

# 第2次

# ヘルシーおきなわシティ 21

## 【概要版】



沖縄市健康づくりキャラクター  
「おきはくん」

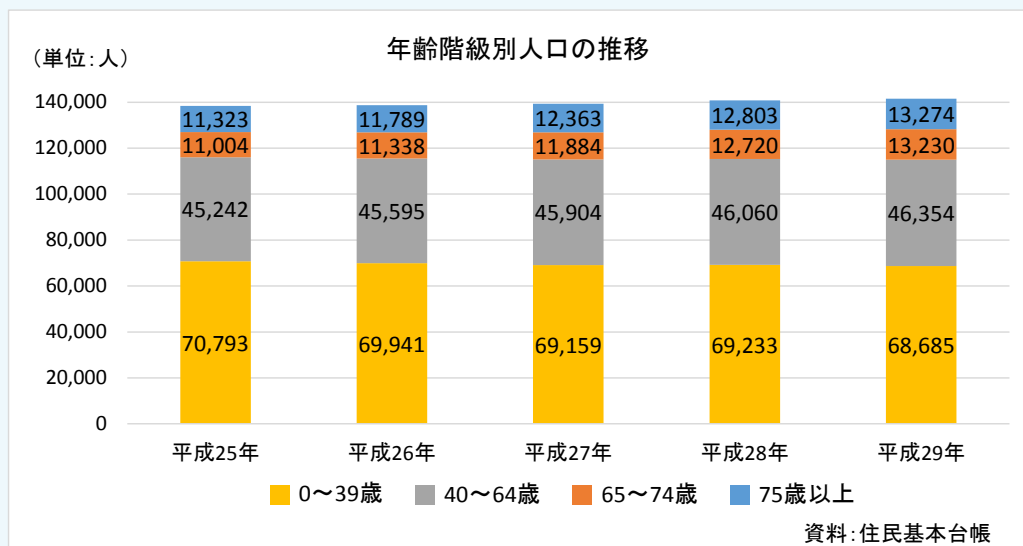
平成31（2019）年3月

沖縄市

## (1) 人口の推移

平成29年4月1日時点の住民基本台帳における本市の総人口は141,543人で、0～39歳は68,685人、40～64歳は46,354人、65歳以上は26,504人となっています。

平成25年4月1日時点と比較すると、総人口で3,181人の増加、0～39歳で2,108人の減少、40～64歳は1,112人増加しています。65～74歳（前期高齢者）は2,226人の増加、75歳以上（後期高齢者）は1,951人増加しています。



## (2) 死亡状況

死亡総数は、平成25年以降増加で推移し、平成29年は1,119人となっています。

生活習慣病に由来する、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の3疾患による死亡者数が全体の約半数を占めています。

死亡総数及び主要死因の死亡数の推移

	平成25年		平成26年		平成27年		平成28年		平成29年	
	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比	人数	構成比
総数	927		933		980		1,003		1,119	
悪性新生物	268	28.9%	258	27.7%	274	28.0%	270	26.9%	297	26.5%
心疾患(高血圧性除く)	139	15.0%	134	14.4%	137	14.0%	163	16.3%	163	14.6%
脳血管疾患	77	8.3%	56	6.0%	73	7.4%	71	7.1%	97	8.7%
上記3疾患の合計	484	52.2%	448	48.0%	484	49.4%	504	50.2%	557	49.8%
糖尿病	28	3.0%	20	2.1%	15	1.5%	7	0.7%	18	1.6%
COPD	21	2.3%	31	3.3%	15	1.5%	24	2.4%	22	2.0%
肝疾患	26	2.8%	22	2.4%	27	2.8%	24	2.4%	20	1.8%
自殺	27	2.9%	21	2.3%	16	1.6%	21	2.1%	25	2.2%
肺炎	67	7.2%	64	6.9%	84	8.6%	44	4.4%	55	4.9%
不慮の事故	23	2.5%	21	2.3%	21	2.1%	22	2.2%	27	2.4%

