

健康なは21

(第2次)

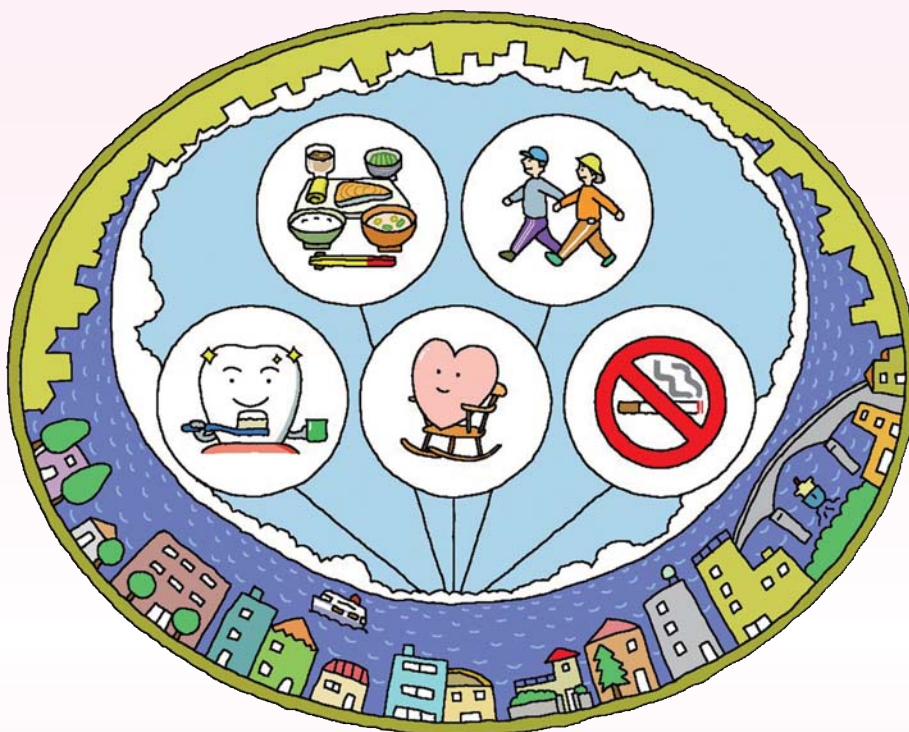
「市民一人ひとりが健康づくりに取り組み、健康長寿を実現する」

～ 家庭・職場・地域もあなたの健康応援団 ～

平成28年度～平成34年度

那覇市では、「市民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～家庭・職場・地域もあなたの健康応援団～」を基本理念とする「健康なは21（第2次）」を策定しました。

「健康なは21（第2次）」は、「市民一人ひとりの健康長寿を実現する」のため、市民を中心に、関係機関・団体、ボランティア、行政等が一体となり、社会全体で取り組む市民健康づくり運動を推進する計画です。このパンフレットは、市民のみなさんに知っていただきたいことや取り組んでもらいたいことを紹介しています。「あなたとあなたの身近な人を健康に」を合言葉に、今日から取り組んでみませんか。



平成28年3月
那覇市





「健康な21（第2次）」とは

那覇市では、第1次健康増進計画「健康な21」を平成17年に策定し、これまでの10年間、市民の健康づくりの普及啓発や関係機関・団体等と協働で展開してきました。一方で、急速な高齢化と、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病等の生活習慣病の増加及びそれに伴い、介護が必要な状態になる人の増加は、生活の質の低下や社会負担の増加等を招いて、深刻な社会問題となっています。

そこで、国が策定した「健康日本21（第2次）」の趣旨を踏まえて、新たな那覇市健康増進計画「健康な21（第2次）」を策定しました。

那覇市民の「健康寿命の延伸」、「早世の予防」を目指して、市民一人ひとりが主体的に健康づくりを行うとともに、家庭や学校、地域、職場、関係機関・団体等と行政が連携し、社会全体で力を合わせて、市民の健康づくりを総合的に支援、推進することを目的としています。

