健康で充実した人生を送るために

市では、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするために、早世（64才以下の死亡）の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現することを目的に、健康増進と病気を予防する「一次予防」を重視した「健康なは21」を策定しました。

「健康なは21」とは

●社会全体で健康づくりを支援

「健康なは21」は、一人ひとりが主体的に取り組む「健康の実現」はもちろんのこと、社会全体で「健康づくり」を支援していくための那覇市民の健康づくりプランです。

●健康目標の設定

市民のみなさまが、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会をつくるために2026年度をめざして具体的な目標を提示しています。

●市民が一体となった活動

健康に関するすべての関係機関・団体などと市民が一体となって「健康づくり活動」を総合的・効果的に推進、市民のみなさま一人ひとりの「健康づくりへの意識向上」をめざします。

いま、なにが問題なの？

偏食や過食などの不規則な食生活、運動不足や睡眠不足、ストレスなどの蓄積が原因となる生活習慣病、また人口の高齢化に伴う医療・介護費用の増加が社会問題となっています。

生活習慣病とは、「高脂血症」「高血圧」「糖尿病」など、自覚症状のないままに進行し、生活の質を著しく低下させ、働き盛り世代の命を突然奪う深刻な疾患です。

健康の大敵！内臓脂肪を減らそう

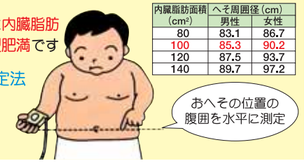
あなたは内臓脂肪型？皮下脂肪型？

～へそ周囲径でわかる肥満のタイプ～

肥満はどこに脂肪がついているかが重要です。生活習慣病に関係が深いのは「内臓脂肪型肥満」です。内臓脂肪が100cm²以上になると、内臓脂肪型肥満と判定されます。その簡単な目安となるのがへそ周囲径です。

男性85cm以上 / 女性90cm以上 は内臓脂肪型肥満です

へそ周囲径の測定法
- ●立って
- ●おへその高さで



内臓脂肪面積 (cm²)	へそ周囲径 (cm) 男性	女性
80	83.1	86.7
100	85.3	90.2
120	87.5	93.7
140	89.7	97.2

内臓脂肪を減らすためには…

内臓脂肪は比較的容易にたまるものの、容易に燃焼することができます。日々の食事や運動を心がければ、減らすことは十分に可能です。

1.食生活の改善
- ●甘いもの、高脂肪食（揚げ物など）を減らす
- ●腹八分、よくかんで食べる（食べ過ぎに注意）
- ●アルコールの適量を知り、週2日は休肝日を

2.自分にあった適度な運動
- ●歩いていけるところは歩いたり、できるだけ階段を使う。
- ●ウォーキングなど1日30分の運動を
- ●筋力トレーニングや体操など

