

すべての県民が生き生きと自分らしく、こころ豊かにいきていくために

健康おきなわ 2010



沖 縄 県

「健康おきなわ2010」は県民健康づくり運動をすすめるための計画です！

趣旨

これからの健康づくりは一人ひとりの努力に加え、個人をとりまく社会全体で、健康づくりを支援することが重要です。

「健康おきなわ2010」は、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、アルコール、たばこ、糖尿病、循環器病、がん、歯の健康と9つの分野で生活習慣を見直し、それぞれ具体的な目標値を設定し、家庭、地域、学校、職場、行政などの関係団体が一体となり、健康づくり運動を効果的に推進することを目的として、県が策定したものです。

健康で豊かな人生

早世の予防 健康寿命の延伸 QOLの向上

Quality of Life (生活の質)

一次予防 健康的な社会環境の整備 住民主体

人口の高齢化 生活習慣病の増加 医療費・介護費の増加

従来の健康づくり



「健康おきなわ2010」を推進するために、いろんな団体が活動します！

NPO

地域で健康づくりの活動を推進しているグループで、食生活改善推進員や健康づくり推進員、母子保健推進員、結核予防婦人会などがあります。それぞれのグループの活動が今後ますます、期待されます。

行政

- 県・市町村では健康づくり事業等の実施を行います。
- 市町村では、地域特性を活かした、住民参加による市町村計画の策定をします。
- 健康関連団体を中心に各種団体に対する働きかけや、連携を図ります。

教育機関

多くの生活習慣は、幼年期、少年期、青年期に形成され、学校生活が大きな部分を占めます。このため、学校と保健部門や地域社会と連携し、効果的な健康教育を継続的に実施していくことで、県民の健康を促進します。



健康おきなわ2010

その他

その他各団体がそれぞれの立場で、健康的な環境や仕組みをつくることで、県民の健康を促進することが期待されます。

マスメディア

マスメディアを通じ、健康に関する適切な情報を、広く県民に提供することで、県民が健康づくりに取り組むきっかけをつくるという役割が期待されています。

保険者

医療保険や、生命保険、自動車保険等の様々な保険者が、それぞれの立場で、一次予防対策を評価することで、健康増進活動の促進が期待されます。

医療・保健などの専門家

それぞれの団体が専門性を活かし、日常的な活動や学術活動、社会活動などを通して、健康増進のモデルとなって、健康おきなわ2010を積極的に推進します。

企業など

直接的に健康に関する製品を扱う企業や、間接的に健康に影響を及ぼす企業など、それぞれの立場から健康づくりをサポートする役割が期待されます。

栄養・食生活

栄養は運動や休養とともに健康づくりの基本です。本県は長寿県といわれていますが、我が県の長寿をささえているのはおもにお年寄りであり、若い世代では長寿が危ぶまれています。特に食生活の欧米化などにより、脂肪の摂取量が増え、肥満者の割合も高くなってきています。

自分の適正体重を確認し、バランスのとれた食生活をし、家族そろって食事を楽しくおいしく食べましょう！

- ① 脂肪は量と質を考えて、とり過ぎないようにしましょう。
- ② 乳製品や小魚、海藻、野菜から積極的にカルシウムを摂りましょう。
- ③ 健康的な1日の始まりはまず朝食です！ 欠かさず摂るようにしましょう。

・肥満者の減少	現状	目標
20～60歳の男性の肥満者	47.4%	25.0%
40～60歳の女性の肥満者	45.7%	25.0%
・脂肪エネルギー比率の減少		
全年齢の男女	31.0%	20～25%
7～14歳の男女	32.9%	20～25%
15～19歳の男女	31.8%	20～25%
・カルシウムに富む食品の摂取量の増加 < 1日当たりの平均摂取量 >		
牛乳・乳製品	138g	180g
豆 類	74g	100g
緑黄色野菜	97g	120g
・朝食を欠食する人の減少		
20歳代	27.0%	20.0%



