

いちまでいんチャーガンジュー! 健康おきなわ2010



健康おきなわ2010

中間評価の概要

(0歳～) 幼少年期

むし歯は少し減りました。
でも、3歳児は4年連続
全国最下位。
フッ素を上手に利用しま
しょう!

未成年者のタバコや飲酒を
防ぐのは、健康教育だけ
でなく、大人が責任を果た
す必要があります。



(15歳～) 青年期

脂肪の取りすぎに気をつ
けましょう。



(65歳～) 高年期

60～70歳代では適正体
重を維持しましょう。
「8020」の達成を!



(45歳～) 中年期

糖尿病の有病者・予備群
が増えてます。
健診を受けて健康管理を!



(25歳～) 壮年期

肥満傾向がはじまる年代です。
健康的な生活の習慣化を!

肥満者が増えて、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の
有病者・予備群が増加してます。

健康長寿県としての明日へ向かって地域社会と
県民一人ひとりの協働で健康づくりの県民運動を!



沖縄県福祉保健部 健康増進課

TEL098-866-2209 FAX098-866-2289

<http://www.kenko-okinawa.jp/>

「健康おきなわ2010」の策定から中間評価まで

「健康おきなわ2010」は、沖縄県が、平成14年1月に県民の早世の予防、健康寿命の延伸と生活の質の向上を目的に策定した県民の健康づくりの指針(健康増進計画)です。

生活習慣や生活習慣病に関する9つの分野について、平成22年度(2010年度)までの達成目標と取り組みを定めています。

○「健康おきなわ2010」の主な考え方

1 一次予防の重視

日頃から健康づくりに努めることで、生活習慣病を予防するという「一次予防」に重点を置いた対策を推進します。

2 多様な実施主体の参加

行政をはじめ保健医療関係団体、地域団体、産業団体、学校、メディア等の連携による県民一体の健康づくり運動を推進します。

3 目標の設定と評価

健康に関する生活習慣と生活習慣病について、県民や実施主体が取り組む目標を設定します。また、計画期間の中間に目標の達成状況等の評価を行い、その後の対策を検討・実施することで計画の達成を図ります。

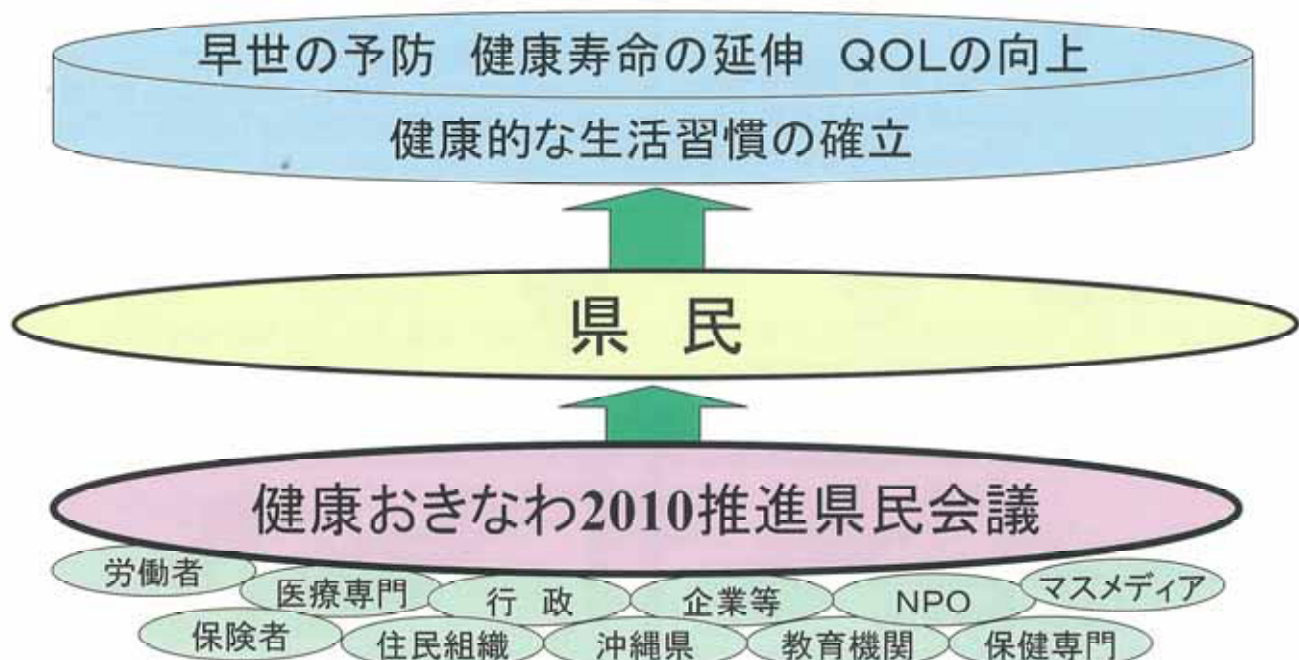
平成14年7月には、健康づくり運動を県民一体となって推進するための推進母体として、32の行政機関・各種団体で構成する「健康おきなわ2010推進県民会議」が設立されました。

