

ふくおか健康づくり県民運動の 取組み紹介について

福岡県



ふくおか健康づくり県民運動展開中!

ふくおか健康づくり県民運動

ふくおか健康づくり県民会議

(H30.8.10設置)

会長 福岡県知事
副会長 福岡県医師会会長
福岡県商工会議所連合会会長
九州大学総長
福岡県保険者協議会会長

構成員：以下の団体の代表者
(118名)
保健・医療関係団体、経済
団体、企業、労働組合、大
学、マスコミ、地域団体、
国、県、市町村等

取組の3つの柱

健(検)診受診率の向上

・特定健診、がん検診の受
診率向上

食生活の改善

・減塩、野菜摂取量の増
など

運動習慣の定着

・歩数の増加
・スポーツの推進 など

行動目標(H31.1.25県民会議総会で決定)

「みんなで受けよう！ 特定健 診・がん検診」

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。

「みんなで食べよう！ 野菜 たっぷりもう一皿」

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。

「みんなで始めよう！ 適度な 運動」

**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、その取組を続けます。

取組を宣言



優良団体を表彰

健康づくり団体・事業所
宣言

優良事例掲載

情報を集約



一体的に発信

県民運動情報発信
サイト



健康づくり団体・事業所宣言 制度の概要

- 従業員やその家族又は県民に対する健康づくりに関する取組内容を宣言してもらい、その宣言内容を登録するもの。
 - 団体・事業所における健康づくり意識の向上及び積極的な取組の推進
- 優良な取組団体・事業所を県民会議で表彰。

対象

県内において事業活動を行う法人その他の団体（個人事業主等も含む）。

宣言分野

- (1) 特定健診の受診率向上
- (2) がん検診の受診率向上
- (3) 食生活の改善
- (4) 運動習慣の定着
- (5) 禁煙（受動喫煙の防止を含む）
- (6) 歯科口腔保健その他の健康づくり

宣言制度の流れ

登録数7,233件（R3年10月1日時点）

宣言
登録申請

申請内容の
審査

登録証
の交付

宣言に基づく
取組の実施

実績報告
(毎年度)

表彰候補団体
の選定

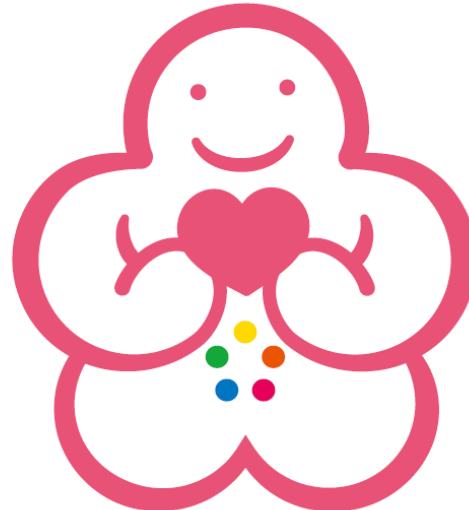
知事表彰
事例発表

ふくおか健康づくり県民運動ロゴマーク



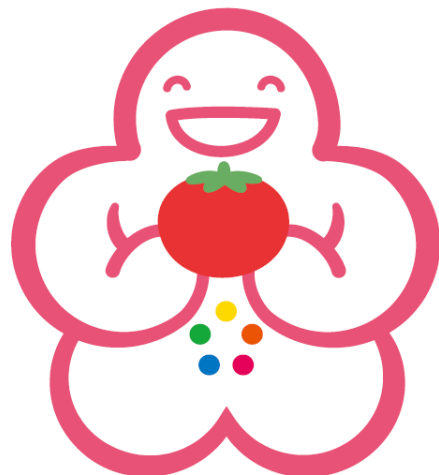
KENK●FUKU●KA

基本型



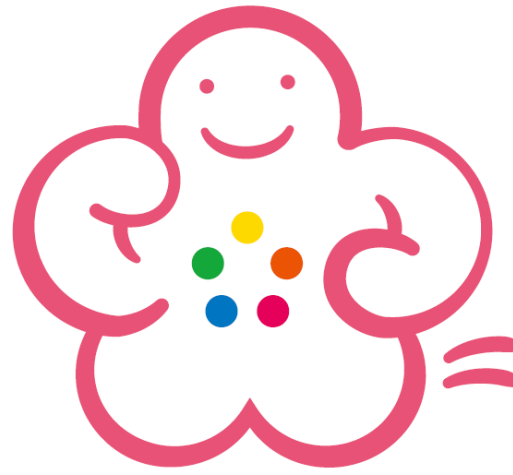
KENK●FUKU●KA

健(検)診受診率の向上



KENK●FUKU●KA

食生活の改善



KENK●FUKU●KA

運動習慣の定着

「団体・事業所宣言」の登録事業所は、名刺や健診のチラシなどに自由に活用できます。

ロゴマークは「ふくおか健康づくり県民運動情報発信サイト」からダウンロードできます。

県、市町村、県民会議構成団体がもつ健康づくりに関する情報を集約し、一体的に提供する専用のホームページ。

(トップ画面)