計画期間

平成28年度から平成34年度までの7年間とし、平成31年度には中間評価・見直しを行います。

めざすもの（基本理念）

基本理念： 市民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
～ 家庭・職場・地域もあなたの健康応援団～

全体目標： ①健康寿命の延伸 ②早世(※)の予防

<基本方針>

※早世：65歳未満の死亡

○生活習慣病の発症予防・重症化予防の徹底 病気の発症を予防し病気になっても重症化させない

がん

循環器疾患

糖尿病

慢性腎臓病
(CKD)

COPD
(※)

※COPD：慢性閉塞性肺疾患

○健康づくりを進める生活習慣の改善と環境づくり 生活習慣を見直し、健康の保持増進に努める

栄養・食生活

身体活動・
運動

休養・
こころの健康

飲酒

喫煙

歯・口腔
の健康

○社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上 ～ 生涯を通じた健康づくり ～

次世代の健康
(乳幼児・学童・思春期)

働きざかり世代の健康
(青壮年期)

高齢者の健康

○健康を支え、守るための社会環境の整備 (自治会・小学校区、大学、職場 等)

推進体制： 「健康な21（第2次）」健康づくり市民会議



健康課題 と 重点プラン

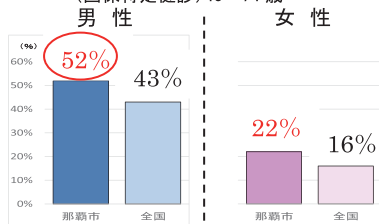
那覇市民の健康課題を重点的に取り組むため、重点プランを推進します。



<主な健康課題>

①男性の2人に1人は内臓脂肪型肥満 (メタボ該当及び予備群)

<平成24年度 メタボ該当者・予備群の割合>
(国保特定健診)40~74歳



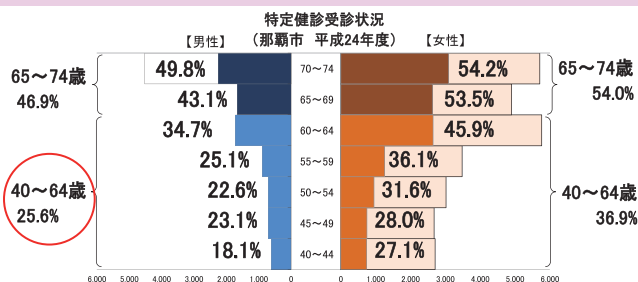
②多量飲酒者が多い

●生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、20~30代で、男性は4割、女性は5割。また多量飲酒者（ビール5%換算：500ml×3杯、40~74歳）が男女とも全国より多い状況。

③若い世代の喫煙率が高い傾向

●20~40歳代の男性は4割、女性は2~2.5割が喫煙者（国保健康診査・特定健診より）

④働きざかり世代の健診受診率が低い



⑤健診を受けずに、重症化している

<平成24年 65歳未満死亡割合>

	那覇市	全国
男性	25.3%	17.3%
女性	12.9%	9.0%

生活習慣病の
発症に気付かず
重症化

沖縄県は全国1位！（男性26.6%、女性12.2%）

<平成25年度介護認定率>

	那覇市	全国
1号	21.4%	19.4%
2号	0.6%	0.4%

若い世代で
介護が必要に
なる人が多い
(6割が脳卒中)

※1号：65歳以上、2号：40~64歳

<重点プラン>

(1) 肥満対策

『適切な量と質の食事、身体活動量の増加や運動の習慣化』

- 栄養・食生活に関する基本的知識（肥満予防・バランス・時間栄養学など）を学ぶ機会を提供する
- 食の重点課題（油・甘いもの・アルコールのとりすぎ、野菜不足など）について啓発周知する
- 「早寝・早起き・朝ごはん」の実践
- 子どもの徒歩通学の推進
- 歩く習慣の定着化や歩きやすい道路・公園の整備
- 職場におけるラジオ体操等の推進 など

