

あらかじめ、
幸せだったらいいな。

幸せ度
いちばん
福井県

日本健康会議2018

福井県

「さらなる健康長寿県を目指して」

～全世代の幸せへのアクション～



福井しあわせ元気国体 2018

第73回 国民体育大会 織りなそう 力と技と美しさ

平成30年(2018年) 9月29日(土)～10月9日(日)

福井しあわせ元気大会 2018

第18回 全国障害者スポーツ大会 織りなそう 力と技と美しさ

平成30年(2018年) 10月13日(土)～10月15日(月)



幸福度日本一ふくい

福井県は「日本一幸せな県」と評価されています

「幸福度ランキング(2018年版)」において、3回連続、福井県は**総合1位**

東京をおさえ 総合1位！		2回連続の 総合1位！		3回連続の 総合1位！	
順位	2014年版 (60指標)	順位	2016年版 (65指標)	順位	2018年版 (70指標)
1位	福井県	1位	福井県	1位	福井県
2位	東京都	2位	東京都	2位	東京都
3位	長野県	3位	富山県	3位	長野県

「仕事」、「教育」、「生活」、「健康」の各分野の充実が総合1位の原動力となっている

仕事分野 1位		教育分野 1位		生活分野 5位		健康分野 8位	
大卒者進路未定者率(低い方から)	1位	学力状況調査	1位	待機児童率(低い方から)	1位	健康寿命	4位
インターンシップ実施率	2位	社会教育費	1位	生活保護受給率(低い方から)	3位	スポーツの活動時間	7位
正規雇用者比率	3位	社会教育学級・講座数	1位	持ち家比率	4位	高齢者ボランティア活動比率	9位

「幸福度日本一ふくい」の基盤

あらかじめ、
幸せだったらいいな。

幸せ度
いちばん
福井県

県民が健康で、家族のつながりがあり、子育てがしやすく、働く場が豊富で経済的に安定していることが「幸福度日本一ふくい」の基盤

健康

- ・子どもの運動能力 216.0点 (1位)
- ・介護を要しない元気生活者の割合 (元気生活率) 97.7% (1位)
- ・平均寿命 84.4歳 (3位)

子どもから
高齢者まで
元気

つながり

- ・三世代同居割合 15.0% (2位)
- ・持ち家住宅の延べ面積 173.3m² (2位)

三世代同居が多く、子どもは
祖父母にも見守られて育つ

子育て 教育

- ・保育園の待機児童率の低さ (1位)
- ・小中学生の学力 102.7点 (1位)

子育て世帯への支援が手厚く、
教育環境も充実

働く場

- ・女性有業率 53.0% (1位)
- ・共働き率 58.7% (1位)
- ・正規就業者割合 69.8% (3位)

正規就業者割合や女性の有業率が
高く、雇用環境が安定

「幸福度日本一ふくい」を支える健康づくり

あらかじめ、
幸せだったらいいな。

幸福度
いちばん
福井県

食、運動、社会参加・つながりの3本柱で健康づくりを推進

主な現状		I 食	II 運動	III 社会参加・つながり
子ども世代	体力、学力ともトップレベル	○食育 - 幼少時から、食への興味、関心を向上	○一県民一スポーツ ○体力づくり - 小中学校での運動の推進 - 学校と地域が共同して運動、スポーツ活動を実施	
若者／働き世代	50歳代、70歳以上において、メタボの割合が増加傾向 - 平均歩数は全国より少ない	○低塩分でバランスのとれた食事を各世代に普及～「ふくい健幸美食」の推進～ - 働き世代のメタボ対策 - 高齢者の低栄養対策	○みんなでラジオ体操 ○気軽に取り組める「運動」の推進 - スニーカービズ - 各市町独自の健康体操	○一市町一健康づくり - 各市町の特色に応じた健康づくりへの支援 - わがまち健康推進員（約5,000人）が主体となって推進
高齢世代	- 元気生活率はトップレベル 65歳以上の低栄養傾向（BMI20以下）の割合が増加			○在宅ケア体制の全県展開
		○フレイル予防		

さらなる健康長寿のために

I 健康長寿をもたらす福井の「食」

「食育」のさがけ福井 先人の教えを受け継ぎ、「食育」を推進

子ども世代

○学校給食を通じた食育の推進

- 地場産100%和食給食
「和食の日」(11/24)に合わせて**県内全小中学校**で実施
- 越前がに食べ方授業
県内全中学3年生(8,316人)に対して県がセイコガニを提供

