

健康おきなわ21

長寿世界一復活に向けて



県民みんなで実行したい、

健康づくりのための

チャーガンジュー おきなわ9か条

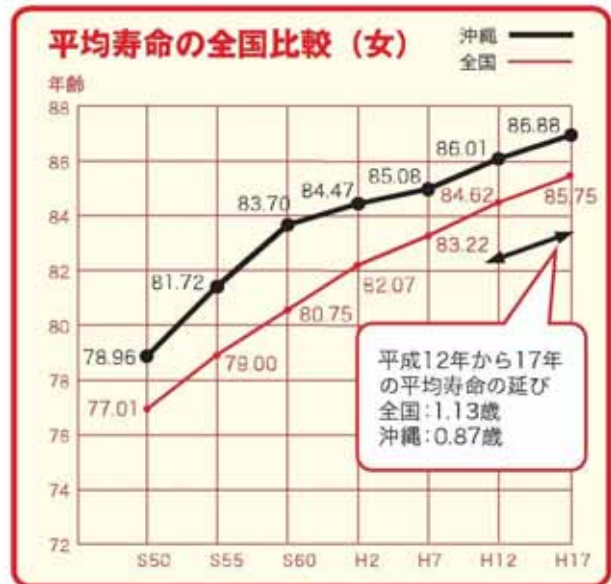
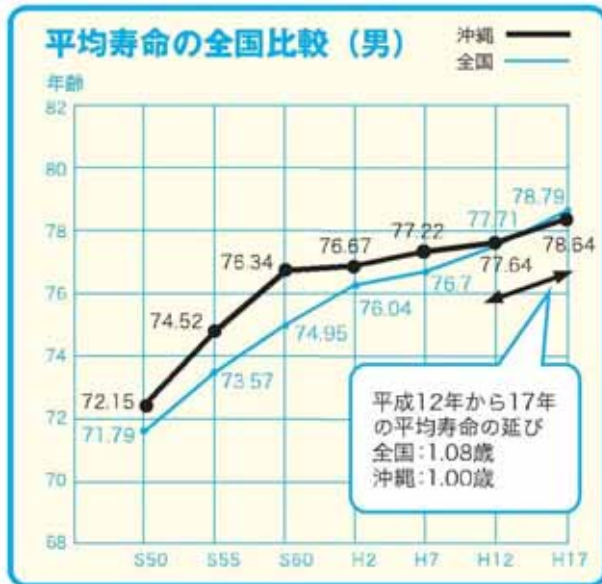
- | | | |
|--|----------------------|------------------------------------------|
| | ち
ゃ | ちゃんと朝食 あぶら控えめ おいしいごはん |
| | い | 1日1回 体重測定 |
| | が
ん | 頑張りすぎず適度な運動
今より10分(1000歩)多く歩こう! |
| | じ
ゅ | 十分な休養 ストレスと上手に付き合おう、
ひとりで悩まず相談を |
| | う | うれしいね 禁煙・分煙で
あなたも私も快適に! |
| | お | おくちの健康3点セット
歯ブラシ・フッ素・フロス |
| | き | 休肝日をつくろう・お酒はほどほどに
未成年や妊婦は飲みません飲ませません! |
| | な | 仲間・家族で行こう! 健康診断・がん検診 |
| | わ | 大きな輪 みんなで支える「健康・長寿」 |

1

健康・長寿沖縄の維持継承を目指して、「健康おきなわ21(アクションプラン)」を策定しました。

健康は、私達が生きがいに満ちた豊かな人生を送るための、重要な基礎です。沖縄県は昭和50年代以降、平均寿命がトップまたは上位にあり、健康・長寿の島として知られてきました。平均寿命は延びていますが、男性の平均寿命が全国平均を下回る(26ショック:平成12年国勢調査)など、健康・長寿沖縄の維持継承は、大きな課題となっています。その理由は、心疾患や脳血管疾患の年齢調整死亡率改善幅が全国に比べて小さくなったことや、糖尿病、肝疾患等で全国より高くなったことなどが上げられます。また、若い世代から肥満率が高いことや、運動不足、朝食欠食が多いなども明らかになってきました。

