

健康おきなわ 21（第3次）目次

第1章 計画の策定にあたって.....	1
1 計画策定の背景.....	1
2 計画の位置づけ.....	2
3 計画の目的.....	2
4 計画の期間.....	3
第2章 県民の健康の現状.....	4
1 人口の推移.....	4
2 医療費の状況.....	5
3 平均寿命の状況.....	6
4 健康寿命の状況.....	7
5 死亡の状況.....	8
6 介護の状況.....	11
第3章 沖縄県の目指す健康づくり(基本的方向).....	12
1 基本理念.....	12
2 基本的方向.....	12
(1) 個人の行動と健康状態の改善.....	12
① 生活習慣病の発症予防と重症化予防.....	12
② 生活習慣の改善.....	12
(2) 健康を支える社会環境の質の向上.....	13
(3) 生涯を通じた健康づくり.....	13
第4章 全体目標と重点的に取り組む事項.....	14
1 全体目標.....	14
(1) 平均寿命の延伸.....	14
(2) 健康寿命の延伸.....	14
(3) 早世の予防.....	15
(4) 健康寿命の地域格差の縮小.....	15
2 重点的に取り組む事項.....	17
(1) 肥満の改善（適正体重を維持している県民の増加）.....	17
(2) 働き盛り世代の健康づくり（健康経営の更なる推進）.....	17
(3) 市町村等との連携強化（国保、健康づくり事業等の効果的な実施）.....	18
第5章 施策の展開と目標.....	19
1 個人の行動と健康状態の改善.....	19
(1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防.....	19
① がん.....	19
② 循環器病.....	25
③ 糖尿病.....	30
④ 肝疾患.....	34
⑤ COPD（慢性閉塞性肺疾患）.....	38
(2) 生活習慣の改善.....	40
① 食生活.....	40
② 身体活動・運動.....	46
③ 休養・こころの健康.....	50

④ 飲酒	55
⑤ 喫煙	57
⑥ 歯・口腔の健康	60
2 健康を支える社会環境の質の向上	65
(1) 社会参加や地域の人々とのつながりの強化促進	65
(2) 自然に健康的な行動を取ることができる環境づくり	65
(3) 多様な主体による健康づくりに誰もがアクセスできる基盤整備	65
3 生涯を通じた健康づくり	67
(1) こども（胎児期・乳幼児期・学齢期）	67
(2) 働き盛り（成人期）	68
(3) 高齢者（高齢期）	69
第6章 計画の推進体制	70
1 計画の推進体制	70
(1) 健康おきなわ 21 推進協議会（地域・職域連携推進協議会）等	70
(2) 健康長寿おきなわ復活推進本部	70
(3) 健康長寿おきなわ復活県民会議	70
2 計画の進捗管理	70
資料	72
1 目標項目・指標一覧	72
2 新・チャージョウおきなわ9か条	77
3 国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針	78
4 「健康おきなわ 21」 推進協議会運営要綱	85
5 健康おきなわ 21 等次期計画策定に係る総括委員会及び分野別委員会設置要綱	86
6 計画策定の経過	88

コラム

○「健康経営」を宣言しませんか？	18
○循環器病のロジックモデル	29
○糖尿病のロジックモデル	33
○ちゅらまーみプロジェクト	33
○COPD を知っていますか	39
○沖縄県が BDHQ を使用する理由	45
○身体活動・運動の推奨事項	49
○睡眠の推奨事項	54
○健康に配慮した飲酒の仕方、避けるべき飲酒	56
○なくそう！望まない受動喫煙。マナーからルールへ	59
○歯っぴ〜センター	64
○チャージョウおきなわ応援団、食 de がんじゅう応援店	66
○65 歳未満健康・死亡率改善プロジェクト	68
○女性の健康について	69