お手軽体操！（内臓脂肪燃焼編）

ちりも積もれば山となる。毎日、少しずつでも続けることで、シェイプアップや体力アップの効果が図れます。毎日の生活の中のちょっとした合間にでもとり入れてみませんか？

上体をねじることで、わき腹、腰周りの筋肉が伸び縮みし、腰のこりをほぐします。また、血行がよくなることで内臓脂肪は燃やしやすくなります。

1.スタート → **2.アクション**

イスに浅く腰かけ、両足をそろえ、あごを引き、背筋を伸ばし、お腹をへこませる

顔は正面をむけたまま、反動をつけずに上体だけを大きくねじり、両手でイスのわきにタッチする。元に戻し、逆方向も同様に行う

3.プラス

さらに余裕があれば、背もたれの部分をつかんで上体をひねり、左右行う

ポイント
- ・ねじるときには反動をつけずに、わき腹をしぼるように行う
- ・上体ねじりは、8秒間キープしてから元に戻し同じように逆方向も行う。左右往復3回

市民の未来をつくる健康なは21

市民の健康実態は？

今後10年の健康づくり計画

健診

①若い世代（20～50代）の健診受診率が低い

住民健診受診率　男性 4%　女性 11%

②肥満者（BMI25以上）が多い

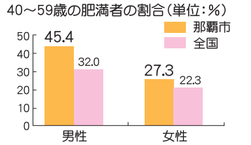
肥満者の約90%は肥満症

肥満者 40%　➡　90% 肥満症

※肥満症とは、積極的に減量が必要な肥満者。

○成人の肥満割合が高い

40～59歳の肥満者の割合（単位：%）

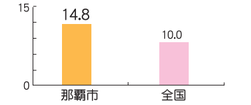


資料：全国値はH14年国民栄養調査

40～50代男性の24%がメタボリック症候群

○小児の肥満も多い（肥満度20%以上）

肥満傾向児【小学4年生】（単位：%）

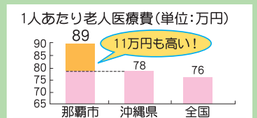


小児肥満症　37%

医療

①老人医療費が県内2位（H13年度）で高い

1人あたり老人医療費（単位：万円）



那覇市は1人あたり89万円/年

②高額に医療費を使う病気は大血管（心臓、脳）障害

1か月　80万円以上

1位：心疾患、2位：脳血管、3位：腎疾患

介護

第2号被保険者（40～64歳）介護認定原因疾患

↓

脳血管疾患が7割

死亡

○がん・心疾患・脳血管疾患の3大生活習慣病で死因の半数を占める

死亡原因

1位：がん、2位：心疾患、3位：脳血管疾患

64歳以下の人が亡くなる割合と原因

内臓肥満のゆくえ

子どもから大人まで肥満（内臓肥満）が問題

心疾患・脳血管腎疾患
血管の変化（動脈硬化）
- ◆身体に障害が出る
- ◆症状を自分でも感じる
- ◆血管に変化が生じる（症状は感じない）

血管を傷つける　血液の流れを悪くする

5～10年　高血圧　高尿酸　高血糖　高中性脂肪　低HDLコレステロール　高LDLコレステロール

- ◆血管が少しずつ傷んでいる（症状は感じない）
- ◆検査に異常値がみられる（症状は感じない）

インスリン抵抗性（高インスリン血症状）

遺伝　食生活（脂肪・糖・アルコール）　内臓脂肪蓄積（内臓肥満）　喫煙　働き方 運動

- ◆自分自身では症状を感じなくても…

日常生活の中で、潜在的に進行している

那覇市の重点健康課題は？

1. 市民の死亡、介護、医療、健診、生活習慣の実態から、早世予防、健康寿命延命のためには、心疾患・脳血管疾患を予防することが重要です。
2. 虚血性心疾患・脳血管疾患などは血管障害であり、それを引き起こす大きな要因は、高血圧・高血糖・高脂血症・高尿酸血症で、これらの因子が重なり合った状態（メタボリック症候群）が5～10年経過すると、無自覚のうちに血管障害が起こってきます。
3. 那覇市が重要な健康課題としてとらえているのは、血管障害を予防することであり、そのためには、メタボリック症候群のもとである肥満（内臓肥満）の予防と血管障害の危険因子となる喫煙、多量飲酒とその習慣化の予防が重要といえます。

市民はどんなことに取り組むの？

望ましい生活習慣に努める健康管理能力を高める

胎児期
胎児の発育に自覚と責任のある健康的な生活を送ろう。

乳幼児期（0～5歳）
心身発達の成長の著しい時期のため、健康的な生活習慣の基礎をつくろう。

児童期（6～12歳）
学校や家庭を中心とした社会参加への準備時期のため、健康的な生活習慣を学び、形成しよう。

青少年期（13～19歳）
心身のバランスの保持と健康的な生活習慣の確立に向けて、基礎をつくろう。

壮年期（20～39歳）
ライフスタイルに応じた健康づくりを意識的に行い、健康的な生活習慣を確立しよう。

中年期（40～64歳）
健康管理を意識的に行い、生活習慣の見直しや更年期の生活・疾病予防を視野に入れて、健康づくりを再設計しよう。

高年期（65歳以上）
運動機能や日常生活活動が低下してくることに対し、意識的に強化して、自立した健康的な生活を維持しよう。

元気いっぱい！運動サークルの紹介

男のための運動サークル

- ●メンバー数　15人
- ●活動場所　那覇市保健センター
- ●活動時間　毎週木曜日19時～20時半
- ●活動内容　太極拳、パワーヨガ、ストレッチ等
- ●連絡先　那覇市保健センター☎858-1456
- ●一言PR

那覇市の講座を終了後、健康づくりの実践を続けるため、平成14年1月から活動を開始。中高年男性で楽しく活動しています。日頃、運動不足を感じている男性のみなさん、一緒に楽しく活動してみませんか？

楽歩歩（らっぽっぽ）

- ●メンバー数　13人
- ●集合場所　那覇市民会館 正面入口前（電話ボックス付近）
- ●活動時間　毎週月曜日19時～20時 ※雨天時はお休み
- ●活動内容　与儀公園内や周辺をウォーキング
- ●問い合わせ　那覇市健康推進課　地域健康づくりグループ ☎862-9016
- ●一言PR

名前の通り、「自分のペースで無理なく楽しくウォーキングを続けたい！」という方のためのサークルです。初めての方でも大歓迎!お気軽に参加してみませんか？

久米1丁目自治会

ウォーキングサークル

- ●メンバー数　18人
- ●集合場所　上山中学校グラウンド ※雨天時はお休み
- ●活動時間　毎週月、木曜日20時～21時
- ●活動内容　ウォーキング
- ●連絡先　直接お越し下さい。
- ●一言PR

那覇市の上山中学校ウォーキング教室をきっかけに、自治会の活動として平成17年10月から活動しています。参加は地区を問わずどなたでも大歓迎です。

地域ウォーキング教室へのご案内

会場	1回目	2回目
松城中学校体育館	2/ 9(木)	2/15(水)
金城中学校体育館	2/23(木)	2/28(火)
仲井真中学校体育館	2/24(金)	3/ 2(木)
石嶺中学校体育館	3/ 9(木)	3/15(水)

- ●申し込み不要
- ●受付　午後7時15分～。7時半開始、9時終了。
- ●保険料1人1回50円、室内シューズ持参
- ●お問い合わせ：那覇市保健センター ☎858-1456

健康づくりのヒントとなるよう「健康なは21実践ガイド」と内臓脂肪型肥満かどうかが分かる「腹囲テープ」を配布中。☎862-9016　健康推進課健康企画グループ