(2) 多量飲酒と習慣化の予防

『ノンアルコールタイムの推進』

- 飲酒に関する正しい知識の普及
- 集会の場での飲酒時間・量等のルール化促進（ノンアルコールタイムの推進）
- 飲酒カレンダーの活用 など

(3) 喫煙を防止する

『がん予防と血管を守る取組の推進』

- 未成年の喫煙防止（健康教育や禁煙相談の体制づくり）
- 受動喫煙防止対策など

(4) 生活習慣病の重症化予防

『適正治療・管理に向けた医療連携体制の推進』

- 定期的な健康診断の受診
- かかりつけ医または医療機関の受診による治療の継続
- 健診事後指導の徹底、事後指導未利用者や治療中断者への受診勧奨
- 「那覇市CKD病診連携推進会議」の立ち上げ、生活習慣病の疾病管理に向けた連携体制の構築・強化 など



具体的な施策の展開

1 健康づくりを進める生活習慣の改善と環境づくり

(1) 栄養・食生活

市民みんなで実行しよう！

- ①主食・主菜・副菜を組み合わせた食事バランスを意識しましょう。
- ②自分の体にあった食事量を理解し、実践しましょう。

目標項目	現状値	目標値 (平成34年度)
摂取エネルギー比に占める脂肪エネルギーが30%以上の割合の減少	35.7% (県 平成23年度)	減少
野菜の摂取量の増加	282.6g (県 平成23年度)	350g以上

<行政の主な取り組み>

- ①栄養・食生活に関する基本的知識(肥満予防・バランス・時間栄養等)を学ぶ機会を提供します。
- ②市民の生活の身近な場で、関係機関・団体と積極的に連携し、重点事項について普及啓発します

野菜摂取量を増やすには...

小鉢をプラス
【例】ほうれん草のおひたしなど
(約70g)

サラダをプラス
【例】コンビニのサラダなど
(約100g)

そのまま食べられる野菜をプラス
【例】トマトやきゅうりなど
(約100~200g)

いつもの食事に



【あぶらを摂りすぎない工夫】

- ①揚げ物、炒め物は1食1品にする。
- ②調理する時は、肉の脂身・皮を取り除く。

(2) 身体活動・運動

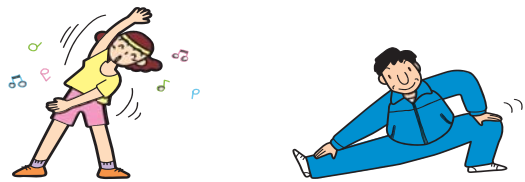
市民みんなで実行しよう！

- ①通勤・通学や外出時など、歩くことを習慣づけましょう。
- ②日常生活のなかで、こまめにからだを動かしましょう。

目標項目	現状値	目標値 (平成34年度)
日常生活における歩数の増加	20~64歳 男性 7,503 歩 女性 6,581 歩	20~64歳 男性 9,000 歩 女性 8,500 歩
	65歳以上 男性 5,324 歩 女性 4,195 歩 (県 平成23年度)	65歳以上 男性 7,000 歩 女性 6,000 歩

<行政の主な取り組み>

- ①日常生活や就労時において取り入れやすい身体活動・運動についての情報提供をします。
- ②運動に取り組みやすい公園や歩きやすい道路や歩道等を整備し、環境づくりを推進します。



(3) 休養・こころの健康

市民みんなで実行しよう！

- ①「睡眠」の重要性を理解し、質の高い睡眠をとりましょう。
- ②仕事と休養のメリハリをつけて休養時間を確保しましょう
- ③自己のストレスに早めに気づき、自分にあった方法でストレス解消を図りましょう。
- ④悩みがあれば、ひとりで抱え込まず相談しましょう。

目標項目	現状値	目標値 (平成34年度)
睡眠による休養を十分に取れていない者の割合の減少	17.7% (※) (県 平成23年)	11.5%
自殺者数の減少 (人口10万人あたり)	21.9人 (平成24年)	平成24年と比べ 20%以上減少 17.5人

※睡眠による休養が不足している人の割合(県)



<行政の主な取り組み>

- ①地域や職場で、睡眠の重要性や取り方、こころの健康づくりに関する正しい知識の普及啓発を図ります。
- ②ストレスと上手に付き合える知識や情報を多様な媒体や機会等を活用して提供します。
- ③相談窓口についての情報提供や関係機関との連携による支援の充実等に取り組めます。