そこで県では、「健康・長寿沖縄」を維持継承するため、県民と関係機関等が一体となって、健康づくりと生活習慣病の予防対策に取り組む、「健康おきなわ21(アクションプラン)」を策定しました。「健康おきなわ2010」の「**早世の予防**」「**健康寿命の延伸**」「**生活の質の向上**」の目的や基本的な考え方を引き継ぎながら、健康づくりに、より多くの県民の主体的な参加を促し、健康づくり運動の新たなしくみづくり、具体的な対策により、「健康・長寿沖縄の維持継承」を目指します。



健康づくりの目標・計画の期間

アクションプランでは、食生活や運動、タバコ、飲酒などの健康づくりの各分野ごとに個別の目標指標を設定します。実施した対策の効果を把握・評価するため、平均寿命と関係が強く、毎年把握が可能な「20～64歳の年齢調整死亡率」を指標に設定し、「平均寿命の延伸」を全体目標として設定しました。

計画期間

平成20～29年度の10年間(平成19年3月策定)

平成20年度 ▶ 中間評価 (平成24年度) ▶ 最終評価 (平成29年度)

【全体目標と各分野ごとの目標指標の関係】



項目・指標	現状値	前期目標 H24	後期目標 H29
平均寿命の延伸	※1	延 伸	延 伸
平均寿命(男性)	78.64歳		
平均寿命(女性)	86.88歳		
65歳平均余命(男性)	19.16歳		
65歳平均余命(女性)	24.86歳		
75歳平均余命(男性)	12.22歳		
75歳平均余命(女性)	16.53歳		
20～64歳の年齢調整死亡率(全死因)の減少	※2	減 少	全国平均値
20～64歳の年齢調整死亡率(全死因)の全国比(男性)	男性:1.16倍 (沖縄:323.3、全国:278.4)	全国比 男性:1.08倍 女性:1.07倍	全国比 男性:1.00倍 女性:1.00倍
20～64歳の年齢調整死亡率(全死因)の全国比(女性)	女性:1.13倍 (沖縄:145.2、全国:128.2)		

※1) 平成17年都道府県別生命表(完全生命表) ※2) 平成17年都道府県別年齢調整死亡率

2

みんなで健康づくりをすすめよう！

1. 県民一体の健康づくり運動のためのスローガンを「チャーガンジューおきなわ！」としました。

いつまでも健康な沖縄県を目指して、みんなで取り組むための合い言葉です。

2. 県民のみなさんが覚えやすく、無理のない楽しい健康づくりを実行するための行動指針

「チャーガンジューおきなわ 9か条」を作りました。

健康づくりの各分野で、日常生活に取り入れて欲しいことを盛り込みました(表紙)。

一人で・家族で・職場で・地域で、できることから1つずつ始めてみましょう。

3. 県民のみなさんの健康づくりを応援する「チャーガンジューおきなわ応援団」の結成

保健医療関係団体だけでなく、自主的に健康づくり活動をしている地域のサークルなど、多くの団体が参加した「チャーガンジューおきなわ応援団」を結成し、皆さんの健康づくりを応援します。(裏表紙)

県は、県民のみなさんと「応援団」の間に立って、県民のみなさんのニーズや「応援団」の活動内容等の情報を効率よく収集し、提供するための具体的なしくみづくりを推進します。

計画推進体制等のイメージ図



ちゃ

ちゃんと朝食 あぶら控えめ おいしいごはん

1

1日1回 体重測定

がん

頑張りすぎず適度な運動 今より10分(1000歩)多く歩こう!

本県では、各年代で男女ともに肥満割合が高く、特に男性では若い世代(20～30歳代)からの対策が必要です。肥満や生活習慣病予防には、毎日、体重を測って適正体重を維持していく習慣を身につけるなど、若いうちから、良い生活習慣のリズムを作ることが大切です。食生活では、脂肪の取りすぎや野菜摂取不足に気をつけ、朝食をしっかりとして、バランスのよい食生活を楽しみましょう。また、運動を心がけている人が約半数、そのうち、習慣化している人はさらに少ない状況です。10分多く歩いたり、テレビを見ながらの足踏みなどから、無理なく続けて丈夫な体を作りましょう。



