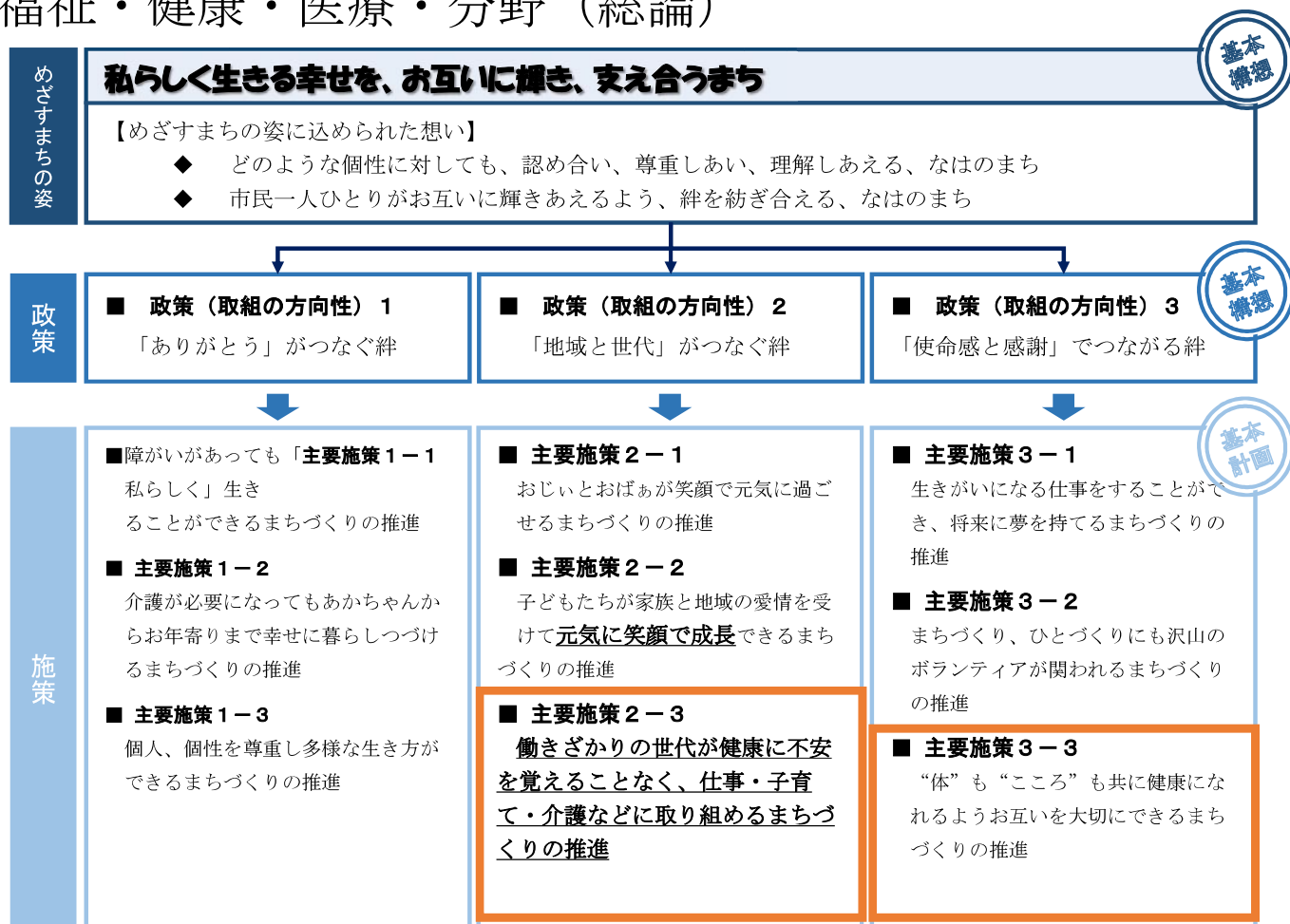
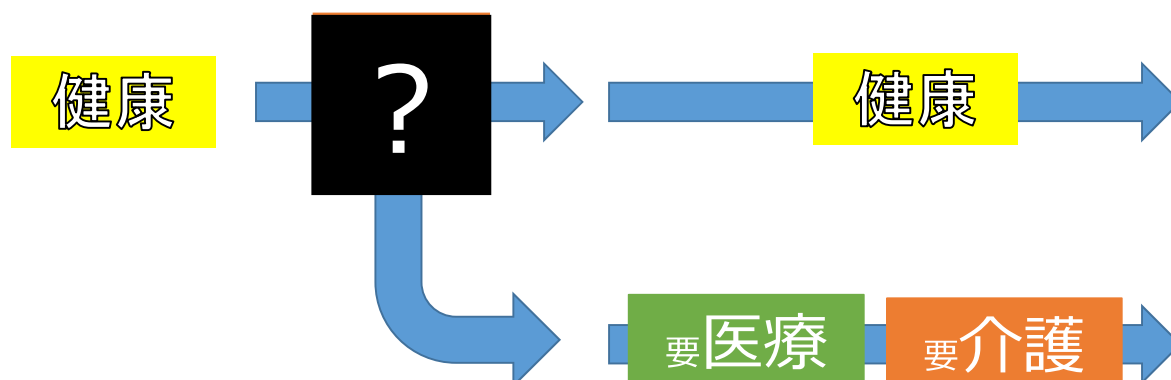