具体的な施策の展開

(4) 飲酒

市民みんなで実行しよう！

- ①飲酒が及ぼす影響（健康問題、生活習慣病との関係等）や適正飲酒量、アルコール依存症等について正しく理解しましょう。
- ②週2日以上のお休肝日を設けましょう。
- ③未成年や妊娠中・授乳中は飲酒しません。

目標項目	現状値	目標値 (平成34年度)
生活習慣病のリスクを高める量(※)を飲酒している者の割合の減少	20～39歳 男性 40.0% 女性 51.4% 40～74歳 男性 25.8% 女性 28.9% (平成24年度)	20～39歳 男性 25.8% 女性 28.9% 40～74歳 男性 19.4% 女性 13.7%

※男性：2合(40g)以上、女性：1合(20g)以上

<行政の主な取り組み>

- ①飲酒が及ぼす影響や適正飲酒量、アルコールの消失時間等について普及・啓発します。
- ②集会の場での飲酒時間のルール化促進等に取り組めます。
- ③未成年の飲酒防止、妊娠中や授乳中の飲酒等に関する啓発に取り組めます。

□主な酒類の換算の目安(純アルコール量20g相当)

ビール (5%)	泡盛 (30度)	日本酒 (15%)	ワイン (12%)
500ml 中瓶 1本	0.5合	1合 180ml	240ml グラス2杯

(5) 喫煙・慢性閉塞性肺疾患(COPD)

市民みんなで実行しよう！

- ①喫煙・受動喫煙が体に及ぼす影響について正しく理解しましょう。
- ②COPDの主な原因が喫煙であることを知り、喫煙者は禁煙に取り組みましょう。
- ③未成年者や妊娠中・授乳中は、喫煙をしません。

目標項目	現状値	目標値 (平成34年度)
成人の喫煙率の減少 (喫煙をやめたい者がやめる)	20～29歳 男性 43.0% 女性 24.1% (平成24年度)	20～29歳 男性 23.2% 女性 7.1%
COPDの認知度の向上	国：25%	80%

※COPD：慢性閉塞性肺疾患のことで、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患である。

<行政の主な取り組み>

- ①喫煙・受動喫煙が体に及ぼす影響について、普及啓発します。
- ②COPDとたばこの害の関連について正しい知識の普及啓発に取り組めます。
- ③未成年や専門学校、大学等の若い世代に対する喫煙防止教育や禁煙支援を関係機関と連携して実施します。



(6) 歯・口腔の健康

市民みんなで実行しよう！

- ①子どものむし歯や歯肉炎の予防に向けて、定期的に歯科健診を受けましょう。
- ②大人になってもかかりつけ歯科医による定期的な健診を受けましょう。

目標項目	現状値	目標値 (平成34年度)
乳幼児のむし歯のない者の増加 (むし歯有病者率の減少)	3歳児 29% (平成25年度)	3歳児 18%未満
学齢期のむし歯のない者の増加 (むし歯数の減少)	12歳児一人平均むし歯数：1.84本 (平成25年度)	12歳児一人平均むし歯数：1.0本未満

<行政の主な取り組み>

- ①子どものむし歯や歯肉炎の予防を図るため、歯科保健に関する普及啓発を実施するとともに、定期的な歯科健診の受診促進及び歯科保健指導を充実します。
- ②大人の歯周病予防、口腔ケア等の普及啓発を実施します。また、定期的な歯科健診受診を勧奨します。

2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

(1) がん

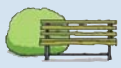
市民みんなで実行しよう！

- ①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、日常生活の中でそれを改善するように実践しましょう。
- ②がん検診の重要性を知り、がん検診を受けましょう。再検査や精密検査が必要な時は必ず受診しましょう。

目標項目	現状値	目標値 (平成34年度)
がん検診の受診率の向上	40～69歳 胃がん：18.5% 肺がん：23.1% 大腸がん：22.6% 乳がん：43.7% 20～69歳 子宮頸がん：40.1% (平成25年度)	50%