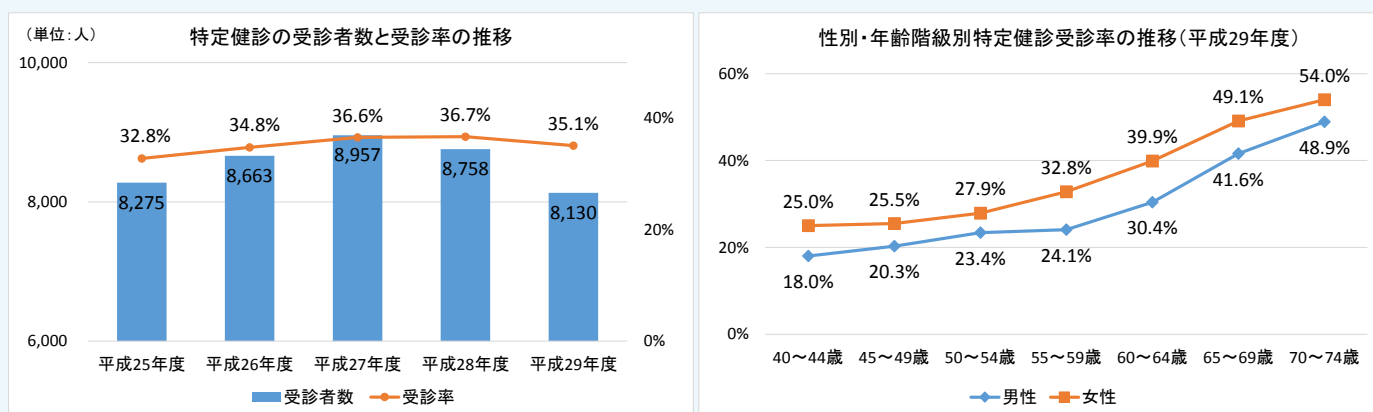
資料:人口動態調査 死亡数、性・死因(選択死因分類)

### (3) 沖縄市の特定健診の受診者数と受診率の推移

特定健診受診者数は平成27年度(8,957人)まで増加傾向で推移していましたが、平成28年度から減少し、平成29年度は8,130人となっています。受診率は、平成29年度は35.1%で平成25年度に比べ2.3ポイント増加しています。

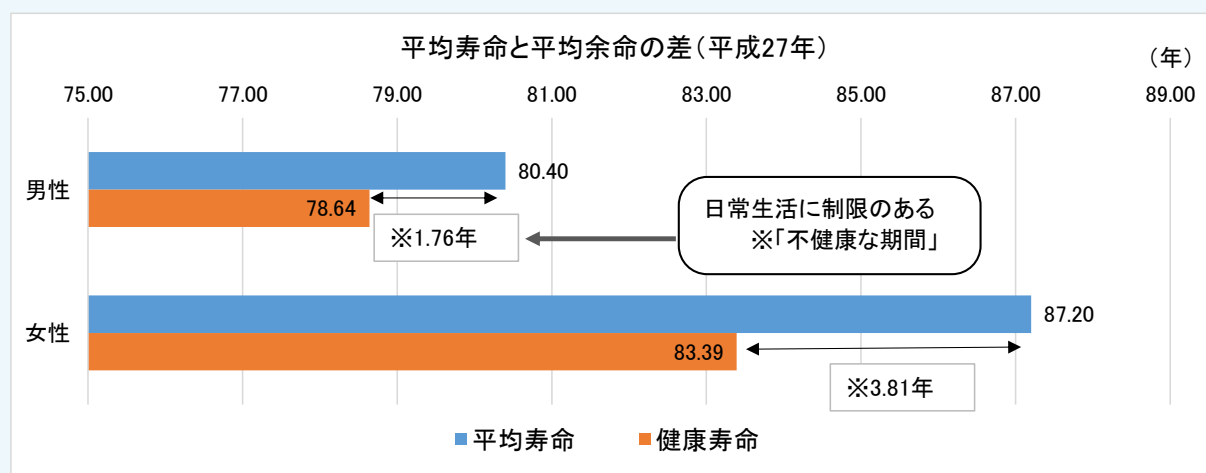
本市においては平成22年度から特定健診の自己負担金を無料にするなど受診率の向上に努めています。

各年度とも男性より女性の受診率が高く、年齢階級別では、男女とも年齢が高い階層で受診率が高くなっています。



### (4) 沖縄市の平均寿命と健康寿命の差

沖縄市の健康寿命は、平成27年に男性78.64年、女性83.39年となっています。また、平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」と捉えており、男性で1.76年、女性で3.81年となり、女性が男性より2倍以上長くなっています。



