



令和5年8月24日

# 健康経営に係る取組について

福岡県保健医療介護部健康増進課

# 福岡県健康づくり県民運動

○県では、県民の健康寿命の更なる延伸を目指し、保健・医療関係団体、経済団体、企業、大学、マスコミ、地域団体、行政など、様々な分野の関係団体が一体となって、県民の健康づくりを県民運動として展開しています。

○健康づくり県民運動の推進母体として、様々な分野の関係団体の代表者で構成する「ふくおか健康づくり県民会議」を設置しています。

○県民運動では、  
①健(検)診受診率の向上、②食生活の改善、③運動習慣の定着の3つを取り組みの柱として活動しています。

# 健康づくり団体・事業所宣言

## 1 内容

従業員やその家族、又は県民全般を対象とする「健康づくり」に取り組むことを宣言し登録するもので、下記から1つ以上を宣言します。

- ①特定健診の受診率向上
- ②特定保健指導の利用率向上
- ③がん検診の受診率向上
- ④食生活の改善
- ⑤運動習慣の定着
- ⑥禁煙(受動喫煙防止を含む)
- ⑦その他の健康づくり(歯科口腔保健など)

## 2 対象

県内に事業所がある法人や団体

## 3 メリット

- ①対外的・対内的なイメージアップ
- ②人的資源損失の防止、
- ③優良取組への表彰
- ④県の競争入札参加資格審査での加点など

## 4 登録申請

「健康づくり団体・事業所宣言」で検索

→「健康づくり団体・事業所宣言 ふくおか健康づくり県民運動」

# 健康づくり実践アドバイザー派遣

## 1 内容

県が、事業所に対して、無償で保健師や管理栄養士等の専門職を派遣し、健康づくりの支援（課題抽出、改善計画作成、改善状況確認など）を実施します。（最大2回まで）

## 2 対象

「ふくおか健康づくり団体・事業所宣言」の登録企業のうち、原則として従業員数50人未満の事業所

## 3 申込

「健康づくり実践アドバイザー」で検索

→「健康づくり実践アドバイザー」をあなたの事業所へ派遣します！」

# 市町村が実施する健（検）診

○市町村は、特定健診、がん検診、歯科健診や40歳未満の方に対する健康診査など、様々な健（検）診を低価格で実施。

○事業所でがん検診等を実施していない場合、市町村が実施するがん検診等を受診できる。

## ○健（検）診情報

「市町村の健診情報 ふくおか」で検索

→「健（検）診情報 ふくおか健康づくり県民運動」

→各市町村のホームページで確認

# 「ひさやま元気予報」

## ○「ひさやま元気予報」とは

久山町研究(※)の成果に基づき、将来の生活習慣病の発症リスク、生活習慣を改善した場合の効果、自分でシミュレーションできるシステム。  
運動、禁煙などの生活習慣を見直すきっかけとすることができる。

(※)久山町研究とは、久山町と九州大学が、全国平均とほぼ同じ年齢・職業分布である久山町の住民を対象に、日本人の脳卒中の実態解明を目的として、1961年に開始された疫学調査。

## ○シミュレーション

「ひさやま元気予報」で検索 →健康診断結果を手元に用意して入力  
→シミュレーションを実施

# ふくおか健康ポイントアプリ

## 1 内容

歩数などに応じて貯まったポイントを使って、特典協力店のサービスを受けることができる「ふくおか健康ポイントアプリ」を令和2年から運用。今年度は、使いやすさと魅力を向上させる改修を予定。

## 2 メリット

- ①市町村内歩数ランキング、グループ内歩数ランキングがある
  - ちょっと頑張れば上位も可能で、歩くモチベーションを維持しやすい
  - グループを作れば職場でのコミュニケーションのきっかけになる
- ②ウォーキングラリー(グループ同士で競争)がある
  - グループで参加するので職場でのコミュニケーションのきっかけになる
  - 上位入賞等の場合、景品をもらえる
  - 運動習慣定着のきっかけになる

# スロージョギング

## 1 内容

スロージョギングとは、福岡大学で考案された運動で、疲れないスピード、隣の人と笑顔でお話できる速さで走ることです。

ポイントは7つですが、まずは、楽しく気軽に、短い時間から始めてみましょう。

- ①ニコニコペース
- ②フォアフット(足の指の付け根辺り)で着地
- ③歩幅は狭く
- ④背筋はまっすぐ
- ⑤腕振りには気にせず
- ⑥呼吸は自然のまま
- ⑦あごを少し上げて視線は遠く

## 2 メリット

- ①ゆっくり走ることによって、走ることが「きつい」から「楽しい、気持ちがいい」に変わるので、習慣化しやすい。
- ②エネルギー消費量がウォーキングの2倍あり、体カアップやメタボ解消に有効。

## 3 チラシ

「スロージョギング 福岡県」で検索

→楽しく運動ができる！スロージョギングをはじめましょう！

→「スロージョギングについて」



# 受動喫煙対策（厚労省の取組を紹介）

## 1 受動喫煙防止対策助成金

中小企業事業主による受動喫煙防止のための施設設備の整備に対し助成。

## 2 受動喫煙防止対策に係る相談支援

労働衛生コンサルタント等の専門家が、現在の喫煙状況、事業の内容、建物の構造といった職場環境に応じた適切な対策が実施できるよう、個別に相談・助言を実施。

## 3 「なくそう！望まない受動喫煙」WEBサイト

企業等の受動喫煙対策事例の紹介、受動喫煙啓発ツールの提供。

# 福岡県循環器病総合支援センター

○脳卒中・心臓病等の循環器病は、がんに次ぐ死亡原因で年間1万人以上が死亡。介護が必要となる主な原因であるとともに医療費に占める割合が最大。

○そのため、県は、県全体の循環器病患者に対する包括的な支援体制を構築するため、令和5年4月から九州医療センター内に「福岡県循環器病総合支援センター」を設置。

○センターは、循環器病の予防および重症化予防を図るため、県全域の循環器病患者や家族への相談支援を実施。

○相談窓口

時間：平日9:00～16:00(予約制)

電話：092-836-5003(九州医療センター地域連携室)