そのような中、平成14年12月に公表された都道府県別の平均寿命で、沖縄県は、平成12年時点で女性が86.01歳で全国1位を維持していますが、男性は77.64歳で全国平均(77.71歳)を下回り、その結果、平成7年の全国4位(77.22歳)から26位に後退しました。このことは、いわゆる「**26ショック!**」として県民に受け止められ、青壮年の健康増進が重要な課題の一つとなっています。しかし、その後のいくつかの調査データ等の結果から見て今後も大きな平均寿命の伸びは期待できず、「**長寿県**」の復活は容易ではないとされています。

また、中小企業の従業員を主な対象とする政府管掌保険の平成16年度の健診データでは、沖縄県の30歳代以上の男性で46.9%、女性で26.1%が肥満とされ、**肥満割合が全国で最も高いとされています**(全国：男性30.2%、女性18.5%)。

県民会議は、構成団体の取り組みを確認検討するとともに、肥満対策やタバコ対策など重点的に取り組む対策の設定や構成団体の連携などを協議して、様々な健康づくり運動を展開してきました。平成17年度はこの計画の折り返しの年となることから、目標の達成状況と取り組み状況について中間評価を行いました。

「健康おきなわ2010」推進体制



栄養・食生活と身体活動・運動

○現状

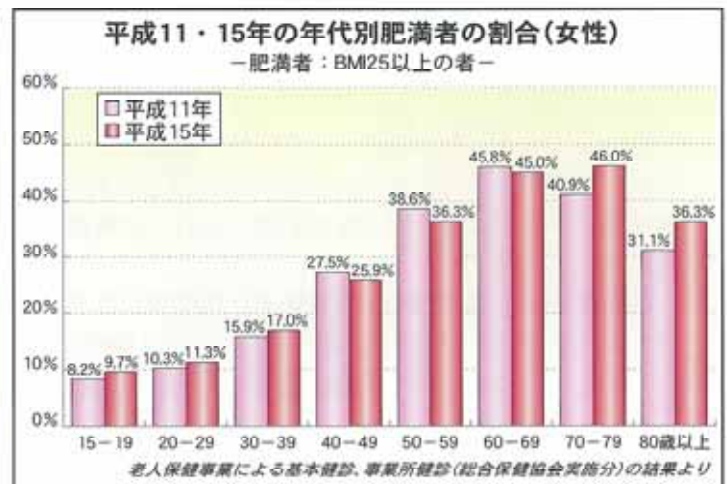
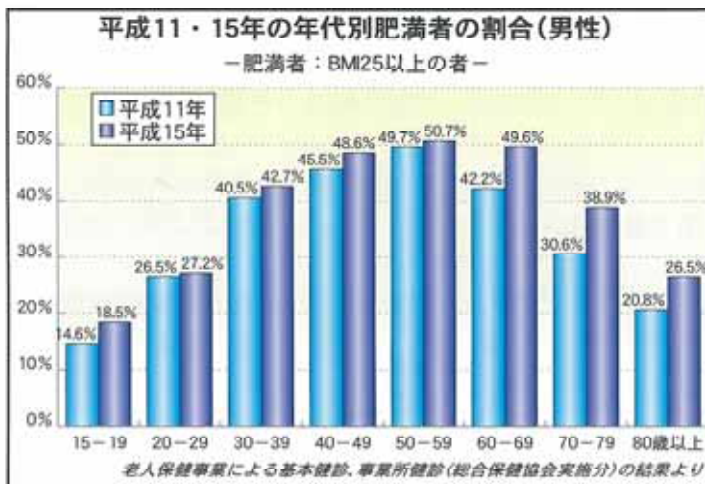
<栄養・食生活>

