

令和 7 年 3 月 2 6 日

令和 6 年度健康長寿ふくしま会議



## 福島県の実績・取組方針

# 第三次健康ふくしま21計画

- 今年度から第三次計画がスタート（計画期間：R6～R17の12年間）
- 基本目標の達成に向け、4つの主要施策を展開するとともに、重点スローガンを設定
- 重点スローガンのロゴマークを作成し効果的に情報発信を実施

## <第三次健康ふくしま21計画の施策体系>

### 基本目標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

### 重点スローガン

みんなでチャレンジ！ 減塩・禁煙・脱肥満

**主要施策1**  
個人の行動と健康状態の改善

#### 1-1 生活習慣の改善

(1)栄養・食生活 (2)身体活動・運動 (3)休養・睡眠  
(4)飲酒 (5)喫煙 (6)歯・口腔の健康

#### 1-2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

(1)がん (2)循環器病 (3)糖尿病 (4)COPD

#### 1-3 生活機能の維持・向上

**主要施策2**  
社会環境の質の向上

#### 2-1 社会とのつながり・こころの健康の維持・向上

#### 2-2 自然に健康になれる環境づくり

#### 2-3 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤づくり

**主要施策3**  
ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

#### 3-1 子ども

#### 3-2 高齢者

#### 3-3 女性

**主要施策4**  
東日本大震災・原子力災害の影響に配慮した健康づくり

県民に親しまれる  
スローガンの  
ロゴマークを作成

<テキスト版>

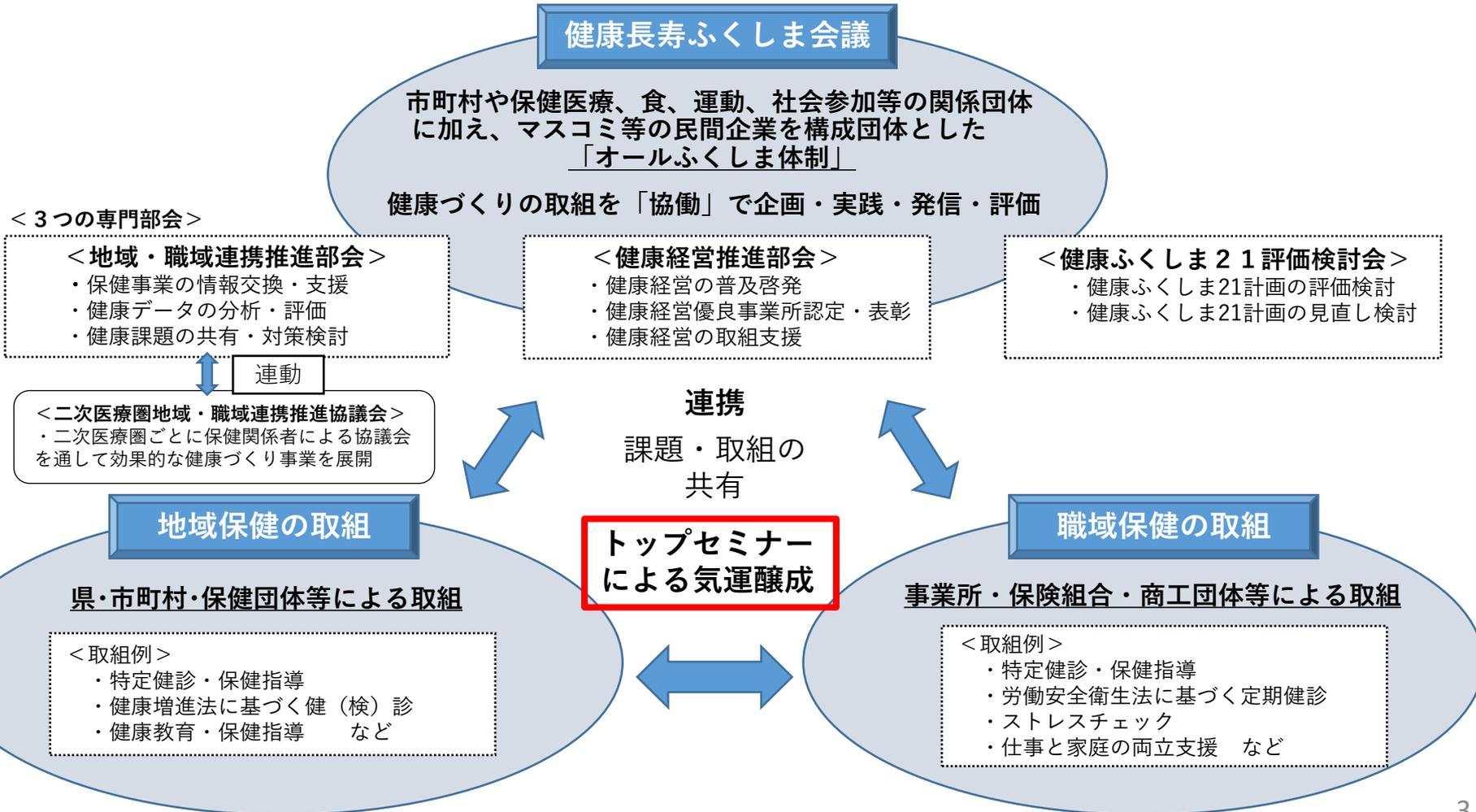


<イラスト版>



# 健康づくり施策の推進体制

- 各専門機関38の代表者が集まる「健康長寿ふくしま会議」が中核を担う
