



プロジェクト 健康寿命日本一に向けた ふじのくに の挑戦

受賞者
静岡県

所在地 〒420-8601 静岡県静岡市葵区追手町 9-6 電話 054-221-2779
URL <http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-430/kenzou/kenkoujyumu.html>
E-mail kenzou@pref.shizuoka.lg.jp / chouju@pref.shizuoka.lg.jp



【取組・事業実施目的】

健康寿命日本一に向けた2つの目標

富国徳の理想郷“ふじのくに”づくりに取り組む静岡県では、健康寿命日本一の実現に向け、子どもから高齢者に至るまで明るく元気に過ごせる健康づくりを推進している。目標に掲げているのは、高齢者でも健康で自立して暮らすことができる「健康寿命の延伸」と、健やかで心豊かに生活できる「生活の質の向上」の2つ。その実践に当たっては、次第に失われつつあるご近所付き合いや世代間の交流に着目し、健康を支える地域コミュニティの相互扶助機能の強化を進めている。このほか、県全体を挙げた健康づくりを加速させるために、民間企業や関係団体等との協働を図る仕組みづくりにも取り組んでいる。



【取組・事業の概要と特徴】

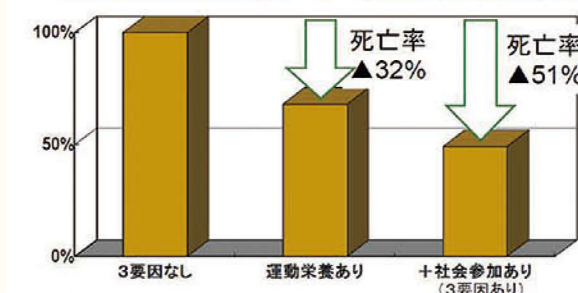
健康長寿に関する研究と49万人の特定健診データの分析

静岡県が10年間で22,000人を対象に行った高齢者コホート調査によって適切な食生活、社会参加を実施している人は、していない人に比べて、死亡率が約1/2となることがわかった。この調査結果をもとに静岡県では、適度な運動・適切な食生活・禁煙・社会参加の要素を盛り込んだ、県独自の生活習慣改善プログラム「ふじ33プログラム」を開発。

また、市町村や医療保険者の協力を得て49万人の特定健診データを分析し、その結果を市町村の健康づくりに役立つように「見える化」した市町村別健康マップを作成した。さらに、市町村等へのきめ細かい支援として、市町村別健康寿命「お達者度」を独自に算出したり、民間企業の参画を得た健康マイレージ等の事業展開を行っている。

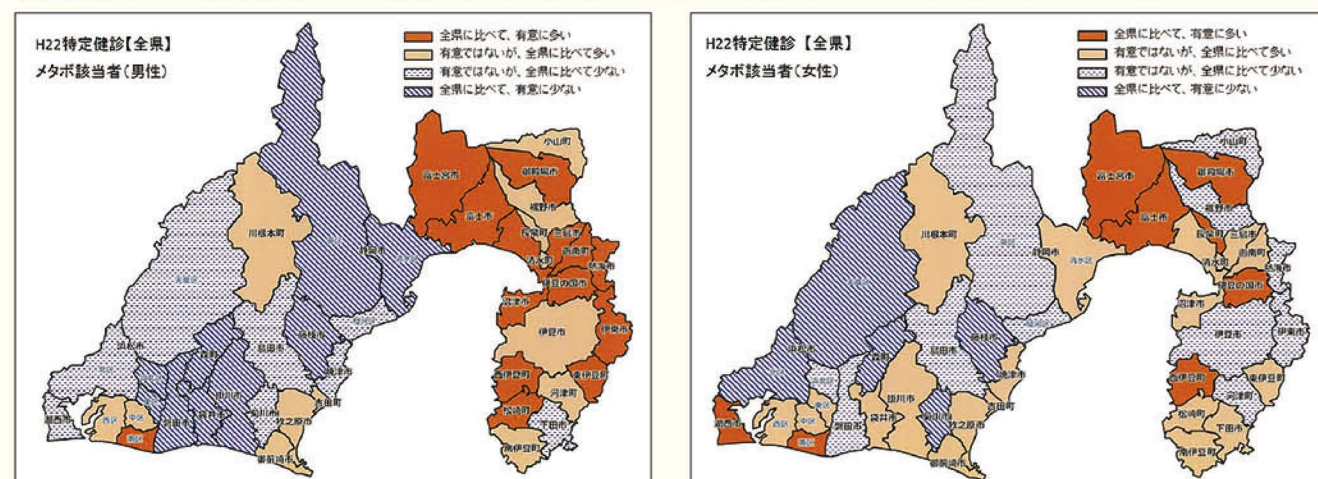
静岡県高齢者コホート研究

- 高齢者14,001人の追跡結果(初回対象22,000人)
- 運動・栄養・社会参加について良い習慣がある人は長生き



・性別、年齢、体格指数、喫煙状況で調整したハザード比
・H24. 7. 21 東海公衆衛生学会にて発表

特定健診データ(49万人)データ分析 (出典 平成22年度特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書第2版)



【健康寿命をのばすポイント】

着実に成果を挙げる、「ふじ33プログラム」実践教室

こうした静岡県独自の生活習慣改善プログラム「ふじ33プログラム」の実践教室では、教室継続率93.6%、平均歩数1,232歩増加、バランス能力18%向上、食塩摂取量6%減少等の健康寿命延伸に直接かかわる効果が得られている。また、前述の「お達者度」の算定や「市町村別健康マップ」の作成を通じて、高血圧症や喫煙状況等、市町村がそれぞれ抱える健康面での課題を明らかにすることができ、個々の課題に対応した健康づくり事業の実施に繋がっている。

さらに、こうした教室の継続的な開催や健康マイレージ事業の実施等を通じて、これまで健康に関心の薄かった県民各層にも健康づくりの輪が広がることが今後大いに期待されている。