項目・指標	現状値	前期目標 H24	後期目標 H29
成人の肥満の減少 20～60歳代の男性の肥満者の割合 40～60歳代の女性の肥満者の割合	42.0% 36.9%	減少 減少	25.0% 25.0%
脂肪エネルギー比率の減少 1日あたりの平均脂肪エネルギー比率 全年齢の男女 20～40歳代の男女	28.0% 28.5%	減少 減少	20～25% 20～25%
野菜摂取量の増加 1日あたりの平均摂取量 成人(20歳以上)の男女 1日あたりの緑黄色野菜の平均摂取量 成人(20歳以上)の男女	285.1g 109.2g	増加 増加	350g以上 120g以上
今よりも1000歩以上多く歩く人又は今よりも1日1回10分以上多く歩く人の増加 成人(20歳以上)の男性の1日あたり歩行数 成人(20歳以上)の女性の1日あたり歩行数	7,262歩 6,767歩	増加 増加	9000歩 8000歩
運動習慣のある人(1日に30分以上、週に2～3日、1年以上継続している人)の増加 運動習慣がある人の割合 成人(20歳以上)の男性 成人(20歳以上)の女性	36.9% 33.4%	増加 増加	10%増 10%増



ウチナンチュの肥満改善大作戦

食事 運動 バランスよく そんなあなたに健康美人

自分の体重と脂肪(ヘソ周り)を測りましょう

かしこく食べましょう

からだを動かしましょう

沖縄県 健康増進課 電話098-865-2209

十分な休養 ストレスと上手に付き合おう 一人で悩まず相談を

本県では、半数以上の方がストレスがあると答えており、若い世代では7割を超えています。休養不足と感じている人も2割程度となっており、また、自殺死亡率も全国と比べ高い状況です。心身の健康を保つためには、しっかりと休養をとること、上手にストレスに対処する方法を身につけること、また悩みや心配ことは一人で抱え込まず、誰かに相談することが必要です。

項目・指標	現状値	前期目標 H24	後期目標 H29
ストレスの低減 「ストレスを感じた人」の割合	男女56.4%	50.0%	45.0%
休養睡眠の確保 睡眠による休養が不足している人の割合	男女18.0%	16.0%	14.4%
自殺死亡率の減少 自殺死亡率(人口10万対)	27.5	-	20%以上 減少



うれしいね 禁煙・分煙で あなたも私も快適に！

本県では、全体の喫煙率は減少していますが、喫煙の影響がより大きい未成年や妊婦の喫煙率が減少していません。また、公共施設や職場では、受動喫煙防止への配慮が必要です。



沖縄県禁煙・分煙施設認定制度

健康増進法第25条に基づき「沖縄県禁煙・分煙施設認定制度」を定め、多数の人が利用する公共施設での受動喫煙防止対策をすすめています。認定施設はホームページに掲載しています。申請等、詳細は各保健所へお問い合わせください。

項目・指標	現状値	前期目標 H24	後期目標 H29
喫煙率の減少			
男性の喫煙率	33.5%	25%	20%
女性の喫煙率	7.7%	減少	5%
妊娠中の喫煙率	8.7%	0%	0%
未成年者の喫煙をなくす			
未成年者の喫煙率	男子2.7% 女子2.4%	0%	0%
公共施設における喫煙制限の増加			
沖縄県禁煙・分煙施設認定制度における認定施設数	302施設	増加	増加



★現状値について：このリーフレットの現状値は、健康おきなわ21策定時(平成19年3月)のものです。★データの出典(グラフ等)：データ

【4】タバコ歯の健康

お おくちの健康3点セット 歯ブラシ・フッ素・フロス

本県では、子どものむし歯、大人の歯周病ともに全国より多く、6024、8020の達成者は少ない状況です。日頃の歯磨きにフッ素とフロスや歯間ブラシをプラスして、むし歯や歯周病からお口の健康を守り、歯の喪失を予防しましょう。自分で行う予防にあわせて歯科医院での定期管理も大切です。生涯、自分の口でおいしく食べましょう。