- 健康長寿ふくしま会議と、市町村等の地域保健、事業所等の職域保健が連携・協働しオールふくしまで県民の健康増進を推進



# 健康長寿ふくしまトップセミナー

- 市町村長や企業経営者等を対象にトップセミナーを開催（R7.1.23）
- 37もの市町村長を始め、企業経営者や健康長寿ふくしま会議の代表者等、約180名が出席し、健康づくりへの気運を大きく高めた
- 採録記事を作成し、地元新聞紙面による広報のほか、冊子を関係機関に送付

<R7.2.26付け福島民報・福島民友紙面> ※3月中旬に冊子も送付

～5年後、10年後も健康でいる自信はありますか？～

健康の大切さに気づくのは、体に不調を感じたときが多いものです。  
あなたを大切に思う人のためにも、自分の健康を見直してみよう。

**福島県民の生活習慣に関する指標**

食塩摂取量 男性 11.9g 女性 9.9g 全国ワースト2位	喫煙率 33.2% 全国ワースト1位	肥満者の割合 39.5% 全国ワースト6位	メタボリックシンドローム該当者の割合 26.9% 全国ワースト3位
男女ともに 10.5% 全国ワースト2位	26.9% 全国ワースト4位		

福島県が推奨する健康的な7つの生活習慣

FUKUSHIMA 推しの健活7

減塩 禁煙 脱肥満

1日あたり目標量  
食塩 7.5gまで  
野菜 350g

幸せに過ごすためには、一人一人の健康が何よりも大切です。  
健康で笑顔あふれる人生を築いていきましょう。

生活習慣チェックシート

10点以上を目指しましょう!

健康長寿ふくしまトップセミナー

オールふくしまで健康づくり推進

健康づくりで人も地域も経済も元気に

持続可能な企業経営に不可欠な「健康経営」実践の4ステップ

STEP1 「健康事業所宣言書」をしましょう  
STEP2 職場の健康づくりプランを作成  
STEP3 健康づくりメニューに取り組みましょう  
STEP4 ふくしま健康経営優良事業所の認定を取得

福島県健康づくり推進課 TEL:024-521-7236

人口減少下のこれからの健康づくりとして、楽しく無理なく「自然に健康になれる環境づくり」と「地域・職域の協働」の重要性について、基調講演やパネルディスカッションを通して理解を深めた