福祉・健康・医療・分野（総論）



健康であり続けるためには・・・



まずは健診を受けることから！！

福祉・健康・医療・分野（各論）

めざすまちの姿

私らしく生きる幸せを、お互いに輝き、支えあうまち

政策

2. 「地域と世代」がつなぐ絆

施策

2-3. 働きざかりの世代が健康に不安を覚えることなく、仕事・子育て・介護などに取り組めるまちづくりの推進

施策のめざす内容

- 仕事も子育ても介護も全力で取り組めるよう、健康であり続けるために必要なことを実践していきます。

施策を考えた背景・経緯

- 働き盛り世代の健康診断（健診）受診率が低く、発見が遅れることで病気が重症化・長期化する人が多い。
- 健康・子育て・介護などの心配をせずに働くことができる環境づくりが必要。

主な取組と市民・企業・行政の役割

取組の内容	市民の役割	企業の役割	行政の役割
取組1 働き盛りの市民が元気で笑顔でいられる健康診断システムづくり	1年に1回健康診断を受ける。 検査結果について家族で共有する。	社員とその家族に1年に1回健康診断を受けさせる。 店舗等での健診実施。	「健康診断受診ポイント制度」の実施・拡充。 新たな健診機会を創出する。
取組2 身近な血液検査としての『献血』の推進	献血をする。 血液検査の結果をきちんと見る。	社員の社会貢献活動の一環として献血を推進する。 店舗等での献血実施。	赤十字（血液センター）と連携して、イベント会場での実施など献血機会を創出する。
取組3 地域イベントにおいて健康づくりを意識した企画を取り入れるなど、地域住民全員で健康になる意識を醸成する。	自らの持つスキルやアイデアを活かした地域イベントを企画し、参加する。	地域イベントへ企業として参加する。 社員の参加を奨励する。	健康づくりへの地域の努力に応じた様々な支援を行う。

