

『第三次健康ふくしま21計画～みんなでチャレンジ！減塩・禁煙・脱肥満～』

福島県健康づくり推進課 課長 本田あゆみ

福島県ではこれまで、県民の健康づくりに資する様々な取り組みを行ってきました。その結果、県民の健康寿命は男女とも着実に延伸しましたが、全国との比較では、中位から下位に位置している状況となっています。

また、メタボリックシンドローム該当者や肥満者の割合、食塩摂取量、喫煙者の割合などの生活習慣に関連する指標は男女とも全国ワーストクラスに位置しており、この結果、がんや脳血管疾患、心疾患などの生活習慣病による死亡率も全国ワーストクラスという厳しい状況にあります。

そのような中、令和6年度から「第三次健康ふくしま21計画」をスタートしました。本計画は、「誰もがすこやかにいきいきと活躍できる笑顔あふれる健康長寿ふくしまの実現」に向け、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を目指す県民の健康づくりの羅針盤です。

本計画では、福島県の重点課題を踏まえた「みんなでチャレンジ！減塩・禁煙・脱肥満」の重点スローガンを掲げ、令和17年度までの12年間をかけて、市町村や関係機関と力を合わせ、オールふくしまで県民一人一人の生活習慣の改善や生活習慣病の発症予防等の取組を展開することとしています。

具体的な取組として、減塩に焦点を当てた「ふくしまおいしく減塩緊急対策事業」を進めており、市町村・食品関連企業等と減塩に関するネットワーク会議による推進体制強化を図り、それぞれが減塩の取組を実施しながら、県民総ぐるみで自然に健康になれる食環境整備を進めています。また、生活に密着したスーパーと連携し、「おいしく減塩・ベジ推進キャンペーン」によるだしを効かせたみそ汁の試飲等の体験型イベントも開催しています。

禁煙に焦点を当てた「たばこの健康影響対策事業」では、市町村や関係団体と連携しながら、禁煙及び受動喫煙対策を推進しています。今年度は新たに、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度向上を図るとともに、COPD ハイリスク者の早期発見及び禁煙につなげられるよう、普及啓発や研修等を実施しています。

最後に、脱肥満に焦点を当てた「ふくしま脱メタボプロジェクト事業」では、重点スローガンを広く周知しながら、生活習慣病発症リスクの高まる働き盛り世代への民間企業プログラムを活用したメタボ改善の取組や、ふくしま健民アプリを活用したキャンペーン等を実施しています。楽しみながら継続的に運動に取り組む動機付けを図ることで、一人一人の運動習慣の定着を促進しています。

これからも県民の皆さん・市町村・関係機関と力を合わせてオールふくしまで改善に向け推進していきますので、一緒に取り組んでいきましょう。