出典：「沖縄県市町村別健康指標」

※平均寿命－健康寿命＝日常生活に制限のある「不健康な期間」



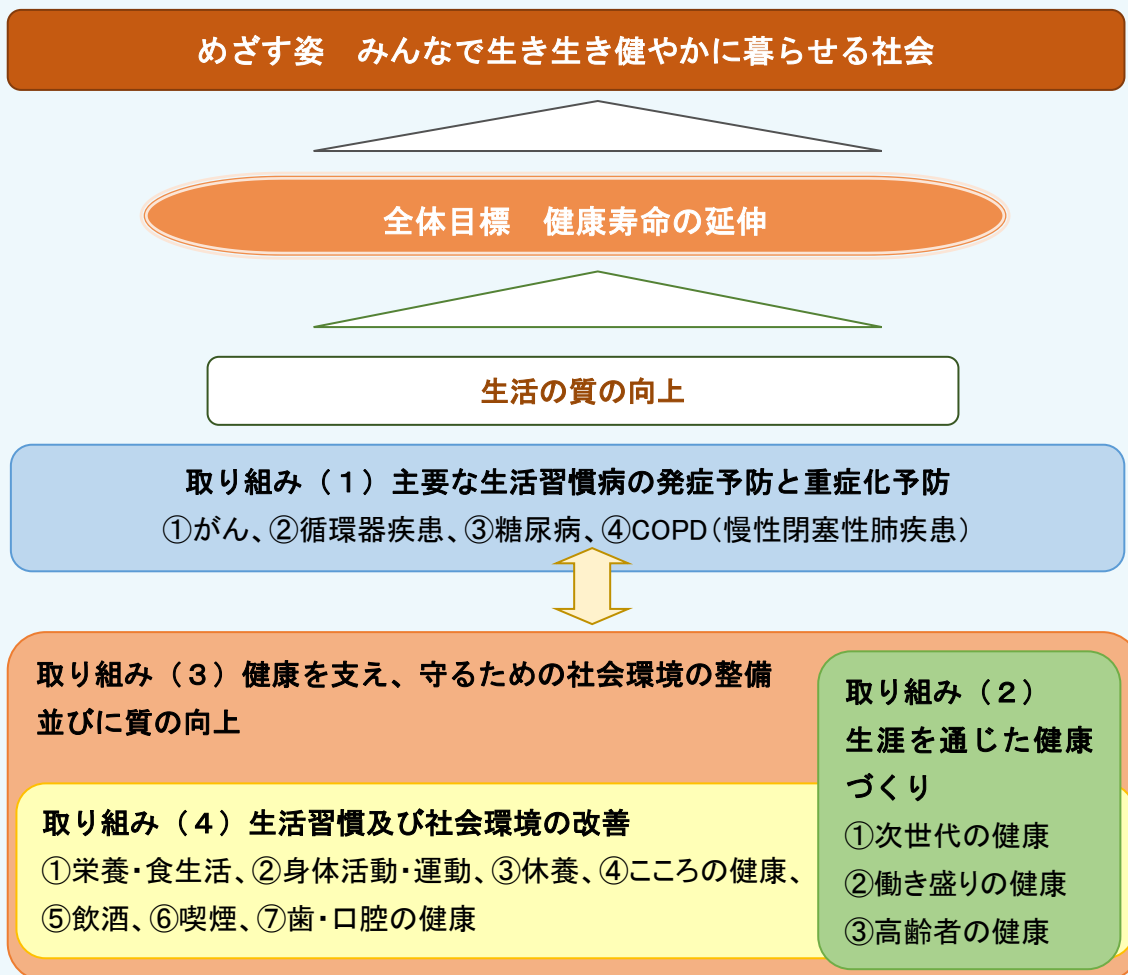
# 沖縄市のめざす姿

## 『みんなでいきいき健やかに暮らせる社会』

健康づくりは、市民一人ひとりが「自分の健康を自分で守る」という自覚を持つことが基本となります。しかしながら個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けることから、社会全体で市民一人ひとりの健康を支え、守る環境づくりが求められています。

本市としては、市民の健康課題を踏まえながら、健康的な生活習慣の確立に向けた情報提供、健康に関する講座や健康相談などを通じた支援を行うとともに、自治会や職場等と連携し、個人が健康づくりに取り組むことを支える社会環境の整備に努めます。

健康づくりに関心がある人だけでなく、本市に住む全ての市民が、性別や年齢、健康づくりへの関心の有無等に関わらず、生活することで健康に関する正しい知識を得ることができ、行動するきっかけを身近に得られることで、「健康寿命」を延伸させることを全体目標とします。