「県民健康・栄養調査」では肥満者の割合は男女とも減少しています。しかし、市町村の健診や職場健診(政府管掌保険「生活習慣病予防健診」)の結果等を踏まえると、**肥満の割合は改善されてなく、特に男性の働き盛りの世代で増加**しています。

脂肪エネルギー比率は全体ではいづらか改善していますが、青年期(15~19歳)はほぼ横ばいで、将来の肥満対策としても取り組みが必要です。

カルシウム摂取量は全体的に減少し、野菜摂取量は目標達成に向けて相当の取り組みが必要です。

項目	策定時の現状値	中間評価の現状値	目標(2010年)
適正体重を維持している人の割合 (BMI 25以上の肥満者の割合) 【県民健康栄養調査の結果】			
20~60歳代の男性	47.4%	37.5%	25.0%
40~60歳代の女性	45.7%	37.2%	25.0%
【住民健診の結果】			
20~60歳代の男性	41.4%	43.8%	
40~60歳代の女性	37.6%	35.6%	
【職場健診の結果】			
30~60歳代の男性	46.2%	47.2%	
40~60歳代の女性	32.2%	31.2%	
脂肪エネルギー比率 (1日当たりの平均摂取比率) 全年齢の男女	31.0%	28.4%	20~25%
15~19歳の男女	31.8%	31.1%	20~25%
野菜摂取量 (1日当たりの平均摂取量)	232.7g	264.1g	350g
カルシウムに富む食品の摂取量 (1日当たりの平均摂取量)			
牛乳・乳製品	138g	98.8g	180g
豆類	74g	89.8g	100g
緑黄色野菜	97g	99.9g	120g
食塩摂取量 (1日当たりの平均摂取量) 15~70歳代の男女	10.6g	10.0g	9g



<身体活動・運動>

運動習慣のある人の割合は、男性が横ばいであるのに対し、女性で増加しています。

しかし、身体活動の目安となる**1日の歩行数は男女とも減少**していることから、女性は運動する人が増える一方で、運動していない人の歩数がさらに減少したと考えられ、肥満の原因につながっている可能性が指摘されています。

項目	策定時の現状値	中間評価の現状値	目標(2010年)
週に2~3日、1回につき20分以上運動している人の割合			
男性	43.7%	25.6%	10%増
女性	24.2%	26.7%	10%増
1日の平均歩行数			
男性	7,655歩	7,401歩	9,000歩
女性	7,091歩	6,754歩	8,000歩

○これまでの取り組み

- ・「健康づくりトーク」、「県民公開講座」及び「県民健康フォーラム」など、栄養・食生活と運動・身体活動についての一般県民向け講演会等の開催(県及び県民会議構成団体)
- ・肥満対策の標語「**食事、運動、バランスよくそんなあなたは体重美人**」の選定と普及(県)
- ・食と栄養、肥満対策に関する啓発ポスター等の作成・配布(県及び県民会議構成団体)
- ・「**沖縄版食事バランスガイド**」の作成・普及推進(沖縄総合事務局、県、県栄養士会)
- ・中高生を対象にしたヘルシーメニューコンテストの開催(県)
- ・各市町村の食生活改善推進協議会の育成(県、市町村)
- ・健康運動指導士の養成事業の実施(県)
- ・肥満予防等アピールウォーキング大会(県ウォーキング協会、県看護協会等)



取りもどせ、
長寿県おきなわ!