施策の方向性・課題・主な取組

福祉・健康・医療・分野（各論）

政策体系

施策の方向性・課題・主な取組

めざすまちの姿

私らしく生きる幸せを、お互いに輝き、支えあうまち

政策3.「使命感と感謝」でつながる絆

施策3-3.“体”も“こころ”も共に健康になれるようお互いを大切にできるまちづくりの推進

施策のめざす内容

- 30万人の市民が自らの努力とお互いの協力によって心身を健康に保つことのできるまちをつくる。

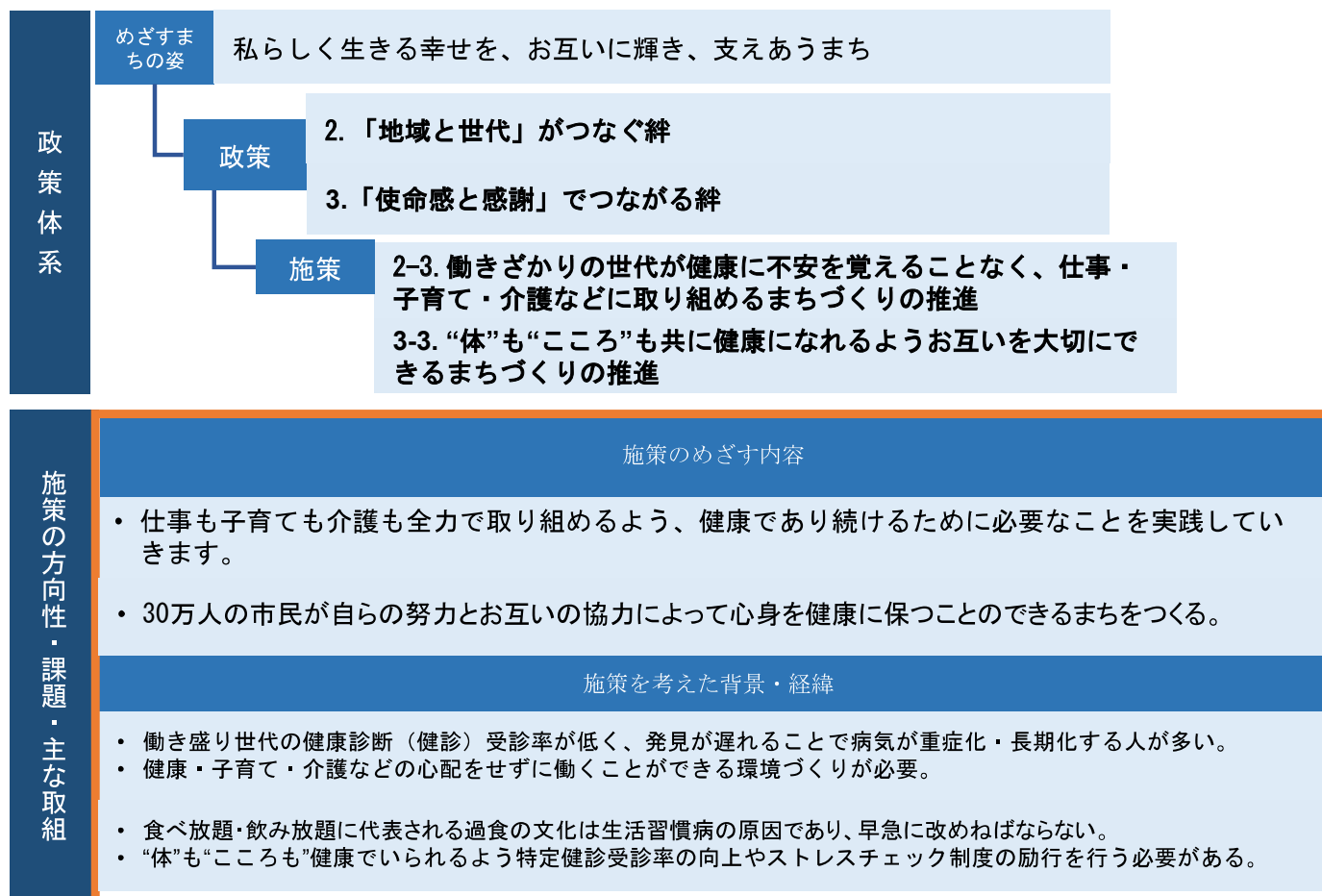
施策を考えた背景・経緯

- 食べ放題・飲み放題に代表される過食の文化は生活習慣病の原因であり、早急に改めねばならない。
- “体”も“こころ”も健康でいられるよう特定健診受診率の向上やストレスチェック制度の励行を行う必要がある。

主な取組と市民・企業・行政の役割

取組の内容	市民の役割	企業の役割	行政の役割
取組1 「メンタルヘルスケア」の充実 「健康なは21」の推進による家庭や職場でのより良いコミュニケーションの充実と制度理解の啓蒙。	7つの健康習慣（禁煙、運動、適正飲酒、睡眠、体重維持、朝食、間食禁止）の励行。	職場におけるメンタルヘルスケアチェックの導入と働きやすい環境づくり。	制度の励行、啓蒙活動と制度への援助。
取組2 特定健診受診率の向上と予防 生活習慣病の予防・改善するため、また那覇市に限らず、沖縄県全体の課題となっている肥満予防の推進を図る。	特定健診の理解と制度の活用（受診） 飲酒文化の改善（量・回数・時間など）。	職員の健康診断実施 「那覇市がんばる職場の健康チャレンジ」参加など。	市民に対する特定健診受診の啓蒙活動 健康づくり応援システム(助成)の継続活用
取組3 「食事」の持つ意味と力を再認識する 「量から質」への意識の転換と、家庭などにおけるコミュニケーションツールとしての位置づけを図り、将来の健康に繋がるような食文化を育てる。	食べ放題・飲み放題の自粛。 家庭・職場・地域での「共食」の推進。	食べ放題・飲み放題に代わる選択肢の提案。 社員が食事の時間を家族と過ごせるよう取り組み	「健康づくり協力店」制度の継続と発展。 食品・飲食業界と協力し、食品に含まれる塩分量を段階的に減らす

