

概要版

那覇市健康増進計画

健康なは 21

（第3次）

2025.4 ▶ 2037.3

一人ひとりが健康づくりに取り組み、健康長寿を実現する
～生涯にわたり、心身ともに元気（長寿）で暮らせるまち～



令和7年3月

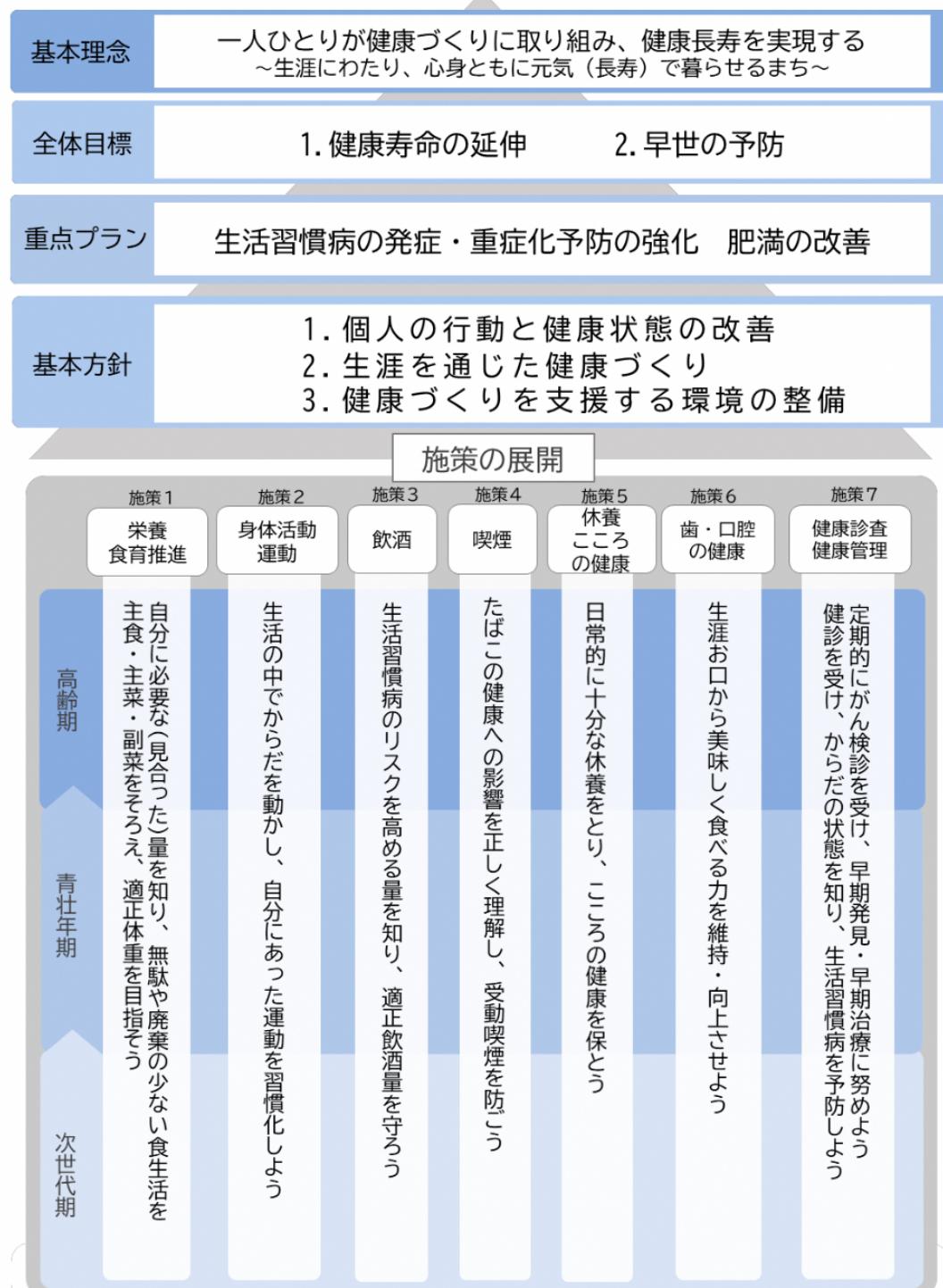
那覇市

健康なは21（第3次）とは

那覇市では、「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、平成17年に「健康なは21」を、平成28年に「健康なは21（第2次）」を策定し、健康づくりを推進してきました。市民、関係機関・団体等の協働による健康づくりの取組により、65歳未満の死亡率は減少したものの、男性の肥満、健診受診率の低迷、生活習慣病の重症化等の解決には至らず、働き盛り世代の健康課題が深刻となっています。また、近年の人口構造の変化や社会保障費の増加という社会情勢から、一人ひとりが健康意識を持ち、生涯に渡り、健康で自立した生活を送ることが重要となります。