## 取り組み（１）主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防

### ①【がん】

『がんを知り、がんと向き合い、がんに負けない生活を実現する！』



#### ■個人や家庭での取り組み

- 早期発見・早期治療のため、がん検診の該当年齢になったら定期的にがん検診を受けます。
- 精密検査が必要となった場合、早めに医療機関を受診します。

#### ●行政の主な取り組み

- 個別がん検診の実施及び受診勧奨を充実します。
- がんの要精密検査者に対し、医療機関の早期受診及び治療を促します。

### ②【循環器疾患】

『自己管理に努め、健康的な生活を維持することができる！』



#### ■個人や家庭での取り組み

- 積極的に健診を受け、健康相談等を利用します。
- 精密検査が必要となった場合、早めに医療機関を受診し、早期発見・早期治療に努めます。

#### ●行政の主な取り組み

- 二次検査（頸動脈エコー検査）を行い、動脈硬化の早期発見・治療を促します。

### ③【糖尿病】

『糖尿病及びその合併症を抑制し、健康増進を図る！』



#### ■個人や家庭での取り組み

- 適切な運動と栄養バランスのよい食事など、生活習慣の改善に取り組みます。
- 糖尿病発症者は、糖尿病治療を継続し、血糖コントロールに努めます。

#### ●行政の主な取り組み

- 糖尿病治療中の者のうち、HbA1c8.0以上の者に対し、必要に応じた受診勧奨と保健指導を行います。

### ④【COPD（慢性閉塞性肺疾患）】

『COPDによる社会的損失を軽減する！』



#### ■個人や家庭での取り組み

- 喫煙が健康へ及ぼす影響など正しい知識を学び、自分の健康を守るために行動します。
- 喫煙者は受動喫煙についての知識を学び、周囲の人の健康を守ります。

#### ●行政の主な取り組み

- 特定保健指導時に禁煙を希望する人に対し禁煙外来を紹介するなどの支援を行います。

## 取り組み（２）生涯を通じた健康づくり

### ①【次世代の健康】

『生涯にわたって健康な生活習慣が継続できる！』



#### ■個人や家庭での取り組み

- ・妊娠前・妊娠期における適正体重の維持に努めます。
- ・栄養バランスを考え3食きちんと食べる、運動の習慣化、早寝早起きなど、健康的な生活習慣を身につけます。

#### ●行政の主な取り組み

- ・講演会や出前講座等において、規則正しい生活習慣について啓発します。
- ・ヘルスサポーター教室を開催します。

### ②【働き盛りの健康】

『定期的に健診・検診を受け、生活習慣を見直します！』



#### ■個人や家庭での取り組み

- ・適切な運動と栄養バランスのよい3食の食事など、生活習慣の改善に取り組みます。
- ・定期的に健康診査を受け、生活習慣病の早期発見・早期治療に努めます。

#### ●行政の主な取り組み

- ・一般健診や特定健診の実施及び受診勧奨を充実します。
- ・事業所への各種講座の周知、健康に関する情報提供を行います。

### ③【高齢者の健康】

『生きがいをもって、心身ともに健やかに過ごす！』



#### ■個人や家庭での取り組み

- ・高齢期を健やかに過ごせるよう、介護予防教室等に参加します。
- ・趣味の活動や地域活動などに参加し、社会との交流に努めます。

#### ●行政の主な取り組み

- ・介護予防に関する取り組みを推進します。

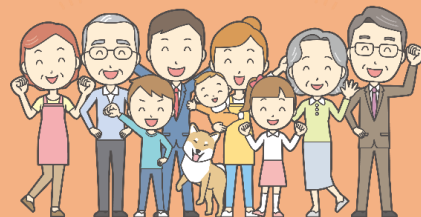
## 取り組み（３）

### 健康を支え、守るための社会環境の整備並びに質の向上

健康づくりの取り組みは社会経済的環境の影響を受けることから、時間的又は精神的にゆとりのある生活の確保が困難な人や健康づくりに関心のない人なども含め、健康に対して意識するきっかけづくりや行動変容を促す環境づくりに取り組みます。

#### ●行政の主な取り組み

- ・食生活改善推進員養成講座の開催及び活動支援を行います。
- ・自治会を主体とした「37運動」を実施します。
- ・健康づくりに取り組む自主グループを対象に活動を支援します。