【健康づくり情報】

「ロコモ予防」や「食事と栄養」、「脱たばこ」等、健康づくりに関する情報を掲載しています。
ご自身の健康づくりにお役立てください。

【健(検)診情報】

県内市町村の特定健診やがん検診の情報を掲載しています。

【生活習慣病発症予測(ひさやま元気予報)】

「久山町研究」の成果を活用し、健康診断の結果を入力することで、5年後、10年後の生活習慣病の発症予測をシミュレーションすることができます。
また、体重を減らしたり禁煙した場合等の変化も見ることができます。

【健康づくり団体・事業所宣言】

健康づくりに関する取組を行っている県内の団体や事業所の登録を受け付けています。
また、登録された団体や事業所の宣言内容等を見ることができます。

【健康づくりイベント情報】

県内の市町村や団体等が開催する健康づくりに関するイベント情報を掲載しています。友人や職場の仲間、家族で楽しく健康づくりに取り組めるような週末の過ごし方や外出先の検索にご活用いただけます。

運動・栄養・たばこなど、さまざまな健康情報、動画を掲載!

以下のURL又は右QRコード

<https://www.kenko.pref.fukuoka.lg.jp/>



ひさやま元気予報^{ひさやま}について

久山町研究の最新の知見を活用し、5年後、10年後の糖尿病等の生活習慣病の発症リスクを、高精度に、見やすい形で表示する「新たな生活習慣病発症予測ツール」を県民運動情報発信サイトにて公開(R1.9.18)。

データ入力画面

健康結果を参考に、すべての項目を入力・選択してください。
ひさやま元気予報は40～64歳の方を対象としています。
シミュレーション時は、40歳未満の方は40歳として、65歳以上の方は65歳として計算します。

性別	<input checked="" type="radio"/> 男性 <input type="radio"/> 女性
年齢	55
身長	170.0 cm
体重	80.0 kg
BMI	27.6 kg/m ² ※身長と体重から計算されます。
血圧	93.0 mmHg
収縮期血圧 (mmHg)	<input type="radio"/> ~129 <input type="radio"/> 130~139 <input checked="" type="radio"/> 140~
高血圧	<input type="radio"/> なし <input checked="" type="radio"/> あり
HbA1c (%)	<input type="radio"/> <5.5 <input checked="" type="radio"/> 5.6~6.4 <input type="radio"/> 6.5~
空腹時血糖 (mg/dL)	<input type="radio"/> <100 <input type="radio"/> 100~109 <input checked="" type="radio"/> 110~125 <input type="radio"/> 126~
HDLコレステロール (mg/dL)	<input type="radio"/> <40 <input checked="" type="radio"/> 40~
LDLコレステロール (mg/dL)	<input type="radio"/> <119 <input type="radio"/> 120~139 <input checked="" type="radio"/> 140~
糖尿病家族歴	<input checked="" type="radio"/> あり <input type="radio"/> あり
1日の喫煙本数	<input type="radio"/> 吸わない <input type="radio"/> 1~9本 <input checked="" type="radio"/> 10本以上
運動習慣	<input checked="" type="radio"/> なし <input type="radio"/> あり

結果を確認する

年齢、
体重、
血圧、
血糖値
などを
入力

発症リスク表示画面



発症リスクを天気予報
の形で表示。

体重を減らすなど改善を
行った場合のシミュレー
ションができる。

健康づくりに取り組むきっかけ提供

アクセス数
23,907件
(R3.9 月末)

心血管病



1.7倍

血管年齢 45歳 発症確率 5年後 0.6% 10年後 1.5%

糖尿病



0.7倍

発症確率 5年後 0.5% 10年後 2.4%

体重を3kg減らす
する しない

運動
する しない

禁煙
する しない

入力した値に戻す

[<データ入力ページ](#)



心血管病



0.9倍

血管年齢 40歳未満 発症確率 5年後 0.3% 10年後 0.8%

糖尿病



0.3倍

発症確率 5年後 0.2% 10年後 1.0%

体重を3kg減らす
する しない

運動
する しない

禁煙
する しない

入力した値に戻す

[<データ入力ページ](#)

