

3 生涯を通じた健康づくり

県民一人ひとりが生涯にわたって健康的な生活を送るためには、こども、働き盛り、高齢者の各ライフステージの身体的特徴や生活・労働環境、健康に関する意識や知識、行動等を踏まえた健康づくりが重要です。

生活習慣病はこどもの頃からの食生活、運動習慣などの様々な生活習慣が起因となるものであり、個人の現在の健康状態は、これまでの生活習慣や社会環境の影響を受けることに加え、次の世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることから、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を通じた継続的な健康づくりの実践が必要となります。

日頃の生活習慣や健康状態に関する目標項目の中から「こども」、「働き盛り」、「高齢者」の各ライフステージにおいて優先度の高い目標項目を選択・設定し、ライフコースアプローチの考え方を踏まえ、関連する計画等と連携して取り組みます。

(1) こども（胎児期・乳幼児期・学齢期）

乳幼児期からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも影響を及ぼします。適正体重や運動習慣、喫煙・飲酒等に関連する目標項目を設定し、目標達成に向け、将来を担うこどもたちの健康を支える取組を推進します。あわせて胎児に影響を及ぼす妊婦の健康づくりについても関連計画と連携し推進します。

目標項目	指標		ベースライン	目標値		目標値の考え方	出典
				前期 (R10)	後期 (R14)		
低出生体重児の減少	全出生数中の低出生体重児の割合		11.1% (R3)	減少	減少	現状値から減少させる	人口動態統計
適正体重を維持している者の増加（肥満、やせの減少）（一部再掲）	肥満傾向児の割合	小5	男子	17.06% (R4)	減少	減少	学校保健統計調査
			女子	14.44% (R4)			
運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少（再掲）	1週間の総運動時間（体育授業を除く）が60分未満の児童・生徒の割合	小5	男子	12.8% (R4)	減少	減少	現状値から改善させる 全国体力・運動能力、運動習慣等調査
			女子	20.8% (R4)			
		中2	男子	10.9% (R4)			
			女子	21.1% (R4)			
20歳未満の者の飲酒をなくす（再掲）	高校生の飲酒率		男子	4.9% (R3)	0%	0%	20歳未満の飲酒をなくす Takakura, et al. School Health 2023;19:14-25.
			女子	4.5% (R3)			
20歳未満の者の喫煙をなくす（再掲）	高校生の喫煙率		男子	2.5% (R3)	0%	0%	20歳未満の喫煙をなくす
			女子	0.8% (R3)			
むし歯のある児童生徒の減少（再掲）	12歳児でむし歯のある者の割合		54.0% (R3)	45%	40%	現状値から減少させる	学校保健統計調査

(2) 働き盛り（成人期）

働き盛り世代の日頃の生活習慣や健康状態は、高齢期の健康状態に大きく影響を及ぼすだけでなく、本県の働き盛り世代の年齢調整死亡率が全国に比べ高い状況にあることから、生活習慣を改善し、生活習慣病の発症や重症化を予防する必要があります。適正体重や運動習慣、喫煙、飲酒、健診・歯科検診受診に関連する目標項目を設定し、目標達成に向け、働き盛り世代の健康を支える取組を推進します。

目標項目	指標		ベースライン	目標値		目標値の考え方	出典	
				前期 (R10)	後期 (R14)			
適正体重を維持している者の増加（肥満、やせの減少）（一部再掲）	適正体重を維持している者の割合	20～60歳代肥満者	男性	46.0% (R4)	35%	25%	現状値から改善させる	国保連合会健診データ
		40～60歳代肥満者	女性	31.7% (R2)	28%	25%		NDBオープンデータ
		20～30歳代のやせ	女性	16.7% (R4)	16%	15%		国保連合会健診データ
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少（再掲）	1日当たりの純アルコール量が男性40g以上、女性20g以上を飲酒している者の割合（20歳以上）	男性		17.2% (R3)	16.0%	15.0%	健康日本21（第三次）の目標値（女性6.4%）と同程度の減少割合	
		女性		13.1% (R3)	11.0%	9.2%		
喫煙率の減少（再掲）	20歳以上の喫煙率の減少	男性		24.2% (R3)	20%	17%	現状値から減少させる	県民健康・栄養調査
		女性		5.0% (R3)	4%	3%		
運動習慣者の増加（一部再掲）	運動習慣者の割合（20～64歳）	男性		30.3% (R3)	33%	35%	健康日本21（第三次）の目標値（男性は国目標値より上乗せ）	
		女性		19.3% (R3)	26%	30%		
特定健康診査受診率の向上（再掲）	特定健康診査受診率			50.9% (R3)	70%	増加 ^{※14}	沖縄県医療費適正化計画の目標値	特定健康診査・特定保健指導の実施状況
定期的に歯科検診を受診する者の増加（再掲）	20歳以上で過去1年間に歯科検診を受診した者の割合			56.4% (R3)	90%	95%	健康日本21(第三次)目標値	県民健康・栄養調査