そこで、このような状況を踏まえ、市民の健康の維持・増進を目指し、「健康なは21（第3次）」を策定しました。

体系図



那覇市の現状

- ④生活習慣病関連の項目の改善がみられない
- ④特定健診及びがん検診の受診率が低い(特に働き盛り世代)
- ④健診未受診者は受診者よりも1人当たりの生活習慣病治療費が10倍以上高い
- ④がんの発見経緯について、検診以外で発見されたがんの方が進展度^{*}が高い
- ※がんの広がり具合のこと
- ④メタボ該当者および予備群の割合の増加

特定健診受診率

		働き盛り世代				合計
		40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-74歳	
対象者(人)	受診者(人)	7,684	9,149	14,471	12,915	
受診率		18.0%	23.3%	33.7%	38.6%	30.2%

(出典) 国保特定健診(令和4年)

1人当たりの生活習慣病治療費^{*}

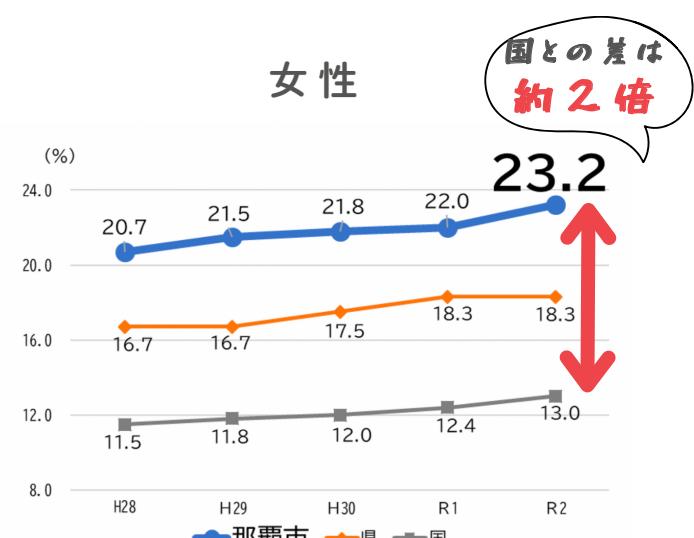
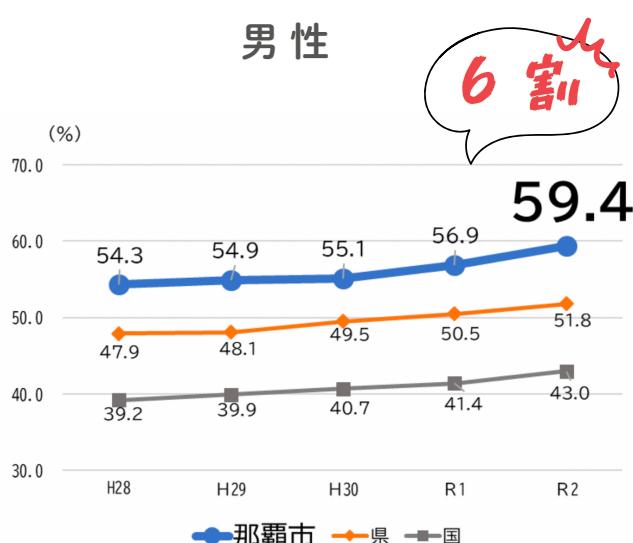
特定健診の未受診者は受診者と比較して、生活習慣病治療費が10倍以上高くなっています。

