



未来を拓く、なは☆ひとづくり、
まちづくり、ゆめづくり

広報なは

那覇

市民の友

4

2025 Apr.
No.891



特集

健康づくり

主役はあなた



「楽しく健やかな毎日」

はいさい!

本市では、今年度、健康増進に関する計画「健康なは21(第3次)」をスタートさせます。「健康」は、日常生活を豊かに過ごすための基本です。健康であることは、家庭や職場、地域社会に活力をもたらす、市全体の発展にもつながっていきます。

厚生労働省公表の2022年健康寿命では、沖縄県は、男性45位、女性46位と順位を大きく落としており、本市においても、特に20歳から64歳までの働き盛り世代において、肥満者の増加や健診受診率の低さなどが大きな問題となっています。

このような状況を踏まえ、「健康なは21(第3次)」では、「健康寿命の延伸」及び「早世(65歳未満の死亡)の予防」を全体目標に掲げ、庁内での推進

体制を強化するとともに、新たな地域の推進体制として「なは健康づくりパートナーズ」を発足させました。これにより、関係機関や団体と協力し合いながら、市民の健康づくりに適応してまいります。

市民の皆様には、これまで以上に健康づくりに目を向け、ご自分の心身を健やかに保ち、豊かな人生を過ごされることを願っています。積極的な健診受診をゆたさるぐとううにげーさびら。



市公式
Instagram
フォローしてね♪
＃なはとびで検索



市公式
LINE
友達登録は
こちらから→



Catalog
Pocket
You can read this city
newsletter in 10 languages.



FOREIGN
RESIDENTS
PORTAL



特集

健康づくり 主役はあなた

—健康なは21(第3次)始まります—

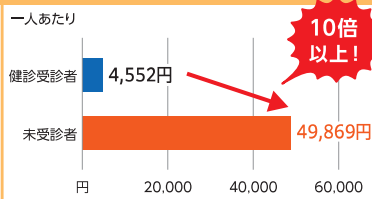
このたび、市民のみなさまの健康維持・増進を目的に、「健康なは21(第3次)」を策定しました。

健康づくりの主役はあなた自身です。自分や大切な人のミライの生活を守るためにも、少しずつ健康づくりに取り組んでいきましょう。那覇市も一人ひとりの健康づくりを支えられるよう取り組んでまいります!

問 健康増進課 853-7961



生活習慣病治療費



市の現状

多くの生活習慣病の要因になる肥満者の割合が高く、自分の身体の状態を知るための健診の受診率も低い状況です。

健診を受けていない人は受けている人よりも生活習慣病※治療費が10倍以上高い



生活習慣病関連項目の改善がみられない



ベジ活しませんか?

野菜を多く食べることで生活習慣病やがんなどの予防につながります。野菜を積極的に食べる生活=ベジ活であなたの健康を守りましょう!

主菜や汁物に
ちょこっとプラス



冷凍庫から
パパッとプラス



外食でも身体へ
気遣いプラス



お酒のリスク知っていますか?

「お酒は百薬の長」とも言われますが、多量の飲酒はいろいろなリスクを誘引します。リスクによっては、**美容の敵**にもなり得ます。節度のある飲酒を心がけましょう。

肝臓障害

免疫力低下

心血管疾患

肌の乾燥

体重増加

髪質の劣化



できることから、

	世代共通	次世代期 【妊産婦・乳幼児期(0-6歳)から学齢期(7-17歳)】
栄養・食育推進	☐ 自分の体に合った食事の量と質を知り、バランスの取れた食事を心がけよう ☐ 沖縄の食材に関心を持ち、地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な食文化を次世代へ受け継ごう	☐ 早寝早起き朝ごはんの基本的な生活習慣を身につけよう ☐ 郷土料理に慣れ親しもう
身体活動・運動	☐ 座位時間を減らし、1時間に1回立ち上がろう ☐ スポーツ観戦などで色々なスポーツに触れる機会を増やそう	☐ 徒歩で通園、通学しよう ☐ 家庭、地域、学校でスポーツに取り組もう
飲酒	☐ 飲酒による身体への影響を理解しよう ☐ まわりの人に飲酒を無理に勧めない	☐ 飲酒を勧められても断ろう ☐ 飲酒による胎児への影響があるため、妊娠中は飲まない
喫煙	☐ たばこの煙や受動喫煙が身体に与える影響を理解しよう ☐ まわりの人にたばこは勧めない	☐ たばこを勧められても断ろう ☐ 喫煙による母体・胎児への影響があるため、妊娠中は喫煙しない
休養・こころの健康	☐ 睡眠・休養を十分とれるよう、生活リズムを整えよう ☐ 自分なりのストレス解消法を見つけよう	☐ 悩みを抱え込まず、友人や家族、教員などの身近な人や相談窓口早めに相談しよう
歯・口腔の健康	☐ 口腔ケアや口腔機能の維持向上が、生活の質の向上や全身疾患の予防になることを認識しよう ☐ かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健康診査とクリーニングを受けよう	☐ 保護者は10歳ころまで仕上げみがきを実施しよう ☐ 子どもの頃からかかりつけ歯科医で定期的に歯科健康診査やクリーニング、フッ化物塗布を受けよう
健康診査・健康管理	☐ 家庭や職場などでお互いがん検診を受けるよう声をかけをしよう ☐ 毎年健康診査を受けて、自分の身体の状態を知ろう	☐ がんについて学び、健康的な生活を身につけよう ☐ 生活習慣病の正しい知識を知り、健康的な生活習慣を身につけよう