身体活動・運動

日常生活における身体活動や運動が少なくなってきました。特に本県では車社会により、1日の平均歩数が全国よりも約1,000歩少ない状況にあります。運動には生活習慣病を予防する効果があり、健康づくりの重要な要素です。普段の生活の中に運動を取り入れ、まずは「歩く」ことから始めてみましょう！

- ① 乗り物に頼らずに、できるだけ歩くことを心がけましょう。
- ② 運動習慣を身につけて、運動不足を解消しましょう。

・日常生活における一日平均歩数の増加	現状	目標
男 性	7,655歩	9,000歩
女 性	7,091歩	8,000歩
・運動不足と思っている人の減少	現状	目標
男 性	73.6%	減少
女 性	78.8%	減少
・まったく運動していない人の減少		
男 性	37.1%	減少
女 性	56.2%	減少



休養・心の健康づくり

こころの健康を保つには十分な休養をとり、ストレスと上手につきあうことが大切です。本県においては、男性の自殺者が年々増加しています。自殺者を少なくするためにも、周囲の人のこころの変化に気を配り、個人を取り巻く周囲のサポートを充実することが重要です。

- ① こころと体の休養を適度にとりましょう。
- ② 自分流のストレス解消法を見つけましょう。
- ③ 睡眠時間を十分にとりましょう。



	現状	目標
・休養の「不足」あるいは「不足がち」の人の減少	25.7%	20.0%
・「ストレスを感じた人」の減少	62.7%	50.0%
・「平均睡眠時間が6時間未満」の人の減少	31.0%	25.0%
・自殺者の減少	355人/年	200人/年

アルコール

適度な飲酒は、会話を弾ませ情報交換の機会をつくり、気分をリラックスさせますが、多量飲酒はアルコール依存症や肝疾患・脳血管疾患などを引き起こします。特に本県では多量飲酒者が多く、未成年者の飲酒も問題になっています。

未成年者の飲酒防止につとめ、多量飲酒者を減らし、節度ある適度な飲酒について理解しましょう。

- ① 多量飲酒や一気飲みなど危険な飲み方を避け、適量をおいしく飲むようこころがけましょう。
- ② 週に2日以上は休肝日をとりましょう。
- ③ 未成年者に飲酒をさせないようにしましょう。

・1日に平均純アルコールで約60gを越え、多量に飲酒する人の減少

	現状	目標
男性	16.6%	12.0%
女性	1.4%	1.0%

・未成年の飲酒をなくす

15～19歳までの男子	8.3%	0%
15～19歳までの女子	11.5%	0%



たばこ

たばこはニコチンやタール有害物質が含まれ、肺がんなどの多くの病気の原因になることが知られています。本県では女性の喫煙率が年々増加傾向にあり、妊婦や未成年者の喫煙率が高いことも問題です。

- ① 禁煙希望者に協力しましょう。(医療機関でも相談をうけます)
- ② 未成年者や妊婦はたばこを吸わないようにしましょう。
- ③ 喫煙者は分煙を守りましょう。

・たばこを吸う人の減少

	現状	目標
成人男性の喫煙率	43.1%	30.0%
成人女性の喫煙率	12.2%	10.0%
未成年者の喫煙率	28.7%	0%
妊婦の喫煙率	7.7%	0%



生活習慣病

循環器病

脳血管疾患や虚血性心疾患など循環器病による死亡は壮年期の急な死亡の原因として重要な課題となっており、後遺症が深刻なことでも知られています。本県の40代男性、50代女性の脳血管疾患による死亡率は全国的にも高い状況にあります。循環器病対策は生活習慣の改善と、継続した定期検診の受診や積極的な健康づくりの実践が大切です。

糖尿病

糖尿病は悪くなるまで自覚症状が現れない病気で、発症すると完全に治ることはありません。そのうえ、放置すると網膜症・腎症・神経障害などの合併症を引き起こし、失明したり透析療法が必要になります。本県では糖尿病の危険因子である肥満者の割合が、中高年において全国平均よりかなり高く、糖尿病・糖尿病予備軍の方が増えてきています。適正体重を維持し、糖尿病の発症を予防しましょう。