※生活習慣病治療費: 糖尿病、高血圧症、脂質異常症の治療費



(出典) 那覇市国民健康保険第3期保健事業実施計画(データヘルス計画)・第4期特定健康診査等実施計画

メタボリックシンドローム該当者及び予備群の推移



(出典) 国保特定健診

那覇市は国・県よりもメタボの人がかなり多く、
男性の5人に3人が
メタボ該当者及び予備群なんです・・・



全体目標

健康寿命の延伸

健康寿命とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

平均寿命と健康寿命の差（不健康な期間）を縮小しよう。

※令和3年の不健康な期間：男性1.8年、女性4.0年

早世の予防

早世とは65歳未満で亡くなること。那覇市の20歳から64歳の年齢調整死亡率は減少傾向にあるものの、国よりも高く、男性は女性よりも2倍以上高い水準となっています。

生活習慣病を予防して、早世を予防しよう。

※令和3年の年齢調整死亡率：男性326.7、女性147.4（人口10万人あたり）

具体的な施策の展開

基本方針1 個人の行動と健康状態の改善

 **栄養・食育推進** → 自分に必要な（見合った）量を知り、無駄や廃棄の少ない食生活を主食・主菜・副菜をそろえ、適正体重を目指そう

市民の取組

- ✓ 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（組み合わせ）を心がけよう。
- ✓ 外食や中食を選ぶ際には、栄養成分表示を見て選択する習慣を身につけよう。
- ✓ 沖縄の食材に关心を持ち、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。
- ✓ 外食の時は、食べられる分だけ注文しよう。

ワンポイント

お弁当は
主食3：主菜1：副菜2
を意識しよう。



©NPO法人 食生活学実践フォーラム

外食先のオススメ

いつもの食事にプラスワン

- ◆ 主菜や汁物にちょっとプラス
- ◆ 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

詳しくはこちら

那覇市ホームページ



 **身体活動・運動** → 生活の中でからだを動かし、自分に合った運動を習慣化しよう

市民の取組

- ✓ 自分の体力や健康状態を知り、職場や学校・地域・自宅で、自分に合った運動を日常的に取り入れよう。
- ✓ 座位時間が長くなりすぎないようにしよう。
- ✓ 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。

ワンポイント

プラス10を意識しよう
毎日+10分の身体活動

※身体活動とは
運動や家事等の生活活動も含む

座位時間を減らそう
1時間に1回立ちあがろう

 **飲酒** → 生活習慣病のリスクを高める量を知り、適正飲酒量を守ろう

市民の取組

- ✓ 飲酒による身体への影響を正しく理解しよう。
- ✓ まわりの人に飲酒を無理にすすめないようにしよう。

ワンポイント

飲みすぎ対策

- ◆ 自分の飲酒量を把握する
- ◆ 自分の飲む量を決めておく
- ◆ 合間に食事や水をとる

適正飲酒量を守ろう

1日平均純アルコール量
男性20g女性10g以下

ビール 500ml(5%) 200ml(12%) 130ml(16%)
ワイン 20gの目安
日本酒



喫煙

たばこの健康への影響を正しく理解し、受動喫煙を防ごう

市民の取組

- ✓ たばこの煙や受動喫煙が身体に与える影響を正しく理解しよう。
- ✓ 20歳未満や妊婦及びその周囲の人は喫煙をしないようにしよう。
- ✓ COPDに関する正しい知識を習得しよう。



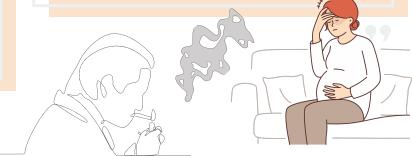
ワンポイント

たばこについて
身体にメリットはない



吸わない人への配慮
(受動喫煙防止)

原則屋内禁煙



休養・こころの健康

日常的に十分な休養をとり、こころの健康を保とう

市民の取組

- ✓ 質・量ともに十分な睡眠を確保するために、規則正しい生活リズムを身につけよう。
- ✓ 自分なりのストレス解消法を見つけよう。
- ✓ こころの病気についての理解を深め、早めに専門機関に相談しよう。



ワンポイント

時間があるときに少しずつ意識して取り組んでみよう

快眠のコツ

- ◆規則正しい生活リズム
- ◆できるだけ静かな環境
- ◆寝る前のリラックスタイム



リラックス方法

- ◆電子機器の使用を控える
- ◆腹式呼吸や瞑想を行う
- ◆就寝の1~2時間前に入浴する



歯・口腔の健康

生涯お口からおいしく食べる力を維持・向上させよう

市民の取組

- ✓ 正しい歯とお口のケアを学び習慣化しよう。
- ✓ 8020達成を目指し、生涯を通じて歯・口腔の健康を意識して生涯お口からおいしく食べることができるようしよう。
- ✓ 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。