<行政の主な取り組み>

- ①喫煙、アルコール、食事（高脂肪、塩分等）との関係について、正しい知識の普及啓発とがんの予防教育を連携して取り組みます。
- ②市民のがん検診受診が容易になるよう、特定健診や他の事業との同時実施等、受診しやすいしくみづくりを検討します。



具体的な施策の展開

(2) 循環器疾患 (3) 糖尿病 (4) 慢性腎臓病 (CKD)

市民みんなで実行しよう！

- ① 特定健診や職場健診を毎年受け、健康をチェックしましょう。
- ② 治療が必要となった場合は、放置せず、かかりつけ医または医療機関を受診し、治療を継続しましょう。

<行政の主な取り組み>

- ① 循環器疾患や慢性腎臓病等の原因となる高血圧、脂質異常、糖尿病等の危険因子とその予防法に関する正しい知識の普及啓発に取り組みます。
- ② 医療機関等との連携のもと、健診事後指導の徹底、事後指導未受診者や治療中断者への受診勧奨等に努めます。

※慢性腎臓病 (CKD) とは、腎機能の低下や蛋白尿など、腎障害が慢性的に続く状態。CKDは、人工透析の予備群になるだけでなく、心臓病や脳卒中を引き起こす危険性が高いことがわかっている。

目標項目	現状値	目標値 (平成34年度)
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少 (40～74歳)	該当者 男性 30.8% 女性 12.4% 予備群 男性 21.2%、 女性 9.6% (平成24年度)	(平成29年度) 減少
糖尿病有病者の増加の抑制 (※1)	40～74歳 男性 11.5% 女性 7.1% (平成24年度)	減少

※1：特定健診でHbA1c 6.5%以上 (NGSP値) の者の割合
HbA1cとは、過去1～2ヶ月の血糖値の平均を示す。血糖コントロール状態の重要な指標となる。



③ 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

(1) 次世代の健康

市民みんなで実行しよう！

- ① 妊婦は、おなかの赤ちゃんの健康管理のため、定期的に健診を受けましょう。
- ② 保護者は、こどもの生活習慣を整える環境づくりを意識しましょう。
- ③ 早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。
- ④ 子どもの徒歩通学に取り組みましょう。

<行政の主な取り組み>

- ① 妊婦の禁煙対策、栄養に関する正しい知識の普及・相談など、妊婦の健康管理を支援・推進します。
- ② 子どもの時期から自分の食生活や運動、睡眠、歯について関心を持ち、望ましい生活習慣を実践できるよう正しい知識等の学ぶ機会をつくと共に実践にむけた支援を行います。
- ③ 早寝・早起き・朝ごはんを推進や、子どもの徒歩通学の推進に取り組みます。



目標項目	現状値	目標値 (平成34年度)
低出生体重児の割合の減少	10.0% (平成25年度)	割合の減少
朝食を毎日食べている子どもの割合	小学校：86.7% 中学校：77.0% (平成24年度)	100%に近づく

(2) 働き盛り世代の健康

市民みんなで実行しよう！

- ① 若い頃から健康づくりに関心を持ち、健診結果をもとに、生活習慣病の予防につながる生活習慣の実践に取り組みましょう。
(肥満予防や改善のため、体重測定の実践、食生活の見直し、歩くことの習慣化、禁煙等)
- ② 定期的に健康診断を受診し、健診結果によって必要なときには、生活習慣の改善を図り、必要な治療を継続しましょう。



目標項目	現状値	目標値
特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上	特定健診実施率 35.6% 特定保健指導実施率 44.8% (平成25年度)	特定健診実施率 60% 特定保健指導実施率 60% (平成29年度)



「働く人の健康点検10ヶ条」

1. 早起きで、余裕をもって朝ごはん
2. ウォーキング、目標1日一万歩
3. 禁煙で、働く環境 快適に
4. 間食は、必要以上のエネルギー
5. 食事後は、歯みがきして8020
6. 残業は、多いときでも1～2時間
7. アルコール、適量守り 休肝日※
8. 夕食は、揚げ物控え 8時まえ
9. 睡眠は、しっかりとろう 7時間
10. 休日は、仕事を忘れ リラックス