沖縄版

「食事バランスガイド」

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが目
でわかる食事の目安です。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品を組み合わせるバラ
ンスよくとれるよう、それぞれの適量をイラストで示しています。



「SU」とはサービングの略で、食料品について1回当たりの標準的
な量を大きめに示しています。
料理例を参考に1つ、2つと選択し数えて、例をどれだけ食べたか
確認ができます。

1日分	全国版料理例
5.7 主食 (4.5-6.9)	1. 白米、玄米、雑穀米、小麦粉、そば、うどん、パスタ、パン、餅、もち、芋、さつまいも、じゃがいも、とうもろこし、そば、うどん、パスタ、パン、餅、もち、芋、さつまいも、じゃがいも、とうもろこし
5.6 副菜 (4.5-6.7)	2. 肉類、魚類、卵、大豆製品、豆腐、納豆、海藻類、きのこ類、野菜類、果物類
3.5 主菜 (3.4-3.6)	3. 肉類、魚類、卵、大豆製品、豆腐、納豆、海藻類、きのこ類、野菜類、果物類
2 牛乳・乳製品 (1.5-2.5)	4. 牛乳、ヨーグルト、チーズ、バター、生クリーム、アイスクリーム、ソフトクリーム、アイスキャンディー、アイス棒、アイスキャンディー、アイス棒
2 果物 (1.5-2.5)	5. りんご、みかん、バナナ、葡萄、いちご、ブルーベリー、キウイフルーツ、マンゴー、パッションフルーツ、アボカド

「食事バランスガイド」(全国版)は厚生労働省及び農林水産省が「食生活指針」を具体的な行動
に結びつけるものとして作成公表したものです。
沖縄版「食事バランスガイド」は、沖縄県民が日頃の食生活で慣れ親しんでいる料理例を示し、日
常的に活用できるように作成しました。料理例を参考にバランスのとれた食事を心がけましょう。

沖縄版料理例

内訳は任意の料理例です。

朝食は欠かさず食べましょう。 野菜、きのこ、海藻類をしっかり食べましょう。

脂肪の摂りすぎに注意しましょう。 お菓子や嗜好飲料はほどほどに。

タバコ

○現状

男女共に喫煙率は減少してありますが、**妊婦の喫煙率は悪化しています。**
未成年者の喫煙も減少してありますが、児童生徒にタバコを買いに行かせる
人はまだ多い状況です。
公共施設の分煙は少しずつ進んでいます。

項目	策定時の 現状値	中間評価 の現状値	目標 (2010年)
男性の喫煙率	43.1%	37.6%	30.0%
女性の喫煙率	12.2%	7.5%	10.0%
妊娠中の喫煙率	7.7%	10.8%	0%
未成年者の喫煙 男子	28.7%	9.2%	0%
女子	8.7%	1.6%	0%

○これまでの取り組み

- ・禁煙対策のための講演会やフォーラムの開催(県及び県民会議構成団体)
- ・「禁煙アピールウォーキング大会」の実施(県看護協会、那覇市医師会)
- ・禁煙支援のための禁煙教室や禁煙外来を設置(県医師会、県薬剤師会、県看護協会、県総合保健協会、社会保険健康事業財団沖縄県支部など)
- ・禁煙指導者の養成(県看護協会、県禁煙協議会、県薬剤師会、県教育委員会など)
- ・医療団体における「禁煙宣言」(県医師会：平成16年3月、県歯科医師：平成17年5月)
- ・受動喫煙防止対策のための施設での禁煙・分煙の取り組み(県及び県民会議構成団体)

○受動喫煙防止について

タバコ対策については、平成15年5月に健康増進法が施行され、その第25条で、多数の方が利用する施設の管理者に、受動喫煙
防止対策に取り組むよう求められたことが大きな契機となっています。

県では、健康おきなわ2010推進県民会議で、タバコ対策が平成18年度の重点課題の一つとして位置づけられたことを受け、**同年5月31日の世界禁煙デーに、「沖縄県禁煙・分煙施設認定制度」をスタートさせ、受動喫煙防止対策を強化することにしました。**



認定証 (ステッカー)



