

ふくおか 血圧習慣 プロジェクト

きょうの血圧、
測ってみる。
記録してみる。
対策してみる。

福岡県では、成人の約2人に1人が
高血圧またはその予備軍といわれています。
自覚症状が少ないまま脳梗塞や心筋梗塞などの
疾患へと進行することも多く、日常のなかで、
からだの状態に気づくきっかけを持つことが大切です。

体重を測ることで対策を考えるように、
血圧を測ることからはじめられる健康対策があります。



ふくおか血圧習慣プロジェクト
特設サイトはこちら



健康習慣で、
ポイントがたまる。

 **ふくおか健康ポイントアプリ**

ふくおか健康ポイントアプリ
webサイトはこちら



アプリにポイントが貯まる[®]

日々の運動で！

血圧など健康記録で！

貯まったポイントで素敵な特典[🎁]

協力店によるお得なサービス

毎月抽選で当たる賞品

事実！福岡県の成人のおよそ2人に1人が高血圧。

福岡県では、全国と比べて血圧が高い人の割合が多く、成人のおよそ2人に1人が高血圧またはその予備群とされています。

理由 1

運動習慣の減少

運動習慣のある人の割合の変化

2011年 2022年

男性 36.6% ▶ 29.4%

女性 33.8% ▶ 21.1%

(出典：福岡県「いきいき健康ふくおか21(第2次)」)

理由 2

ふつうのつもりで塩分過多

福岡県の基準値7g/日と比べて

平均食塩摂取量が

男性 3.1g 女性 1.8g
超過 超過

(出典：令和6年国民健康・栄養調査)

理由 3

約半数が特定健診未受診

2024年度の特定健康診査受診率が

全国平均以下の56.2%。

特定健康診査受診率

全国ワースト11位

出典：厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関するデータ」2024(令和6)年度

血圧を測ることで、予防できることがあります。

血圧測定の実践が身につくと、血圧が高いことにすぐ気がつくことができます。

そして対策を取ることで、高血圧により発症する脳梗塞・脳出血・心筋梗塞などの循環器病を予防できます。

血圧が高いことに
すぐ気がつける



運動や減塩が
習慣になる



運動や減塩の効果が
目に見える



血圧測定
の習慣化を
サポート

毎月抽選で200名様にQUOカードPay 1,000円分が当たる

血圧習慣応援キャンペーン

2026年10月1日(木)～2027年3月31日(水)

福岡県内在住の方を対象にした血圧測定の実践化を後押しするお得なキャンペーンを開催します。

《 キャンペーン応募～当選までの流れ 》

① 血圧を測る

お近くの公共施設やドラッグストア、職場やご自宅にある血圧計で血圧を測定。



② アプリに記録する

「ふくおか健康ポイントアプリ」の健康記録に測定した血圧を登録。



③ 毎月1回対象者から抽選

「ふくおか健康ポイントアプリ」に血圧を月4回以上登録された方の中から抽選を行います。※月4回以上の登録で自動的に応募



④ 当選賞品がメールで届く

毎月抽選で200名様にQUOカードPay1,000円分をプレゼント。賞品はアプリの利用者情報に登録されたメールアドレスにお送りします。



キャンペーンの詳細、血圧を測定できる場所の検索、アプリのダウンロードは特設サイトで。

ふくおか血圧習慣プロジェクト
特設サイトはこちら