<セミナー当日の様子



# ふくしま推しの健活フェスタ2024

- 県民向けに、子どもから大人まで、健康的な生活習慣を楽しみながら学び実践する参加型・体験型のイベントを開催（R6.12.7、ビッグパレットふくしま）
- 重点スローガンや県が推奨する「ふくしま推しの健活7（セブン）」の普及啓発等を通じて、県民の健康意識の向上と健康づくりの定着を図った

**減塩・禁煙・脱アルコール**  
みんなの“推し”の健活で生活習慣をアップデート！

**入場無料**  
**ふくしま推しの健活フェスタ 2024**

12月7日 土 10:00~16:00  
IN ビッグパレットふくしま 多目的展示ホールA・B

**10:40~14:20** 朝ドラ舞台  
**11:20~11:50** 減塩メニューステージ  
**12:00~12:30** ウェストランドお笑いステージ  
**15:00~15:30** トークショー

あなたの“推し”がきっと見つかる！ステージを楽しみながら健康を目指そう！

**フクシマ推しの健活7**  
福島県が“推す”健康的な7つの生活習慣。これらの習慣を意識して健康的な毎日をご過ごしましょう！

主催：福島県  
〒960-8501 福島県福島市大町2-2-20 県庁本庁舎（新館）3F（本庁舎）  
TEL:024-773-8203（受付時間 平日10:00～17:00）

健活7（食生活、運動、適正体重、適正飲酒、禁煙、睡眠、健診・検診）に応じたブースを展開し、来場者へ健康的な生活習慣の普及啓発



# 「減塩」に関する取組

- 食育応援企業や市町村、関係団体との協働により県民の食環境づくりを推進

## 県民の食環境づくり

### 新聞・メディアで

- 毎月17日（減塩の日）～19日（食育の日）  
定期的な情報発信  
関心を高める仕掛け、簡単にできる手法の発信等

### 飲食店で

- 適塩・適量を実践しやすい環境づくり  
「おいしいけど、健康のために〇〇します」等  
媒体配置等で、実践を後押し

県民に

知ってほしいこと

### 地域で

- 適切な塩分濃度の体験を伴う活動を実施
- 食品に含まれる食塩相当量の見える化  
加工食品、多く食べがちな食品の食塩の量の  
情報発信
- 管理栄養士等派遣による食育活動支援  
支援活動で、塩分濃度の体験や食事の適量に関する啓発

### スーパーで

- おいしく適塩な惣菜等の開発と販売
- ベジ・ファーストの実践を促す環境づくり

①適切な塩分濃度

②食事の適量

### 事業所で

- 食塩摂取量の実態把握
- 給食の段階的な減塩、  
従業員の適塩+適量教育

## ネットワーク強化会議で推進体制を整備

たんぱく源も加えて



うま味アップ!

おいしく減塩



たんぱく質摂取  
・フレイル予防に

### 野菜たっぷり

- ・ベジ・ファーストの実践
- ・野菜摂取量の増加

福島県産  
野菜を  
たっぷり



### 適塩の体験

- ・ちょうど良い塩分濃度を知る
- ・野菜のカリウムが塩分の排出を促す

福島県食育応援企業団や市町村、  
関係団体で構成

減塩

全国ワースト2位

メタボ対策

全国ワースト4位

喫煙対策

全国ワースト1位

健康長寿県の実現

# 「禁煙」に関する取組

- イエローグリーンリボンの普及啓発や認証制度等により禁煙・受動喫煙防止を推進

## イエローグリーンリボンを知っていますか？

～受動喫煙にあわない・あわせないようにしましょう！～



**イエローグリーンリボンって何？**

イエローグリーンは、「受動喫煙をしたくない・させたくない」気持ちを表す色です。

イエローグリーンリボンを着用することで「たばこの煙を吸いたくない」という気持ちを周りの人に伝えることができます。

このリボンを着用している人を見かけた際には、喫煙者の方は受動喫煙防止のための配慮をお願いします。

福島県では、5月31日の世界禁煙デー、5月31日から6月6日の禁煙週間にあわせて、受動喫煙対策活動の一環として、県医師会や民間企業など、賛同団体と協力してキャンペーンを実施しています。