がん

がんによる死亡は総死亡の約3割を占め、死亡順位の第1位となっています。本県では男女とも肺がんが1位で増加傾向にあります。

がんの研究が進み、生活習慣とがんの関係が明らかになり、一部のがんについては一次予防が可能になりつつあります。また早期診断の技術および治療も年々進歩し、がん患者の生存率が向上しています。禁煙、食生活改善、適正飲酒、適度の運動など、がんの一次予防につとめ定期的ながん検診を受けましょう。

- ① 禁煙、適正飲酒など適切な生活習慣を確立し、自分らしい健康管理につなげよう。
- ② 食生活を改善し生活に積極的な運動をとり入れましょう。（肥満を防止）
- ③ 快適生活で上手にストレスを発散しましょう。
- ④ 定期検診（住民・職場検診等）を受け、自分自身の健康状態を確認しましょう。



	現状	目標
・ 肥満者の減少		
肥満者の割合（男性）	47.4%	25.0%
肥満者の割合（女性）	45.7%	25.0%
・ 過食や脂肪の過剰摂取を控える		
脂肪エネルギー比率の減少	31.0%	20~25%
・ 塩分摂取の減少		
40~50代男性の塩分摂取	11.0g	10.0g
・ 緑黄食野菜の摂取を増やす	97.3g	120g
・ 肉類の摂取を減らす	100.3g	80g
・ たばこを吸う人の減少		
成人男性の喫煙率	43.1%	30.0%
成人女性の喫煙率	12.2%	10.0%
・ 多量飲酒者の減少		
多量飲酒者の割合	16.6%	12.0%
・ 日常生活における一日平均歩数の増加		
男性	7,655歩	9,000歩
女性	7,091歩	8,000歩
・ がん検診の受診率の増加	18.2%	27.0%



歯の健康

歯の健康は、食物を摂取するだけでなく、食事や会話を楽しむ、いきいきとした豊かな生活を送るための基盤となります。歯の喪失の主な原因はむし歯と歯周病です。これらの歯科疾患の予防にはフッ化物の応用や食生活・生活習慣の改善があり、60歳で24本、80歳で20本を目標に一次予防に心がけましょう。



- ① 自分の口の中の状態を知りましょう。
- ② むし歯を予防するために、甘味食品の取り方を見直しましょう。
- ③ むし歯を予防するために、フッ素配合歯磨剤を使用し、一日一回は丁寧に歯磨きをしましょう。
- ④ 歯周病を予防するために、デンタルフロスや歯間ブラシを利用しましょう。
- ⑤ 定期的に歯面清掃や歯石除去などの予防措置を受けるようにしましょう。

	現状	目標
・ 3歳児のむし歯有病者の減少	56.5%	30.0%
・ 12歳児のDMFT（一人平均むし歯経験歯数）の減少	4.7本	2.0本
・ 50歳代における進行した歯周病にかかっている人の割合の減少	61.0%	40.0%

健康づくりの5つのポイント



- ① おいしく食べて腹八分
- ② 楽しく欠かさずほどよい運動
- ③ ぐっすり眠ってすっきり回復
- ④ 趣味とレジャーで気分転換
- ⑤ 年に1回は健康診査

1・2・3 いきいき健康づくり

地域及び職域での健康づくりとみんなで支え合うグループを応援します

毎月7日は県民健康の日



家族ぐるみの健康づくり
自らの健康チェックとそれに見合った健康づくり

県の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 名護市大中二丁目13番1号	0980-52-2714
中部福祉保健所	〒904-2153 沖縄市美里福比原1688-1	098-938-9886
中央保健所	〒902-0076 那覇市与儀1丁目3番21号	098-854-1005
南部福祉保健所	〒901-1104 南風原町字宮平212	098-889-6351
宮古福祉保健所	〒906-0007 平良市字東仲宗根476	09807-2-2420
八重山福祉保健所	〒907-0002 石垣市真栄里438	09808-2-3240
福祉保健部 健康増進課	〒900-8570 那覇市泉崎1-2-2	098-866-2209