アルコール

○現状

男性の多量飲酒者は増加しています。

「節度ある適度な飲酒(ビール500ml程度)」についての知識の普及は、全国に比べて悪い状況です。

未成年者にお酒を提供しない、飲酒をさせないようにしましょう。



項目	策定時の現状値	中間評価の現状値	目標(2010年)
1日の平均純アルコールで約60gを超え多量に飲酒する人の割合 男性 女性	12.1% 0.7%	20.0% 2.4%	(3割減少) 8.5% 0.5%
「節度ある適度な飲酒」としては1日平均純アルコールで約20g程度であるということを知っている人の割合 男性(沖縄県) 男性(全国) 女性(沖縄県) 女性(全国)	18.2% 50.3% 16.6% 47.3%	未調査 未調査	増加 増加
未成年者の飲酒の割合(15歳~19歳) 男子 女子	8.3% 11.5%	10.5% 4.7%	0% 0%

休養・こころの健康づくり

○現状

ストレスを感じた人の割合や睡眠時間の確保は改善しています。

自殺者はやや減ってますが、目標の年間200人以下の達成はまだです。特に**依然として男性の自殺者が多い状況です。**

項目	策定時の現状値	中間評価の現状値	目標(2010年)
ストレスを感じた人の割合 男性 女性	59.6% 65.4%	49.3% 60.5%	50.0% (2割減少)
1日の平均睡眠時間が6時間未満の人の割合 男性 女性	27.3% 34.2%	21.3% 28.1%	25.0% (2割減少)
1年間の自殺者の数	355人 (平成10年)	341人 (平成16年)	200人以下

○これまでの取り組み

- ・メンタルヘルス対策支援事業(沖縄労働局)
- ・こころの健康講演会、電話・外来相談等の実施(県：総合精神保健福祉センター、各保健所)
- ・自殺防止啓発のためのパンフレット「いのちを大切に」の作成と普及(県)

歯の健康

キャッチコピー「**歯ブラシとフッ素でつくる元気な歯**」

○現状

幼児・児童・生徒のう蝕(むし歯)の有病状況は年々改善していますが、全国平均には及ばない状況です。**3歳でむし歯のある児の割合は4年連続全国最下位、12歳児の一人平均むし歯の数は全国平均の約1.8倍**になっています。

60歳で自分の歯が24本以上ある「6024」の達成者の割合は横ばい、「8020」の達成者の割合は低下しています。全国に比べると達成者の割合は低い状況です。

○これまでの取り組み

- ・母と子のよい歯のコンクール、「8020」達成者等の表彰等の普及啓発事業(県、県歯科医師会)
- ・デンタルフェアの開催(県歯科医師会)
- ・母子、学校、成人・高齢者、障害児者4分野の歯科保健指導マニュアルの作成(県)
- ・フッ素応用に関するリーフレットの作成(県)
- ・歯と口の健康づくり調査研究校の取り組み(県教育委員会)

項目	策定時の現状値	中間評価の現状値	目標(2010年)
3歳でむし歯のある児の割合	55.1%	48.6%	30%以下
12歳児の一人平均むし歯の数	4.3本	3.5本	2.0本以下
80歳で20歯以上自分の歯がある人の割合	14.0%	10.9%	20%以上
60歳で24歯以上自分の歯がある人の割合	34.5%	35.9%	45%以上

生活習慣病(糖尿病・循環器病・がん)

○現状

糖尿病の有病者・予備群は増加しており、男性の40～60歳代で多くなっています。

高血圧者の割合は減少しています。

市町村と職場の健康診断の受診者数は増加していますが、受診率は横ばいです。

沖縄県に多い肺がんの検診受診率は下がっています。また、大腸がんや乳がんの検診受診率も横ばいです。

生活習慣病の早期発見・治療や健康管理のため健診を一層推進する必要があります。

項目	策定時の現状値	中間評価の現状値	目標(2010年)
定期健診受診者数と割合 【住民健診の結果】 受診者数 受診率	93,560人 30.2%	106,070人 30.2%	2割の増加 #
空腹時血糖(126mg/dl)の割合 男性 女性	5.8% 2.9%	7.6% 3.3%	4.6% 2.3%
高血圧者の割合 (軽症高血圧) 男性 女性 (中等・重度高血圧) 男性 女性	24.7% 19.1% 8.1% 5.7%	21.9% 16.7% 7.0% 4.5%	1割の減少 # 1割の減少 #
がん検診の実施率 胃がん 大腸がん 乳がん 子宮がん 肺がん	12.8% 14.9% 16.2% 17.0% 30.0%	11.2% 15.3% 17.8% 18.8% 25.5%	18.0% (5割以上増加) 22.0% (#) 25.0% (#) 25.0% (#) 45.0% (#)

○これまでの取り組み

- ・市町村を対象にしたストップ・ザ糖尿病事業(県国民健康保険団体連合会)
- ・「ガンとどう取り組むか?」をテーマにした県民公開講座の開催(県医師会)
- ・がん診療連携拠点病院の整備や乳がんのマンモグラフィー検診の推進(県)

メタボリックシンドローム【内臓脂肪症候群】

○メタボリックシンドロームとは?