「健康な21 職場専門部会」作成

※アルコール依存症においては、適切な支援のもと完全断酒が必要。飲酒習慣のない人に対して飲酒を推奨するものではない。(健康日本21)

<行政の主な取り組み>

- ① 働き盛りの若い世代が健康に関心を持ち、健康づくりに取り組むよう働きかけます。職場における健康づくりに関しても関連機関等との連携のもと啓発や支援を行ないます。
- ② 特定健康診査やがん検診等の必要性や受診しやすいよう体制の整備等について連携し取り組みます。



具体的な施策の展開

（３）高齢者の健康

市民みんなで実行しよう！

- ①年１回は健診を受け、治療が必要な時は医療機関を受診しましょう
- ②身体機能の維持・向上や生きがいづくりのため、体力や目的に応じて継続的に運動を楽しみましょう。

目標項目	現状値	目標値 (平成34年度)
介護認定を受けない 元気な高齢者の増加	ふれあいデイサービス事業運営 協議会の組織数 112カ所 (平成25年度)	ふれあいデイサービス事業運営 協議会の組織数 171カ所 (年6カ所増)

<行政の主な取り組み>

- ①認知症予防に関する知識の普及啓発を行います。
- ②身体機能低下を予防する教室を実施、実践を支援します。
- ③高齢者の社会参加、身体機能の維持向上のため、地域ふれあいデイサービスの実施と参加者の拡充を図ります。



４ 健康を支え、守るための社会環境の整備

（１）自治会・小学校区における健康づくりの推進

市民みんなで実行しよう！

- ①地域等で実施される健康づくりの取り組みに積極的に参加します。

目標項目	現状値	目標値 (平成34年度)
「健康づくり市民会議」 で健康づくりを計画的に 推進する団体数の増加	(今後把握)	増 加

<行政の主な取り組み>

- ①市民や地域の主体的な健康づくりを推進するため、「健康づくり市民会議」を開催し、地域ぐるみで取り組む体制づくりを行います。

（２）大学・職場等の健康づくり活動の促進

市民みんなで実行しよう！

- ①大学等は、学生が健康について学べる機会を積極的につくり、学生に参加を呼びかけます。
- ②職場は、社員が健康について学べる機会を積極的につくり、参加を呼びかけます。

目標項目	現状値	目標値 (平成34年度)
健康づくりに取り組む 中小事業所の増加	(今後把握)	増 加

<行政の主な取り組み>

- ①大学生や専門学校生に対し、関係機関・学校側と連携し、喫煙防止や食生活等の健康づくりの啓発を行います。
- ②中小事業所等が、主体的に健康づくりが行えるよう、協会けんぽや関係機関等と連携し支援を行います。

（３）健康づくりを支えるボランティアの養成・育成支援

市民みんなで実行しよう！

- ①健康づくりを支えるボランティア活動に関心をもち、その活動に参加しましょう。

目標項目	現状値	目標値 (平成34年度)
保健ボランティアによる 健康づくり活動の増加	①市健康づくり推進員 ②市食生活改善推進員	増 加

<行政の主な取り組み>

- ①保健ボランティアは、健康づくり活動の「核」となることから、健康に関する正しい知識や実践を身につけるための養成講座・研修等を実施し、さらにその活動を継続的に支援します。