ふくおか健康ポイントアプリ

- 県民が楽しみながら継続して健康づくりに取り組めるよう、「ふくおか健康ポイントアプリ」を令和2年2月5日に配信開始。
- 日々の運動や食生活の改善、健診の受診、健康教室やイベントへの参加などの健康づくりでポイントが付与され、一定のポイントを貯めると特典が提供されます。**（令和3年10月末登録者数 約4万2千件）**

ふくおか健康ポイントアプリの主な機能

日々の歩数を表示
上段：その日の歩数
下段：自分の目標歩数

キャンペーン情報やメンテナンスなどのお知らせを配信

バーチャルウォーキングの現在の到達地点の写真

バーチャルウォーキング参加画面へのボタン

市町村などが開催する健康教室や健康イベントのカレンダーへのボタン（図3）

歩数など過去の取組状況をグラフ表示（図1）



メニュー画面：
利用者情報の変更やポイントの履歴などを確認

1日1回、アプリを開いてクリックすると、1P～10Pの範囲でポイントをプレゼント

①体重、②血圧、③食事バランス、④野菜摂取、⑤塩分摂取、⑥運動の実施の有無 を記録

開催中のキャンペーンの応募画面へのボタン

獲得ポイントを表示。タップするとクーポン発行画面へ。

利用者全体、市町村内、グループ内ランキングを表示（図2）

体力測定機能を表示

図1 グラフ画面



図2 ランキング画面

個人	グループ	福岡県	リー
県内	市町村内	グループ内	
1/20	9,005歩(3位/12中)		
1/20週	9,005歩(3位/12中)		
1月	142,569歩(3位/19中)		
2019年度	205,291歩(3位/33中)		
累計	-- 歩 (-- 位)		
1月ランキング			
1	マーブル	301,062	
2	ねこのピート	242,468	
3	ベーやん	142,569	
4	ごろう	113,172	
5	lily	87,051	
6	けいこ	80,837	
7	かおりん	71,684	

図3 イベント表示

ふくおか健康ポイントアプリ

★ イベントカレンダー

前月 2021年1月 次月

📍 全て

📄 リスト表示

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
					春日市	
3	4	5	6	7	8	9
			新宮町	蕨麻市		
			香春町			
10	11	12	13	14	15	16
		新宮町				新宮町
17	18	19	20	21	22	23
				香春町		
24	25	26	27	28	29	30
			蕨麻野市	蕨麻市		
31	1	2	3	4	5	6



ふくおか健康ポイントアプリ

★ イベントカレンダー

📅 2020年3月7日のイベント

★ スロージョギング大会 in 春日公園

📍 開催地: 春日市

🕒 開催時間: 10:00 ~ 12:00

「スロージョギング」は、隣の方と笑顔で話ができる速度で行うもので、誰でも楽しみながら取り組める運動です。

「興味はあるけど始めるきっかけがない」「一人で始めるのは不安」などと感じている方も、大会に参加して、スロージョギングを始めてみませんか？

○場 所 春日公園

○参加費 無料

○主 催 一般社団法人日本スロージョギング協会

○問合せ 一般社団法人日本スロージョギング協会
電話 092-711-7778

○獲得ポイント 400ポイント

📄 ポイント取得
2次元バーコードで



ホーム



グラフ



ランキング



ホーム



グラフ



ランキング

ポイントの対象(主なもの)

	取組内容	獲得ポイント(P)
アプリ閲覧	1日に1回以上アプリを開く	1P～10P/日
歩数	ウォーキング、ジョギング等の実施	1000歩ごとに5P 50P/日を上限
健康記録	①体重、②血圧、③食事バランス、④野菜摂取 ⑤塩分摂取、⑥運動の実施の有無 を記録	項目ごとに1P～5P/日 最高30P/日
健(検)診	特定健診、がん検診等を受診	1回あたり500P
イベント等 参加	健康づくりイベントや健康教室等に参加し、会場にてQRコードを読み込み	1回あたり400P
	地域おこしイベントや生涯学習教室等に参加(社会参加)し、会場にてQRコードを読み込み	1回あたり200P
	献血	1回あたり500P
体力測定	①体力測定、②オンラインマラソン大会参加	1回あたり5P
運動記録	運動記録を登録	5P/日