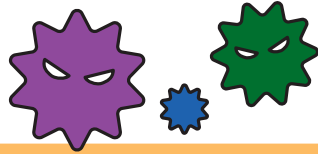
考えよう! ミライのこと



人口減少が進む一方で、社会保障費はどんどん増えてきています。今後さらに医療や介護にかかる人が増えたら、必要なときに必要なサービスが受けられなくなる、そんなミライも起こりうるかもしれません。



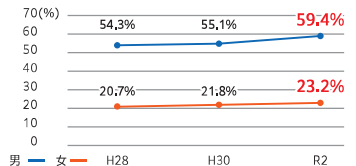
検診以外で発見されたがんの人は
進展度が高い



メタボ該当者、
予備群の割合が
増加している



メタボリックシンドローム該当者、
予備群の推移



健康づくり始めませんか



青壮年期

【青年期(18-39歳)・壮年期(40-64歳)】

☐ 適正体重を維持するための生活習慣を実践しよう

☐ 自分に必要な食事量を知り、食べられる分だけ作ろう



☐ 徒歩、自転車通勤しよう

☐ 職場で気軽にできるラジオ体操やストレッチを取り入れよう

☐ 適正飲酒量での飲酒を心がけよう

☐ 休肝日をもうけよう

☐ 本人や周囲の人に飲酒問題があると気付いたときは早めに相談しよう

高齢期

【65歳以上】

☐ 肥満ややせなど個人に応じた必要な量の食事を心がけよう

☐ 自分に必要な食事量を知り、食べられる分だけ作ろう



☐ 無理のない範囲で身体活動を増やそう

☐ 転倒など安全面に注意しながら、筋力・バランス・柔軟などを合わせた運動を週3日以上行おう

☐ 適正飲酒量での飲酒を心がけよう

☐ 休肝日をもうけよう



☐ 家庭や職場などで受動喫煙防止に取り組もう

☐ 喫煙をやめたい人は禁煙相談や禁煙外来を利用しよう

☐ 喫煙ルールを守り、望まない受動喫煙を防止しよう



☐ 一人で抱え込まず、悩みを聞いてもらえる場を持とう



☐ 講演会や出前講座で、歯周病予防について学ぼう

☐ 歯周病検診を受診しよう



☐ 歯周病検診やハイサイ歯科健康診査を受診しよう

☐ 地域包括支援センター開催の介護予防教室で歯や口の健康について学ぼう

☐ がん検診の重要性を正しく理解し、定期的にがん検診を受診しよう

☐ 治療が必要な場合は放置せずに定期的に受診し治療を継続しよう

☐ がん検診を受けて、かかりつけ医と治療の相談をしよう

☐ 年に1回、長寿検診を受診しよう



意外とカンタン! 身体活動

「家事・育児」、「買い物」、「犬の散歩」など日ごろの行動が身体活動です。忙しい人でも気軽に取り組みます。まずは10分! 身体活動をして、健康維持に努めよう!



健診・検査で早期発見

あなたの健康状態を知るために、まずは健康診査・がん検診を受診しませんか?

がん検診

4月上旬にがん検診等受診券を送付します。

※受診券が届いた場合でも、受診日に対象者に該当しない場合は利用できません。

がん検診補助対象者

- ① 国保・後期高齢医療・生活保護受給者・協会けんぽ被扶養者
- ② 職場や健康保険で検診補助(人間ドック含む)がない人

がん検診種	胃(バリウム)	大腸	肺
対象年齢	40歳以上		
自己負担	個別	1,500円	無料
	集団	1,000円	無料
がん検診種	乳(マンモ)	子宮(頸部)	
対象年齢	40歳以上の偶数年齢	20歳以上の偶数年齢	
自己負担	個別	900円	1,000円
	集団	700円	800円

※令和8年3月31日時点の年齢

健康診査

受診券の利用で無料!

国保加入者
(20~74歳)

健診機会のない人
(20~39歳)

特定健診・健康診査が受けられます。受診券は3月末に郵送しています。4月中旬までに受診券が届かない場合は、WEBまたはお電話でお申し込みください。

基本健診が受けられます。対象者は、妊婦・国保加入者以外で健診機会がない人です。申し込みは市公式LINEから手続きしてください。



健康増進課
☎853-7961



お詫びと訂正

3月号3面の掲載内容に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

訂正箇所 生活習慣病予防検診 保健指導事業・予算額

正 5,849千円

誤 5,849万円