あなたと
あなたの身近な人を
健康に！



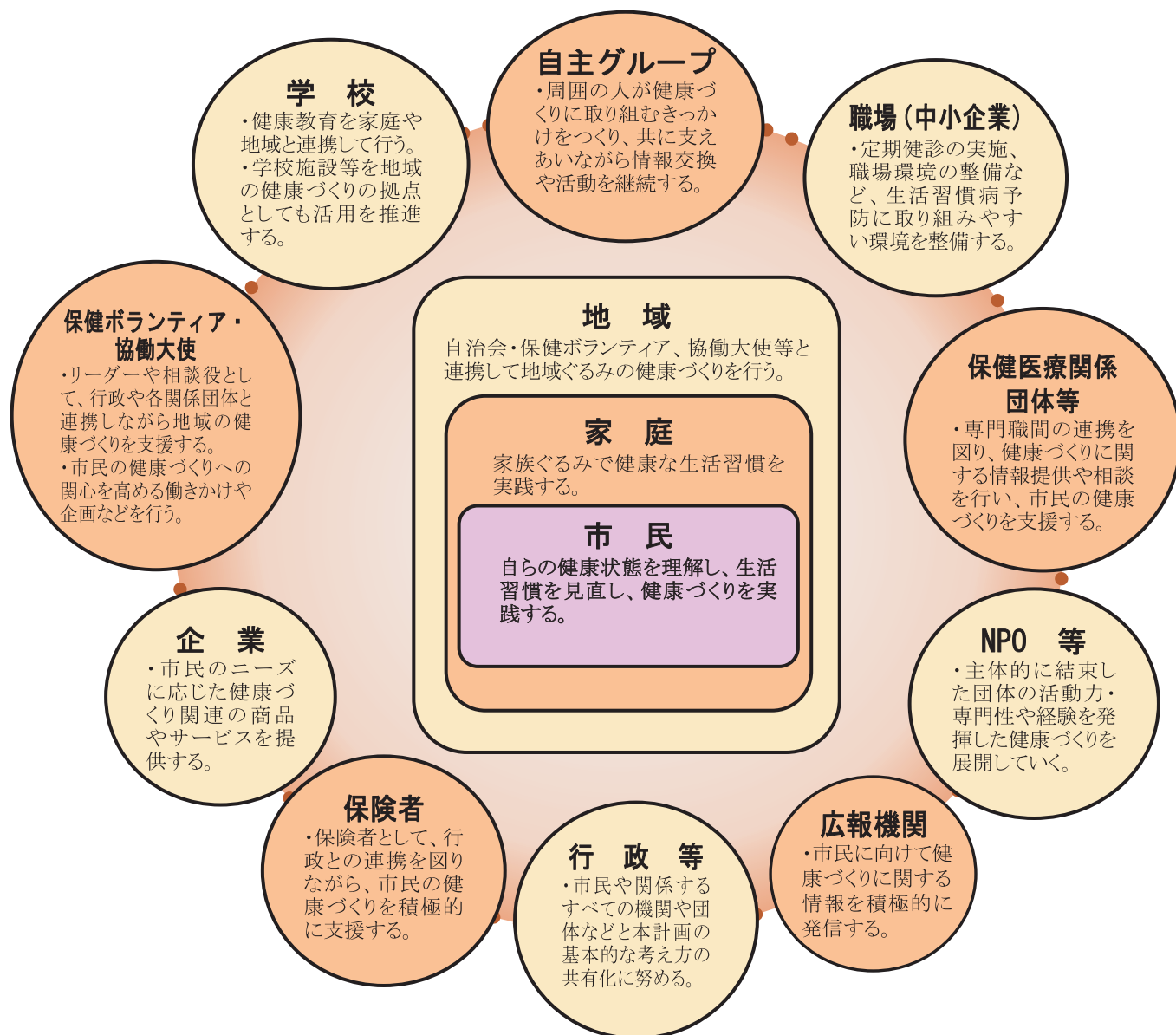
計画の推進体制：市民総がかりの取り組み『健康づくり市民会議』

○市民の健康寿命の延伸にむけて、市民・家庭・地域を中心として、関係機関・団体、ボランティア、行政などが一体となった市民総がかりによる市民の健康課題への対応、健康維持・増進への取り組みを進めるため、市民、関係機関・団体等で構成する『健康づくり市民会議』を設置しました。

○構成団体自らもそれぞれの団体ができる健康づくりの取り組みを行うとともに、各関係機関・団体を通じて、健康意識の向上、健康づくりの実践を図ります。

健康づくり市民会議

- 参加団体を通して健康づくりを推進
- 市民の健康意識の向上



問 い 合 わ せ 先

那覇市 健康部 那覇市保健所 健康増進課

〒902-0076 沖縄県那覇市与儀1丁目3-21 TEL：098-853-7961