※「6024（ロクマルニイヨン）」「8020（ハチマルニイマル）」は、歯周病予防の目標です。
6024：60歳で24本の歯を残そう。8020：80歳で20本の歯を残そう。



項目・指標	現状値	前期目標 H24	後期目標 H29
幼児期及び学齢期のむし歯予防 むし歯有病者率(3歳児) 一人平均むし歯経験歯数(12歳児)	43.5% 3.28本	30% 2本	25% 1.5本
成人期の歯周病予防 進行した歯周炎(CPIコード3以上)の人の割合(40歳、50歳)	40歳：30.9% 50歳：44.4%	40歳30% 50歳40%	40歳25% 50歳35%
歯の喪失防止 80歳で20歯以上、60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の割合(80歳、60歳)	80歳：12.9% 60歳：37.5%	増加	80歳20% 60歳50%



【5】アルコール

き 休肝日をつくろう お酒はほどほどに 未成年や妊婦は飲みません・飲ませません

本県では、アルコール性肝疾患の割合が全国より高くなっています。また、若い世代や女性の多量飲酒者の割合も高い状況です。多量飲酒を避け、節度ある適度な飲酒量（1日平均純アルコールで約20g程度）にしましょう。「未成年者や妊婦は飲酒しない・させない」を守りましょう。

- ◎週に2日程度は休肝日。◎適正飲酒量を守ろう。
- (1日の平均飲酒量はビールで500ml、泡盛(30度)0.5合くらいまで)
- ◎未成年や妊婦さんには悪影響を及ぼすおそれが大きいので飲みません・飲ませません。



項目・指標	現状値	前期目標 H24	後期目標 H29
多量飲酒者の減少(成人) 1日に平均純アルコールで約80gを超え多量に飲酒する人の割合	男性 8.9% 女性 2.0%	7.1% 1.6%	5.7% 1.3%
未成年の飲酒をなくす 15歳から19歳までの男性の飲酒率 15歳から19歳までの女性の飲酒率	4.0% 4.9%	0%	0%
正しい知識の普及 「節度ある適度な飲酒量(1日平均純アルコールで約20g程度)」を知っている人の割合	男 33.0% 女 27.1%	60%	100%

★適正飲酒は、アルコール量の上限です。女性や高齢者は、これより少ない量が適当です。体質的に飲めない人や未成年、妊婦は飲んではいけません。



【6】メタボリックシンドローム・生活習慣病(糖尿病・循環器病)

【7】生活習慣病(がん)

な 仲間・家族で行こう！健康診断・がん検診

健(検)診は、健康を守り、生き生きと暮らすための大事な手段です。市町村や職場で実施される健診・がん検診を受けて、健康管理をすることや保健指導を利用するなど、生活習慣の改善を図ることが重要です。健診・がん検診を「健康の大切さ」「健康の人生設計」を考える機会や、「最新の健康情報」を得る機会に活用しましょう。20代～60代の人が、健(検)診を受けやすいよう、職場側が配慮することも大切です。



健診を受けるには

<p>●働いている人→職場へ (職場での定期健康診断は、事業主の義務です)</p>
<p>●働いている人の被扶養者(家族等)で40～74歳の人 →職場・医療保険者へ (加入している医療保険者が特定健診を実施します)</p>
<p>●40～74歳の国保加入者→市町村(国保部門)へ</p>
<p>●40歳未満で健診を希望する人 ●40歳以上で医療保険に加入していない人 →市町村の保健衛生部門へ</p>
<p>●75歳以上の人 →後期高齢者医療広域連合へ</p>

がん検診の種類と受診年齢

40歳以上	20歳以上
胃がん/肺がん/大腸がん/乳がん	子宮がん

市町村では、5種類のがん検診を実施しています。職場でも実施しているところもあります。

【がん予防指針(8か条)】「国立がんセンターがん対策情報センターホームページ」より改定

- 1.タバコをすう人は禁煙。吸わない人もタバコの煙を可能な限り避ける。
- 2.飲酒は、ほどほどに。(ビールなら大瓶1本、泡盛なら0.5合、日本酒なら1日1合、飲まない人や飲めない人は無理には飲まない)
- 3.野菜・果物は最低1日400gとる。(例えば野菜は毎食、果物は毎日食べるようにこころがける)
- 4.塩分は最小限に。(男性1日10g未満、女性1日8g未満)
- 5.定期的運動の継続。(毎日60分程度の歩行などの運動、週一回程度は汗をかく激しい運動をする)
- 6.太りすぎず、痩せすぎず。(男性はBMIで27を超さない、21を下回らない。女性はBMIで25を超さない、19を下回らない)
- 7.熱い飲食物、保存・加工肉の摂取は控えめに。(熱い飲料は冷まして飲む、加工品はとりすぎない)
- 8.肝炎ウイルス検診を受けて、治療や予防をする。