○『食育』のふるさと福井の活動を全国へ波及

- 「全国高校生食育王選手権大会」開催
平成29年度：**37都道府県から過去最多320チーム**が参加

○米を中心としたバランスの取れた食事の普及

- コシヒカリを生んだ福井が、さらに美味しいお米として「**いちほまれ**」を開発し、販売(H29年度～)



働き世代～高齢者

○ふくい健幸美食の推進

- 福井の食材を活かし、低塩分で野菜たっぷりの定食や衣を薄くした揚げ物等、**県独自の基準**を満たすメニューを「**ふくい健幸美食**」として認証
- 飲食店や社員食堂、スーパーマーケットで販売するなど、ヘルシーな食事ができる環境を推進
- 今後、若者世代や高齢者の低栄養対策として、たんぱく質や不足しがちな栄養素の摂取に配慮した、新たなメニューを開発、普及



平成28年版「食育白書（農林水産省編）」に効果的な食環境整備の事例として掲載！

今の福井の食を支える先人の教え

道元禅師 (1200-1253)

曹洞宗大本山永平寺を開き、食事を作る際の心構えを説いた「**典座教訓(てんぞきょうくん)**」を記し、食を修行の域に高めた野菜や穀物なども命あるものとして、皮も含めて自然のままいただくことを実践



(宝慶寺提供)

杉田玄白 (1733-1817 小浜藩医)

健康長寿のヒント「**養生七不可**」

1. 昨日の失敗は後悔しない
2. 明日のことは心配しない
3. 食べるのも飲むのも度を過ぎない
4. 変わった食べ物は食べない
5. 何でもないのでむやみに薬を飲まない
6. 元気だからと言って無理をしない
7. 楽をせず、適度に運動を



(福井県立こども歴史文化館提供)

石塚左玄 (1851-1909 福井出身の軍医)

日本で初めて「食育」という言葉を使用
・「地元の作物が健康に良い」＝地産地消(「**身土不二(しんとふじ)**」の原理)
・「一つの食材を残さず丸ごと食べることにより栄養素が揃う」(「**一物全体(いちぶつぜんたい)**」)



(特定非営利活動法人フードヘルス石塚左玄塾提供)

Ⅱ 健康長寿をもたらす福井の「運動」

全世代を通して、いつでもどこでも「運動」できる環境を整備

子ども世代

○子どもの体力づくり

- 一日1時間以上、体を動かす「アクティブワン運動」の実施（休憩時間を活用した「なわとび」「持久走」など）
- 学校と地域が共同して運動、スポーツ活動を実施
放課後児童クラブ、地域スポーツクラブにおいて、遊び感覚でできるニュースポーツなどを体験

働き世代

○職場等で気軽に取り組める「運動」の推進

➢ 「スニーカービズ」

- ・スニーカーなど歩きやすい靴を通勤や勤務時間中に履くことで、自然と歩数増加を促す**福井発**の県民運動
- ・今年9月16日（日）には、スポーツ庁鈴木大地長官と福井駅周辺の歴史スポットを歩く
「スニーカービズ ウォーキング大会」を開催



30.3.1 スポーツ庁
「FUN+WALK PROJECT」の
キックオフイベントに先行実践県
として福井県が参加

全世代

○福井しあわせ元気国体・元気大会の開催

- 9月29日～10月9日 国民体育大会
- 10月13日～15日 障害者スポーツ大会

～全国初！ 国体と障スポの「融合」～

- ・両大会の略称「国体・障スポ」
- ・国体の会期中に、障スポの競技（車いすバスケットボール、車いすテニス）を開催



○一県民一スポーツ

- 国体・障スポの開催を契機に、障害のある人もない人も参加できるデモンストレーションスポーツ（ウォーキング等）に3世代で挑戦
- スポーツフェスタ等で様々なスポーツを体験し、自分に合ったスポーツを見つける

○「みんラジ(みんなでラジオ体操)ムーヴメント」の推進

- 全世代を通じてラジオ体操を実践
- 健康づくりとして「ラジオ体操」に取り組む事業所等を支援
- みんラジ推進隊による普及啓発
(登録団体数 H30.7月末 約560団体)

○「気軽にもう一役」の促進

- 働き者の県民が、もう一つ誰かの役に立とうとする気運の醸成
 - ・農作業ボランティアの支援
 - ・地域住民が行う環境美化活動の展開
 - ・河川敷の清掃などを行う「川守」活動、歩道の除草などを行う「道守」活動の推進

Ⅲ 健康長寿をもたらす福井の「社会参加・つながり」

あらかじめ、
幸せだったらいいな。

幸せ度
いちばん
福井県

住民主体(わがまち健康推進員 約5,000人)の「一市町一健康づくり」を推進



(池田町)