内臓脂肪型の肥満(おへそ周りの腹囲が男性85センチ以上、女性90センチ以上)であることに加え、高血圧や、高血糖、血液中の脂質が高いなどの**危険因子の二つ以上に該当するとメタボリックシンドローム**と診断されます。

メタボリックシンドロームの有病者は、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病を発症する危険性が高く、内臓脂肪を減少することで、そのリスクが低減できるといわれています。

予防のためには、食生活の改善や運動の習慣化など、生活習慣の改善が重要な鍵となります。

○沖縄県の状況(メタボリックシンドロームが推定される人の割合)

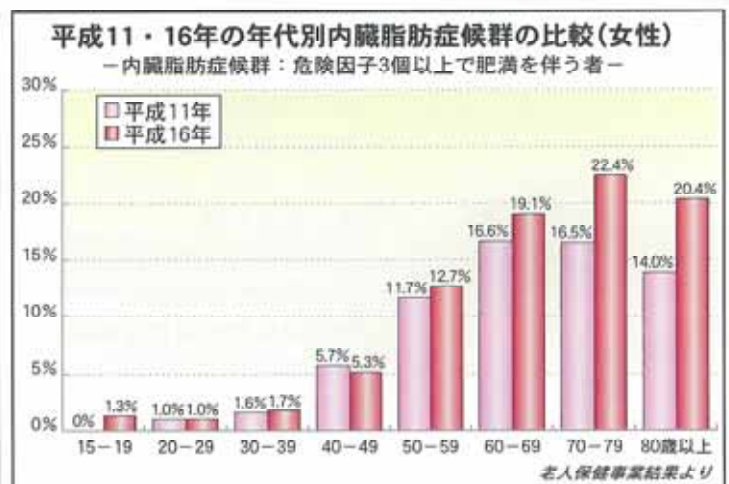
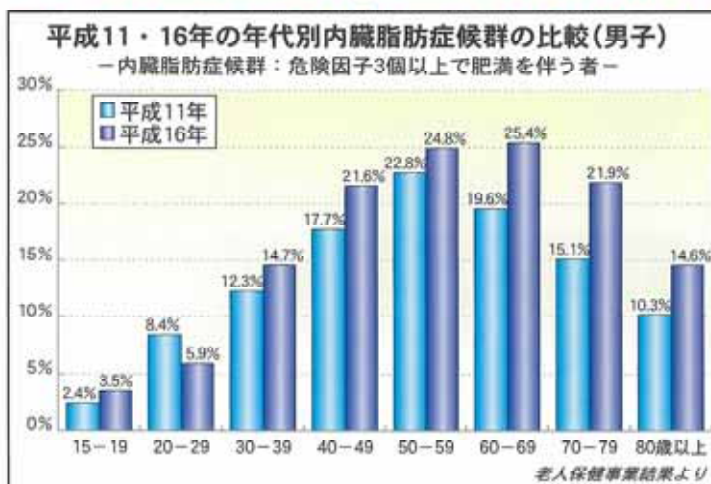
市町村の健診で、腹囲ではなく、体格指数(BMI※)が25以上の肥満者について、危険因子が2つ以上重なった人の割合を平成11年と平成16年で比較しました。

有病者と推定される人の割合は、男性で30歳代、女性で50歳代以降で増加しており、平均すると男女とも5人に1人前後となっています。

肥満に危険因子が一つ重なった「予備群」は男女とも10人に3人前後となっています。

※体格指数(BMI) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

22～24の範囲が適正体重で、25以上は肥満と判定されます。



「健康おきなわ2010」を推進するために、いろいろな団体が活動しています。

NPO及び民間組織

- 沖縄県婦人連合会
- 沖縄県老人クラブ連合会
- 沖縄県食生活改善推進員連絡協議会
- 沖縄県PTA連合会
- 沖縄県ウォーキング協会
- 沖縄県青年団協議会