キャンペーン期間中は、喫煙者は普段以上に周りへたばこの煙を吸わせないための配慮や、非喫煙者は受動喫煙にあわないような行動を心がけることで、喫煙者・非喫煙者みんなで受動喫煙にあわない・あわせないように目指します。

福島県保健福祉部健康づくり推進課

## 受動喫煙って何？

他の人が吸っている たばこ から出る煙や、その人が吐き出す煙（副流煙）を自分の意思にかかわらず吸われることをいいます。

含まれており、喫煙者が自ら吸い込む煙（主流煙）よりも副流煙に含まれる有害物質の方が多くとされています。

### 受動喫煙にさらされ続けるとどうなるの？

たばこの煙は、喫煙する人だけではなく、受動喫煙により、周囲の人の健康に影響を及ぼすことは科学的に明らかになっており、肺がんや心筋梗塞などの多くの病気に関係しています。

子どもの受動喫煙は、喘息などの呼吸器疾患や中耳炎、乳幼児突然死症候群（SIDS）を引き起こす原因になります。

**豆知識** 受動喫煙にあわないことは大切だね！

～3大有害物質～  
主流煙より副流煙はどれだけ多いの？

ニコチン 2.8~19.6倍	タール 1.2~10.1倍	一酸化炭素 3.4~21.4倍
-------------------	------------------	--------------------

資料：たばこ利用、厚生労働省生活環境部環境政策課のたばこの健康被害サイト、たばこの煙と健康被害

問い合わせ先 福島県保健福祉部健康づくり推進課 ☎ 024-521-7640

## ～イエローグリーンキャンペーン2024～ 世界禁煙デーに合わせてライトアップ



## ～たばこ川柳コンテスト～ たばこの健康影響について考える

### 川柳コンテスト

令和6年度 一般部門 最優秀賞  
肺に問う「禁煙するか?」「はい」即答

## ～空気のきれいな施設・車両の認証～ 禁煙に取り組んでいる施設や車両を認証し、県HPで公表するとともに、ステッカーを配布

【認証数（令和6年12月末現在）】  
施設：2,821件  
車両：1,075台

空気あひらのきれいな施設

認証：福島県

このマークは澄んだ空気と思いやりの心を表しています。

# 「脱肥満」に関する取組

- ふくしま健民アプリを活用し、適正体重を意識するキャンペーンや、企業・個人がチームで参加するバーチャルウォーキング大会を実施
- インセンティブ要素を取り入れることで、低・無関心層の参加促進を図った
- ふくしま測って健康チャレンジ参加者数 10,770人（3期全体、重複なし）
- バーチャルウォーキング大会参加者数 1,396人（うち、企業エントリー55社）



測れば見えてくる。 健やかな明日。

## ふくしま測って健康チャレンジ

参加無料

福島県民のメタボ率は全国ワースト4位。  
「体重」「食事時間」「歩数」を記録するキャンペーンを開催します。  
まずは自分の生活を振り返り、健康づくりについて意識してみよう！

（キャンペーン期間）

第1期	令和5年 9/15(金) ▶ 10/24(火)	最高記録	計10/25水 ▶ 11/7(火)
第2期	令和5年 11/13(月) ▶ 12/22(金)	最高記録	計12/23土 ▶ 1/5(金)
第3期	令和6年 1/15(月) ▶ 2/23(金祝)	最高記録	計2/24土 ▶ 3/8(金)

キャンペーンの内容

- 体重……………1日1チェック
- 食事時間(食事の)1日3チェック
- 歩数……………1日1チェック

生活習慣の見える化  
1日5チェックを40日(最大200チェック)

総チェック数に応じて賞品に応募!

