

取組みの3つの柱ごとの行動目標について

○ 県民及び関係者に、分かりやすく具体的な取組みの方向性を示すため、**3つの取組みの柱ごとに「行動目標」を設定**します。

【健（検）診受診率の向上】

「みんなで受けよう！特定健診・がん検診」を合言葉に、特定健診・がん検診を**毎年受診**するとともに、家族や隣人、同僚にも健（検）診の受診を呼びかけ、県全体で**特定健診受診率70%以上、がん検診受診率50%以上**を目指します。

【食生活の改善】

「みんなで食べよう！野菜たっぷりもう一皿」を合言葉に、地域の食材を取り入れたバランスのとれた食事に努め、**1日350グラムの野菜摂取**を目指します。また、**1日あたり小さじ約半分（約2グラム）の減塩**を目指します。

【運動習慣の定着】

「みんなで始めよう！適度な運動」を合言葉に、**1回あたり30分以上、週2日以上**を目標に、無理のない範囲で運動に取り組み、その取組みを続けます。

参考：県民の健康・生活習慣の現状

項目		福岡県 (赤：全国以下)	全国	県健康増進計画の 目標値(H34)	
健康寿命 (H28)	男性	71.49年(40位)	72.14年	—	
	女性	74.66年(30位)	74.79年	—	
特定健診(H28)		47.2%	51.4%	70.0%以上	
がん検診 (H28)	胃がん	38.2%	40.9%	50.0%以上	
	肺がん	40.9%	46.2%		
	大腸がん	36.4%	41.4%		
	子宮頸がん	37.9%	42.3%		
	乳がん	40.9%	44.9%		
栄養・ 食生活	食塩摂取量 (H28)	男性	10.9g/日	8.0g/日	
		女性	9.3g/日	7.0g/日	
	野菜摂取量 (H28)	男性	297.3g/日	283.7g/日	350g/日
		女性	272.2g/日	270.5g/日	
運動習慣者 (※)の割合 (H28)	男性	20～64歳	21.7%	23.9%	36.0%
		65歳以上	41.0%	46.5%	58.0%
	女性	20～64歳	22.5%	19.0%	33.0%
		65歳以上	46.3%	38.0%	48.0%

※運動習慣者：1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者(厚生労働省：国民健康栄養調査の定義)。