項目・指標	現状値	前期目標 H24	後期目標 H29
<p>特定健康診査の実施率の増加</p> <p>特定健康診査の実施率 男性</p> <p>特定健康診査の実施率 女性</p>	H20年度 導入	70%以上	80%
<p>特定保健指導の実施率の増加</p> <p>特定保健指導の実施率 男性</p> <p>特定保健指導の実施率 女性</p>	H20年度 導入	45%以上	60%
<p>メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群) の該当者の推定数の減少</p> <p>メタボリックシンドロームの該当者の推定数 男性</p> <p>メタボリックシンドロームの該当者の推定数 女性</p>	※1 26.7% 13.8%	※2 H20年結果に比べて 10%減少	※2 H20年結果に比べて 25%減少
<p>糖尿病有病者の推定数の減少</p> <p>糖尿病有病者の推定数 男性</p> <p>糖尿病有病者の推定数 女性</p>	※1 12.7% 8.7%		
<p>がん検診の効果的な実施 (検診受診者の増加)</p> <p>胃がん検診受診率</p> <p>大腸がん検診受診率</p> <p>乳がん検診受診率</p> <p>子宮がん検診受診率</p> <p>肺がん検診受診率</p>	22.7% 18.6% 27.5% 26.4% 15.9%	50%	国の「がん対策 推進基本計画 (H19～23年度)」 の次期計画に準ずる

※1) 県民健康・栄養調査(H15～H18年調査)による、参考値である。 ※2) 目標の評価は、H20年度導入の特定健診の結果を用いて評価する。

わ 大きな輪 みんなで支える「健康・長寿」

「健康・長寿沖縄」は、県民の皆さんの努力で獲得したものです。その維持・継承のためには、県民一体となった「大きな輪(おきなわ)」で新たな健康づくり運動を進めていく必要があります。皆さんひとり一人の活動がつながって大きな輪になり、また、みんなでつながり支え合うことによって、健康づくりを進め、沖縄県の健康・長寿を守っていきましょう。



応援団
募集中

チャーガンジューおきなわ応援団

健康づくりは、一人ひとりが実践することと、継続することが大切ですが、皆さんが健康づくりを実行するときには、正しい健康情報や、一緒に頑張る仲間が必要になることがあります。そこで、県では、「チャーガンジューおきなわ9か条の実行」など、個人の実行を支援するとともに、健康づくり活動を行っている団体を集めて「チャーガンジューおきなわ応援団」を結成しました。応援団員は、保健医療関係団体の他、地域の運動サークルなどが参加しています。



お問い合わせ・参加申し込み先

各地域の保健所か沖縄県国保・健康増進課、または下記ウェブサイトまで。

チャーガンジューおきなわ応援団

検索

健康づくり窓口一覧

福祉保健所	住 所	電話番号
北部福祉保健所	〒905-0017 名護市大中2丁目13番1号	0980-52-2714
中部福祉保健所	〒904-2153 沖縄市美原1丁目6-28	098-938-9886
南部福祉保健所	〒902-0076 南風原町字宮平212	098-889-6351
中央保健所	〒901-1104 那覇市与儀1丁目3-21	098-854-1005
宮古福祉保健所	〒906-0007 宮古島市平良東仲宗根476	0980-72-2420
八重山福祉保健所	〒907-0002 石垣市真栄里438	0980-82-3240

福祉保健部 国保・健康増進課 〒900-8570 那覇市泉崎1丁目2-2 098-866-2209

市 町 村：「健康づくり担当課」あてに、お問い合わせください。