページで! / ふくしま健康長寿2019 https://www.kenkochoju2019.com

福島県