



## ごあいさつ

健康は、県民一人ひとりが豊かな人生を送るための基盤であり、県民全ての願いです。

沖縄県は「長寿の島」というイメージが定着しており、長寿県であることは県民の誇りとなっております。しかしながら、栄養バランスの偏り、身体活動の減少、ストレスの増加などにより、働き盛り世代の生活習慣病が増加し、平均寿命は着実に延びているものの、全国順位は男性 43 位、女性 16 位と順位を下げており、長寿県としての地位は正念場にさしかかっております。

こうした現状を踏まえ、県では健康増進計画「健康おきなわ 21（第 3 次）」を策定しました。全ての県民が健康・長寿を維持継承し、生きがいに満ちた豊かな人生を送ることを目指して、食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康などといったこれまでの生活習慣の改善を図るための健康増進施策をより一層強化し、全庁体制で総合的に取り組んでいくほか、デジタル技術の活用や他県の先進的な取組事例の調査なども進めていくこととしています。

「健康・長寿おきなわ」を復活するためには、県民一人ひとりが若い頃から自分自身や身近な人の健康に関心を持ち、1 日 1 回の体重測定や血圧測定など、できることから実践することがますます重要となります。3 年超にわたり、県民生活、社会経済活動に様々な影響を与えた新型コロナウイルス感染症への対応の経験は、日常的な感染対策に加え、免疫力や抵抗力を高める健康的な生活習慣が大事であることを明らかにしました。

今こそ、全ての県民と関係者が一致団結して、各ライフステージに応じた健康づくりに継続して取り組むべきときです。

県では、医療、行政、経済団体等で構成する「健康長寿おきなわ復活県民会議」等と連携し、官民一体となって県民が無理なく自然に健康的な行動を取ることができるよう環境整備を行い、自然に健康になれる沖縄県を共につくっていきたいと考えていますので、県民の皆様及び関係者の皆様には、より一層の御理解と御協力をお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定に当たり多くの貴重な御意見と御協力をいただきました全ての皆様に厚く感謝申し上げます。

令和 6 年 3 月

沖縄県知事 玉城 デニー