## 取り組み（４）生活習慣及び社会環境の改善

### ① [栄養・食生活]

『いつまでも楽しくヘルシーな食生活を送れる！』



#### ■個人や家庭での取り組み

- ・朝食をとること、家族とともに食事をするように心がけます。
- ・外食などの際には、ヘルシーなメニューを選ぶようにします。

#### ●行政の主な取り組み

- ・肥満を改善する食習慣を身に付けるための教室を開催します。
- ・市民栄養相談を実施します。

### ② [身体活動・運動]

『いつまでも元気でいきいきと楽しい生活を送る！』



#### ■個人や家庭での取り組み

- ・近い距離の移動は歩く、階段を使う、買い物のとき遠くに車を止めるなど意識して身体を動かします。
- ・自分に合った運動を見つけ、運動の習慣化に取り組みます。

#### ●行政の主な取り組み

- ・沖縄市スポーツデー等のイベントを開催します。
- ・学校体育施設の開放や各種スポーツ教室等を開催します。

### ③ [休養]

『自分なりの休養法を見つけ、健康でゆとりある生活を送る！』



#### ■個人や家庭での取り組み

- ・生活リズムを整え、規則正しい生活習慣を心がけます。
- ・自分なりの気分転換の方法を見つけるなど、ストレスと上手に付き合っていきます。

#### ●行政の主な取り組み

- ・休養や睡眠の重要性に関する知識を普及します。
- ・睡眠障害に対応している医療機関の周知を図ります。

### ④ [こころの健康]

『毎日が楽しく、生きがいを感じる事ができる！』



#### ■個人や家庭での取り組み

- ・自分自身の悩みやストレスに気づき、対処できよう努めます。
- ・悩みを打ちあけられる人や場所をつくります。

#### ●行政の主な取り組み

- ・講演会等よりこころの健康・精神障害に関する知識を普及します。
- ・メンタルヘルス対策に取り組む事業所等の増加を促進します。

### ⑤ [飲酒]

『アルコールの害を受けず、上手に付き合う！』



#### ■個人や家庭での取り組み

- ・適正な飲酒量を知り、その範囲で上手にお酒と付き合いします。
- ・週に2日以上休肝日を設けるよう努めます。

#### ●行政の主な取り組み

- ・飲酒が胎児に与える影響等に関する知識を普及します。
- ・適正飲酒量に関する情報提供を行います。

### ⑥ [喫煙]

『タバコの害を受けず、健康でさわやかな生活を送れる！』



#### ■個人や家庭での取り組み

- ・妊婦や未成年者はタバコを吸いません。
- ・喫煙者は受動喫煙の害について理解し、喫煙マナーを守り周囲に害を与えないように努めます。

#### ●行政の主な取り組み

- ・学校において、喫煙防止教育を実施します。
- ・敷地内及び施設内禁煙施設の増加を図ります。

### ⑦ [歯・口腔の健康]

『何歳になっても、おいしく楽しく食事ができる！』



#### ■個人や家庭での取り組み

- ・こどもの頃から歯磨きを習慣化します。
- ・自分の歯を生涯20本以上保ち続けることを目指します。

#### ●行政の主な取り組み

- ・広報やパネル展などで歯間部清掃器具の使用を促進します。
- ・歯科健診の受診を促します。

# 生 き 生 き 沖 縄 市

- ★ い つもはつらつ “ちゃーがんじゅう”
- ★ き もちよい朝のスタート、まず朝ごはん
- ★ い つも磨こう歯ブラシ持参。私の歯80歳で20本
- ★ き ぶん爽快ウォーキング、プラス1,000歩を目標に
- ★ お きなわ料理（食材）を食卓にヘルシーに
- ★ き れいな空気をみんなへ タバコよ さようなら
- ★ な かまと楽しく、お酒はほどほどに
- ★ わ んからわんから、年に1度の健康診査
- ★ し あわせは、ぐっすり睡眠 さわやか目覚め
- ★ ! 「感動！」「笑い」「趣味」「遊び」を忘れずに

健康づくりには、市民自らの知恵や工夫、努力などによる取り組みとそれを支える環境づくりが求められます。自治会、青年会、婦人会、老人クラブをはじめ、食生活改善推進協議会、母子保健推進員協議会、NPO、その他ボランティア団体といった保健福祉等関連団体並びに事業所など職域と連携し、地域の実情に即した健康づくりを推進します。