福祉・健康・医療・分野（各論）



主な取組と市民・企業・行政の役割	
取組の内容	
取組 1 2-2 働き盛りの市民が元気で笑顔でいられる健康診断システムづくり	
取組 1 3-3 「メンタルヘルスケア」の充実「健康なは2 1」の推進による家庭や職場でのより良いコミュニケーションの充実と制度理解の啓蒙。	
市民の役割	
1 年に 1 回健康診断を受ける。検査結果について家族で共有する。	
7 つの健康習慣 （禁煙、運動、適正飲酒、睡眠、体重維持、朝食、間食禁止）の励行。	
企業の役割	
社員とその家族に 1 年に 1 回健康診断を受けさせる。店舗等での健診実施。 職場におけるメンタルヘルスケアチェックの導入と働きやすい環境づくり。	
行政の役割	
「健康診断受診ポイント制度」の実施・拡充。新たな健診機会を創出する。 制度の励行、啓蒙活動と制度への援助。	

主な取組と市民・企業・行政の役割

取組の内容

取組 2₂₋₂ 身近な血液検査としての『献血』の推進

取組 2₃₋₃ 特定健診受診率の向上と予防生活習慣病の予防・改善するため、また那覇市に限らず、沖縄県全体の課題となっている肥満予防の推進を図る。

市民の役割

献血をする。
血液検査の結果をきちんと見る。⇒保健指導を受けて、現在の健康状況把握
特定健診の理解と制度の活用（受診）飲酒文化の改善（量・回数・時間等）

企業の役割

社員の社会貢献活動の一環として献血を推進する。店舗等での献血実施。
職員の健康診断実施 「那覇市がんばる職場の健康チャレンジ」参加など。

行政の役割

赤十字（血液センター）と連携して、イベント会場での実施など献血機会を創出する。
市民に対する特定健診受診の啓蒙活動
健康づくり応援システム(助成)の継続活用

主な取組と市民・企業・行政の役割

取組の内容

取組 3₂₋₃ 地域イベントにおいて健康づくりを意識した企画を取り入れる等、地域住民全員で健康になる意識を醸成する。

取組 3₃ 「食事」の持つ意味と力を再認識する「量から質」への意識の転換と、家庭などにおけるコミュニケーションツールとしての位置づけを図り、将来の健康に繋がるような食文化を育てる。

市民の役割

自らの持つスキルやアイデアを活かした地域イベントを企画し、参加する。
食べ放題・飲み放題の自粛。家庭・職場・地域での「共食」の推進。

企業の役割

地域イベントへ企業として参加する。社員の参加を奨励する。
食べ放題・飲み放題に代わる選択肢の提案。
社員が食事の時間を家族と過ごせるよう取り組む

行政の役割

健康づくりへの地域の努力に応じた様々な支援を行う。
「健康づくり協力店」制度の継続と発展。
食品・飲食業界と協力し、食品に含まれる塩分量を段階的に減らす。

提言 まとめ

20～39歳の若年層は、年に一度へ検診を受けましょう。

* 誕生日の月は、検診や献血に行きましょう

* 働き盛りや子育て育メンパパは、新生・幼児検診時に
血液検査と尿検査を受けましょう

40～74歳の方は、通院時(持病)のかかりつけ病院で、

* 誕生日の月は、特定健診を受けましょう

健康習慣の改善に取り組みましょう

* 禁煙、運動、適正飲酒、睡眠、体重維持、朝食等
自助のススメ⇒自分で出来ることは、自分で行う！

共助のススメ⇒地域の行事に参加して「つながり」を大切に！

公助のススメ⇒介護・障がい者も暮らしつつけろるまちづくり

私らしく生きる幸せを、お互いに輝き、支え合うまち



ご清聴ありがとうございました。

福祉・健康・医療グループ

知念 忠彦、續 洋子、菅谷 明子、

喜久里 桂樹、大滝 博之、宮城 輝