坂井市：
「プラスマイナスチャレンジ」
「野菜+1皿、運動+10分、食塩-3g」の生活習慣を普及

あわら市：
「健康づくり運動の推進事業」
各地区単位で住民リーダーが運動講座やラジオ体操を実施

永平寺町：
「11からだ条の推進」
11の健康づくりの目標を立て、健康教室等への参加者にポイントを付与

福井市：
「ふくふくベジ・ファースト応援事業」
若者に対し、「野菜から先に食べる習慣」を普及

勝山市：
「健康ポイントラリー事業」
ウォーキングのポイント達成者に協賛店の利用割引カードを進呈

池田町：
「脳べるの改革プロジェクト」
脳に効くかかしのポーズ(片足立ち)と、発酵食品を食べる習慣の普及

大野市：
「健康プラスデーの開催」
月1回健康プラスデーを開催(体組成計による測定や健康教室、味噌汁塩分濃度測定等)

越前町：
「えちぜん健康チャレンジ」で健康づくりの実践
健康づくりを実践しながら楽しくポイントを集め、健診費用助成券などに交換できる取組みを実施

鯖江市：
「ポイントためて健康づくり事業」
健康診査等の参加者にポイントを付与し、協賛店でサービスを受けられるチケットと交換

小浜市：
「健康に食べよう会」
18歳以上の住民を対象に、自分の適量を計算し、実際の料理から選んで試食する学習型の教室を開催

越前市：
「健康21推進事業」
越前市健康21計画に基づく5つの指針(禁煙、野菜、減塩、歯みがき、運動)を推進

高浜町：
「たかはま健康チャレンジ」
健康課題対策を10の方法でまとめた、たかはま健康づくり10か条の推進

南越前町：
「がん予防スタートプロジェクト」
がん予防に向けた食事(腹八分目、減塩、食事のバランス)の推進



(美浜町)

敦賀市：
「イキイキ健活! プラス1」運動
広報紙を活用した市民の健康習慣(プラス1)の紹介や、健康イベントの開催

おおい町：
「健康ロードを活用したウォーキング」
町内9コースを健康ロードに指定し、100メートルごとの目印を表示することで、自分の歩いた距離を測定

若狭町：
「減塩食の普及」
「減塩の日(毎月17日)」の推進や、食生活改善推進員による減塩食の普及啓発

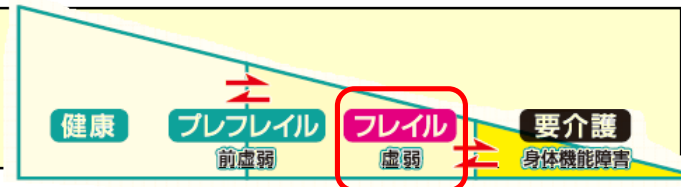
美浜町：
「げんげん歩楽寿推進事業」
「げんげん運動(減塩・減量)にウォーキング等の運動をプラスした取組みを推進

高齢者の元気な生活を後押しするフレイル予防の推進

あらかじめ、
幸せだったらいいな。

幸せ度
いちばん
福井県

東京大学とのジェロントロジー（総合長寿学）共同研究に基づき、
フレイル（虚弱）予防プログラムによる高齢者の健康づくりを促進



東京大学

- 事業全体に係る助言、技術的支援、情報提供



ジェロントロジー
共同研究協定
(H21～)