その他のふくおか健康づくり県民運動の取組み

分類	取組
健(検)診 受診率の 向上	特定健診・がん検診受診促進月間(毎年9月) ※県保険者協議会と連携
	健康づくり実践アドバイザー派遣 ※協会けんぽ福岡支部と連携
	健康測定機器を活用した健(検)診の受診勧奨 ※構成団体と連携
食生活の 改善	チャレンジ！レシピコンクール ※県栄養士会と連携
	ふくおかヘルシーメニュー料理教室 ※県食生活改善推進連絡協議会と連携
	食の健康サポート店
	けんちょうFood Marche における健康づくり情報の発信
運動習慣 の定着	スロージョギングの普及
	運動習慣の定着に向けた地域における取組の促進 (市町村が実施するウォーキング、スロージョギング、ケア・トランポリン教室への助成)
	医師と歩こう県民健康ウォーク ※県医師会と連携
全 般	健康21世紀福岡県大会 ※関係21団体で実行委員会を構成

令和3年度の新たな取組みについて

県民一人ひとりが、健診の受診や運動など具体的な健康づくりに楽しみながら継続して取り組むことができる事業を実施することで、取組の3つの柱ごとの行動目標の達成に向け県民運動を着実に推進し、もって県民の健康寿命の延伸を図る。

実施項目

令和3年度、新たに実施している取組みは以下のとおり。

(1) ふくおか健康ポイントアプリの活用

- ① 市町村対抗ウォーキングラリーの開催
- ② 職場対抗ウォーキングラリーの開催
※ 来年度以降も引き続き実施予定。
- ③ 「JR九州ウォーキング」と初タイアップ
- ④ バーチャルウォーキングコースの追加

(2) 健康21世紀福岡県大会を初めてオンラインで実施

(3) 県民レストラン「県庁Food Marche」で福岡女子大と連携した健康イベントの実施

(1) 福岡健康ポイントアプリの活用

① 市町村対抗ウォーキングラリーの開催

- 令和3年9月1日～令和3年10月10日まで、市町村対抗のウォーキングラリーを実施。平均歩数部門と登録者数部門で競い合った。
- 結果については、先に説明した資料5のとおり。
- 新規登録者数の増に繋がったほか、継続利用者数は前月比約1.1倍、総歩数は同約1.23倍と、一定の効果が見られた。

運動習慣の定着



② 職場対抗ウォーキングラリーの開催

- 令和4年1月17日（月）から1か月、職場対抗のウォーキングラリーを実施。

③ 「JR九州ウォーキング」と初タイアップ

- 「駅長おすすめのJR九州ウォーキング 2021年秋編」に参加された方に、400ポイントをプレゼント。

駅長おすすめの JR九州
ウォーキング

④ バーチャルウォーキングコースの追加

- 令和3年9月1日に、3つ目となる「夕景・夜景映えスポットで福岡一周コース」を追加。



(2)健康21世紀福岡県大会

「健康21世紀福岡県大会」について

- 保健医療関係団体、医療保険者、経済団体、行政など21団体からなる実行委員会が主催。
- 例年数千人規模の一般県民の方が来場。
- 各団体が測定や体験などのブースを出展、来場者にさまざまな体験を通して自主的に健康づくりに取り組む意識を高めていただく。

第20回 健康21世紀福岡県大会

ふくおか健康づくり推進運動

オンライン健康フェスタ in ふくおか

今こそ！
～おうちで健康UP!～

申込不要&視聴無料!

日時 令和3年10月3日(日) 13:30～16:00

オンラインイベント開催!
<https://www.kenko.pref.fukuoka.lg.jp/kenko21/>

健康UPコンテンツ満載! /
LIVE配信する大会ホームページではコロナ禍での生活習慣病予防に役立つ専門家による健康づくりのヒントが盛りたくさん!
おうちの健康UPに役立つ動画等が自由に視聴できます

初めてのオンライン開催!

- 令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響で中止となったため、今年度は開催方法を模索した結果、オンラインでの開催となった。
- 令和3年10月3日(日)に県庁11階よかもん広場からLIVE配信。うどんでお馴染みの岡澤アキラ氏、ヨガインストラクターの古賀真実氏、体操のお兄さんトッシー氏らを招いたほか、各団体のPRタイムもあり、盛況を呈した。

(3) 県民レストラン「けんちょうFood Marche」で 福岡女子大と連携した健康イベントの実施



イベントの概要

- 毎年11月に商業施設等で食生活の改善を中心とした啓発イベントを実施。
- 今年度は、今年3月に新オープンした県民レストラン「けんちょうFood Marche」で、レストランで連日大人気の健康定食レシピを提供した福岡女子大学と連携し、利用者を対象とした各種測定・啓発を実施

日 時：令和3年11月17日（水）・18日（木） 11時～14時

内 容：体組成測定、骨密度測定、血管年齢測定、減塩啓発

測定人数：約90人



測定の模様①



測定の模様②



減塩啓発コーナー