※ 14 中間評価時に、次期沖縄県医療費適正化計画にあわせて後期目標を設定

65歳未満健康・死亡率改善プロジェクト

「沖縄県医師会 65歳未満健康・死亡率改善プロジェクト」は、本県の65歳未満男女の健康状態と死亡率の悪化が著しいことを受け、沖縄県医師会や医療機関をはじめ、行政や各保健医療関係団体、そして県民が一体となり、65歳未満県民の健康・死亡率の改善を実現することを目指すものです。

1. 適切な血圧を管理する社会づくりに向けた取組

うりずんフェスタ
郵便局血圧測定プロジェクト

2. 特定健診受診率向上に向けた取組

トライアングル事業
インセンティブ付与事業

3. 要医療者を適切に医療に繋げる取組

企業介入プロジェクト
県庁介入プロジェクト

令和5年度うりずんフェスタの様子



詳しくは沖縄県医師会ホームページをご確認ください

(3) 高齢者（高齢期）

高齢になると、加齢に伴う身体機能の低下に加え、複数の慢性疾患の罹患や、認知機能や社会とのつながりが低下し、健康な状態と要介護状態の中間を指すフレイルになりやすい傾向があります。また、認知症高齢者は、今後も増加することが見込まれています。

高齢者が住み慣れた地域で生き生きと元気に過ごすには、高齢期以前からの運動不足等生活習慣の改善や、糖尿病や高血圧症等の生活習慣病予防に加え、フレイル予防につながる低栄養の防止や、社会参加による社会的孤立の防止や社会的役割の保持が大切です。

適正体重やロコモティブシンドローム、口腔機能及び社会活動への参加に関する目標項目を設定し、目標達成に向け、高齢者の健康を支える取組を関連計画と連携し、推進します。

目標項目	指標	ベースライン	目標値		目標値の考え方	出典	
			前期 (R10)	後期 (R14)			
適正体重を維持している者の増加（肥満、やせの減少）（一部再掲）	適正体重を維持している者の割合（65歳以上）	肥満者	39.8% (R4)	38%	36%	現状値から改善させる	国保連合会健診データ
		低栄養傾向の者	10.0% (R4)	9%	8%		
ロコモティブシンドロームの減少（千人あたり）（再掲）	足腰に痛みのある高齢者（65歳以上）の人数（人口千人当たり）	226人 (R4)	210人	200人	ロコモ該当者の自然増を考慮し現状値の1割減	国民生活基礎調査	
咀嚼良好な高齢者の増加（再掲）	70歳以上で何でも噛んで食べることができる者の割合	53.2% (R3)	58%	60%	健康日本21（第三次）の目標値を参考に設定	県民健康栄養調査	
社会活動を行っている高齢者の増加（一部再掲）	いずれかの社会活動（就労・就学を含む）を行っている高齢者の割合（65歳以上）	新規調査	増加	増加（中間評価時に設定）	現状値から増加させる	国民/県民健康栄養調査	

女性の健康について

女性が一生を通じて、女性の心身に大きな影響を受ける女性ホルモン。

女性ホルモンの分泌の変化によって、女性はライフステージごとにかかりやすい病気や症状が違ってきます。また、働き続ける女性が増加している現代は、新しい女性の健康課題も出てきています。

詳しくは『働く女性の心とからだの応援サイト』をご確認ください。



女性のライフステージと女性ホルモンの分泌量