地域で健康づくりの活動を推進している団体で、それぞれの団体での活動が、県民の健康づくりを推進しています。

行政

- 沖縄県市長会
- 沖縄県町村長会
- 沖縄県
- 沖縄県保健所長会

※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を策定し、健康づくりを推進しています。
※県・市町村では健康づくり事業等の実施を行っています。
※健康関連団体を中心に各種団体に対する働きかけや、連携を図っています。



教育機関

○沖縄県教育委員会

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。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践し、県民の健康を促進しています。

その他

○沖縄県食品衛生協会

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。



保険者

- 沖縄県国民健康保険団体連合会
- 沖縄社会保険事務局
- 社会保険健康事業財団 沖縄県支部

医療保険等の保険者が、それぞれの立場で、一次予防対策や二次予防対策を実践することで、健康増進活動の促進が期待されます。



マスメディア

- 琉球朝日放送
- 沖縄タイムス社

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役割を担っています。

企業・労働者など

- 沖縄県農業協同組合中央会
- 沖縄県漁業協同組合連合会
- 沖縄県商工会連合会
- 沖縄県商工会議所連合会
- 沖縄県労働者福祉基金協会
- 沖縄労働局

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ことでの役割を担っています。

医療・保健などの専門家

- 沖縄県医師会
- 沖縄県歯科医師会
- 沖縄県薬剤師会
- 沖縄県看護協会
- 沖縄県栄養士会
- 国立大学法人 琉球大学
- 県立看護大学
- 沖縄県総合精神保健福祉センター
- 沖縄県総合保健協会
- 沖縄県保健医療福祉事業団
- 沖縄県産業看護研究会

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



健康づくりのためのポイント

栄養・食生活と身体活動・運動

※健康おきなわ2010推進県民会議の肥満対策緊急アピール(平成18年4月14日)より

○個人でできること

- ・自分の体重と腹囲(へそ周り)を測りましょう。
 - * 腹囲の目標は、男性85cm、女性90cm以下です。
- ・かしこく食べましょう。
 - * 脂肪(あぶら)を控える。
 - * 夕食は寝る3時間前までに食べる。
- ・からだを動かしましょう。
 - * 1日合計30分はからだを動かす。
 - * 今より1,000歩(10分)多く歩く。



○みんなのできること

- ・外食店は、栄養成分表示をしましょう。
- ・食品販売店は、栄養成分表示をしたものを置きましょう。
- ・市町村、地域、職場は、運動しやすい環境づくりに取り組みましょう。

タバコ

- ・職場や地域、家庭で喫煙者の禁煙を支援しましょう。
- ・受動喫煙防止を推進しましょう。
 - * 学校や医療機関は施設の敷地内完全禁煙をめざす。
 - * 人の居るところでは、喫煙しない。
- ・「未成年者に喫煙をさせない」、
「妊婦はタバコを吸わない」を守りましょう。



アルコール

- ・週に2日以上はお酒を飲まない日“休肝日”をつくりましょう。
- ・1日の平均飲酒量は20g(純アルコール量:ビールは500mlが目安)までにしましょう。
- ・「未成年者には飲酒させない」、「妊婦は飲酒しない」を守りましょう。

休養・こころの健康づくり

- ・ストレスと上手につきあう方法(運動、仲間・いきがづくり等)を持ちましょう。
- ・睡眠は6時間以上で、心身の疲労を回復しましょう。
- ・「うつ」は「こころの風邪」と言われます。放っておかず早めに受診しましょう。

歯の健康

- ・フッ素(フッ素塗布、フッ素洗口、フッ素配合歯磨剤)を上手に利用しましょう。
- ・歯みがき時にデンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。
- ・歯科医院で定期的に歯面清掃や歯石除去などを受けましょう。



循環器病・糖尿病・がん

- ・生活習慣病の予防のため、適切な生活習慣を実行しましょう。
- ・健康診断やがん検診を受診して、健康管理に努めましょう。