福井県ジェロントロジー推進協議会

福井県

- 事業全体の企画運営、進捗管理
- 市町への支援、助言
- サポーターへの研修を行う専門職の養成

市町

- フレイルチェックの実施
- フレイル予防活動の企画運営
- サポーターの養成

医師会 歯科医師会 薬剤師会

- フレイル予防の普及啓発
- 事業への助言

推進

フレイルチェック

- 「食」「運動」「社会参加・つながり」それぞれについて
フレイルの兆候を自らチェック（半年に1回）

（例）・野菜、肉魚の両方を毎日2回以上食べているか？
・ウオーキング等の運動を毎日1時間以上行っているか？
・昨年と比べて外出の機会が減っていないか？

⇒ 自発的なフレイル予防活動を促進

- 研修を受けた地域の高齢者（フレイル予防サポーター）が中心となって運営



フレイル予防活動

- 「食」「運動」「社会参加・つながり」が3本柱

【食】・バランスの良い食事
・噛む力の維持 など

【運動】・ウオーキング
・ラジオ体操 など

【社会参加・つながり】・趣味活動への参加
・フレイル予防サポーター など



高齢者の暮らしの安心を支える在宅ケア体制の整備

あらかじめ、
幸せだったらいいな。

幸せ度
いちばん
福井県

東京大学とのジェロントロジー共同研究に基づき、坂井市・あわら市をモデル地区として在宅において介護と医療を切れ目なく受けられる仕組みを整備し、更に全県に普及・展開

体制の特徴

① 医療機関の連携による24時間対応の実現

主治医・副主治医の選任や緊急時受入れ病院の設定により、容体が急変した際の24時間対応体制を確保

② 多職種間での患者情報の共有

病院や診療所、訪問看護師、ケアマネジャーなどが診療記録や投薬情報等をICTを用いて共有

③ 医療・介護の総合相談窓口の設置

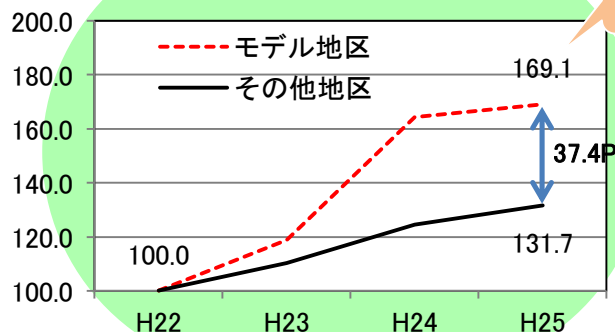
介護サービスに加えて、医療サービスもワンストップで相談できる窓口を市町の地域包括支援センターに設置

国も先進事例として紹介！
(H28.7.4 第7回医療介護総合確保促進会議 等)



在宅で医療・介護を受ける方が増えた

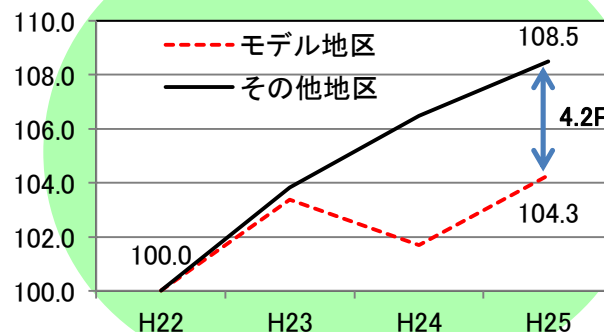
3年で
1.7倍！



<訪問看護利用者数の推移（H22を100とした場合）>

医療費の伸びが抑制された

4.2ポイント
(5.7億円相当)の差！



<後期高齢者医療費の推移（H22を100とした場合）>



東尋坊
(坂井市)



あわら温泉
(あわら市)

高齢者の暮らしの安心を支える在宅ケア体制の整備

あらかじめ、
幸せだったらいいな。

幸せ度
いちばん
福井県

在宅ケア体制の整備・全県展開は、
県・市町と医師会が緊密にタッグを組んで推進



県・県医師会の事業

➤ 「在宅ケアサポートセンター」の運営

在宅ケアに携わる人材の育成と県民に対する啓発を行うセンターを県医師会等と合同で運営



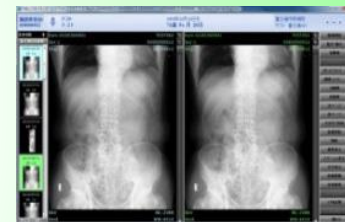
在宅口腔ケア実技研修



県民公開講座において
専門職自ら寸劇を披露

➤ 「ふくいメディカルネット」の構築・運用

ICTを用いた医療・介護情報の共有一元化システムを
県医師会と合同で構築・運用



「ふくいメディカルネット」
共有画面（診断画像）

県単位では全国初！
国も先進事例として紹介！
(H29.11.22 第152回社会保障審議会
介護給付費分科会 等)

➤ 「福井県入退院支援ルール」の策定・運用

退院後の在宅ケアへのスムーズな移行を促す、医療・介護関係者間の情報提供ルールを策定
県下の全病院で入退院支援ルールが運用されているほか、医療・介護関係者の協議により定期的に改定

市町・地区医師会の事業

➤ 地域の実情に応じた在宅ケア体制の構築

県下全地域において市町と地区医師会との協議を実施し、地域の医療資源に応じた体制を構築

両者の間を
県が調整

さらなる「健康長寿県」に向けて

あらかじめ、
幸せだったらいいな。

幸せ度
いちばん
福井県

これまでの施策展開の中で築かれた、県と医師会、市町との強固なつながりを土台に、
住み慣れた地域で、**健康**で**幸せ**に暮らせる県を目指す