期ごとに抽選で素敵な賞品が当たる!!

- A賞(180チェック)3名 福島宿泊券 3万円分
- B賞(150チェック)5名 福島県産牛サロインステーキ用 150g×3枚
- C賞(100チェック)10名 福、笑い 2kg×2個
- 50チェック20名 セビオグループ 共通商品券 3,000円分
- 30チェック40名 メーカー協賛品

協賛企業: kikkoman, kewpie

お問い合わせ: 「ふくしま測って健康チャレンジ」事務局 024-953-3125



ふくしま健民アプリ

健康づくりに1ストレス解消に!楽しくウォーキングしませんか?

## バーチャルウォーキング大会

開催期間 11/1(土)~11/30(土)

参加チーム募集中!!

参加無料!

メールアドレス3名分登録で、上位50組に Amazonギフトカードプレゼント!

1位	1,500円分	2位-5位	1,000円分
6位-30位	500円分	31位-50位	400円分

企業でご参加の方

2大キャンペーン 企業エントリーチャレンジ!

チーム対抗 バーチャルウォーキング大会 & ふくしま測って健康チャレンジ

参加エントリー期間 10/1(土)~31(土)

対象 福島県内在住の方、福島県内の企業や団体に所属する方

お申込み グループごとでのエントリーが必要です。  
①ふくしま健民アプリをダウンロードしてグループ設定  
②アプリ内のフォームからエントリー  
(詳しくは裏面にをご覧ください)

公式サイトはこちら

ふくしま健民アプリ、本大会に関するお問合せはこちら  
「ふくしま健民カード」事務局 〒963-8032 郡山市字下亀田17-1(株式会社ル・プロジェクト)  
TEL 024-927-0021 FAX 024-995-3877 (受付時間:10:00~17:00 ※土日祝祭日) 福島県

# (新) 女性活躍・働く世代の健康づくり推進事業

- 本県の転出者数は20～24歳の就職期が最も多く、特に女性は同年齢の男性の1.4倍
- 女性の健康づくりや働きやすい職場づくりに取り組む事業所に対し、奨励金の交付やメディア等を通じた広報を行うことで、福島県内の事業所の魅力向上や人材確保・定着につなげ、女性が健康でいきいきと活躍できる地域社会の実現を目指す

## 事業スキーム

ステップ2と3達成で  
奨励金を交付

### ステップ1

(前提条件)

健康事業所宣言の  
実施

保険者（協会けんぽ等）と連携し、「健康事業所宣言」を実施している福島県内に所在する事業所が本事業の対象

### ステップ2

女性の健康づくりの  
取組を実施

- 必須条件  
女性の健康づくり等のヘルスリテラシー向上のために研修会などを受講

- 奨励金を交付する取組項目
  - ① 休暇の取得促進
  - ② 環境整備
  - ③ 費用助成

### ステップ3

認定の取得

- ふくしま健康経営優良事業所の認定取得

### ステップ4

「長期」優良事業所の認定

- ふくしま健康経営「長期」優良事業所の認定取得

- メディア等を通じた広報取組を実施した企業を「女性活躍・働く世代の健康づくり推進企業」として県が広報

人材確保・女性活躍・県内定着の促進

# (新) 次期ふくしま健民アプリの構築

- 現行アプリは、H28のリリース後、ダウンロード数は累計9万件を超え、体重や歩数を管理する機能などにより、県民や企業、市町村等において積極的に活用されてきた
- 一方、利用者の健康状態を可視化し、行動変容を促すには機能的な限界がある
- 次期アプリでは、食事を管理する機能を加えるとともに、健診データ等も格納することで、AIが適切な健康行動等のアドバイスをトータルで行うアプリの構築を目指す

## 生涯を通じた誰一人取り残さない健康づくりの推進