ワンポイント

むし歯・歯周病予防

- 毎食後の歯みがき
- 定期的な歯科医院受診
- フッ化物の活用



オーラルフレイル予防
口腔体操をやってみよう

口腔体操
詳細はこちら



健康診査・健康管理

定期的にがん検診を受け、早期発見・早期治療に努めよう
健診を受け、からだの状態を知り、生活習慣病を予防しよう

市民の取組

- ✓ がんやがんのリスクを高める生活習慣（喫煙・飲酒・食事等）に関する知識を学び、日常生活の中で改善するよう努めよう。
- ✓ 家庭、仲間、職場で互いにがん検診を受けるように声かけをしよう。
- ✓ 生活習慣病発症・重症化予防のために、正しい知識を学び、生活習慣改善に取り組もう。
- ✓ 健康診査を受けて、自分の身体の状態を知ろう。



ワンポイント

健診・検診を受けるタイミング

誕生月など毎年受ける月を決めておこう



CKDについて知ろう

CKDとは慢性腎臓病のこと。心血管疾患のリスクが高まり、悪化すると透析治療が必要となります。

全身チェック

毎日体重を測り、自分の体の状態を知ろう



がん検診のメリット

早期発見・早期治療



基本方針 2 生涯を通じた健康づくり

次世代期

妊娠婦・乳幼児期から学齢期まで

肥満傾向児が多い

▶規則正しい生活習慣を身につけよう

女性のやせが課題

▶朝食をしっかり食べよう

ワンポイント

夜ふかしを習慣化させない

早寝・早起き



正しい歯みがきを身につけよう



青壮年期

青年期から壮年期・働き盛り世代

健診・検診受診率が低い

▶定期的に受診し、自分のからだの状態を知ろう

メタボ該当者及び予備群の増加

▶生活習慣の改善に取り組もう

ワンポイント

忙しくても少しずつ身体活動を増やしていこう

通勤



家事



料理



階段

外出



育児

高齢期

65歳以上



ワンポイント

低栄養の高齢者が多い

▶自分に合った必要な量の食事を心がけよう

社会参加の割合が低い

▶フレイル予防のため自分に合った活動を見つけ、参加しよう

社会参加しよう

就労・友人との交流・ボランティアや趣味活動



フレイル予防に取り組もう

食事・運動・社会参加



※フレイルとは

健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。フレイルは、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。

基本方針 3 健康づくりを支援する環境の整備

社会とのつながり・地域で活躍するボランティアの養成育成の促進



自然に健康的な行動をとることができる環境づくり



多様な主体による健康づくりの促進



推進体制

「一人ひとりが健康づくりに取り組み、健康長寿を実現する～生涯にわたり、心身ともに元気（長寿）で暮らせるまち～」の実現をめざし、市民、地域、学校、職場、保健医療関係団体、行政、保健ボランティアなどが相互に連携しながら、市民総がかりで健康づくりを推進します。

取組

市民や、市民を取り巻く、家庭や地域、職域、医療や保健、福祉、教育などの様々な機関が計画の基本理念を共有し、それぞれの役割を果たすとともに、より実効性をもたすためのDX等の推進や、相互の連携を図りながら、社会全体が一体となり、市民の健康づくりに取り組みます。

「健康なは21」推進本部・幹事会（庁内）

○計画の進捗状況確認、チェック

○健康づくり関係の事業化・調整

那覇市保健医療審議会

○専門家等による施策の評価 等

なは健康づくりパートナーズ

○多様な主体による健康づくりを推進

○市民の健康意識の向上

保健ボランティア等

行政や各団体と連携し、地域の健康づくりを支援する。

企業

健康経営の取組を推進する。

職場

従業員へ定期健診の実施、環境づくり整備等を行う。

学校

学校教育の範囲において、健康に関する教育の取組を行う。

地域コミュニティ

地域の力を集め、魅力発信・課題解決に努める。

医療機関

専門職の連携、市民が適切な医療へアクセスできる環境整備を図る。

民間団体

市民の健康づくりの取組が定着できるような支援を行う。

行政

市民や関係するすべての機関等と本計画の考え方等の共有に努める。

広報機関等

市民へ健康に関する情報を発信する。

なは健康づくりパートナーズとは

市民一人ひとりが健康づくりに関する資源等の情報へのアクセスしやすい環境をめざし、地域間でのネットワークを構築することにより、生活習慣病の発症・重症化予防の強化及び肥満の改善に向けて、多様な主体による取組の活性化を図ります。

那覇市健康増進計画

健康なは 21 (第三次)

令和7年度 ▶ 令和18年度

健康なは21（第三次）概要板 令和7（2025）年3月

編集・発行：那覇市保健所 健康増進課
〒902-0076
那覇市与儀1丁目3番21号
TEL 098-853-7961
FAX 098-853-7965

本編 ▶



健康づくり
情報

