

概要版

健康おきなわ21 (第3次)

令和6年度～17年度

「県民が健康・長寿を維持継承し、生きがいにあふれた豊かな人生を送ることが大切である」ことを基本理念とし、「健康おきなわ21(第3次)」を策定しました。

県民一人ひとりの健康の実現のため、県や市町村、関係機関・団体が一体となり、社会全体で取り組む県民健康づくり運動を推進する計画です。

このパンフレットは県民の皆様にご覧いただきたいこと、取り組んでもらいたいことを紹介しています。



令和6年3月
沖縄県

「健康おきなわ21（第3次）」とは

沖縄県は、平成26年3月に策定した「健康おきなわ21（第2次）」に基づき、「早世の予防」及び「健康寿命の延伸」を図るとともに、「平均寿命日本一おきなわ」の復活を目指し健康づくり施策を推進してきました。

しかし、令和2年の本県の平均寿命の全国順位が男女ともに下がったことや、令和4年の労働者の有所見率が12年連続で全国最下位であるなど、長寿県としての地位の復活に向けた正念場を迎えています。

令和4年度に最終評価を実施したところ、特に働き盛り世代の健康状況が悪化しており、大きな課題となっています。

このような現状を踏まえ、新たに「健康おきなわ21（第3次）」を策定し、健康づくり施策の更なる推進を図ることとします。

計画の目的

健康長寿おきなわの維持継承を目指し、県民一人ひとりが主体的に健康づくりを行い、健康状態を改善することに加え、家庭や学校、地域、職場等個人を取り巻く社会環境の質の向上を図ることが重要であり、庁内の全部局、市町村、各種団体、関係機関等と連携し、社会全体で誰一人取り残さない健康づくりを総合的かつ持続的に推進することを本計画の目的とします。

計画の期間

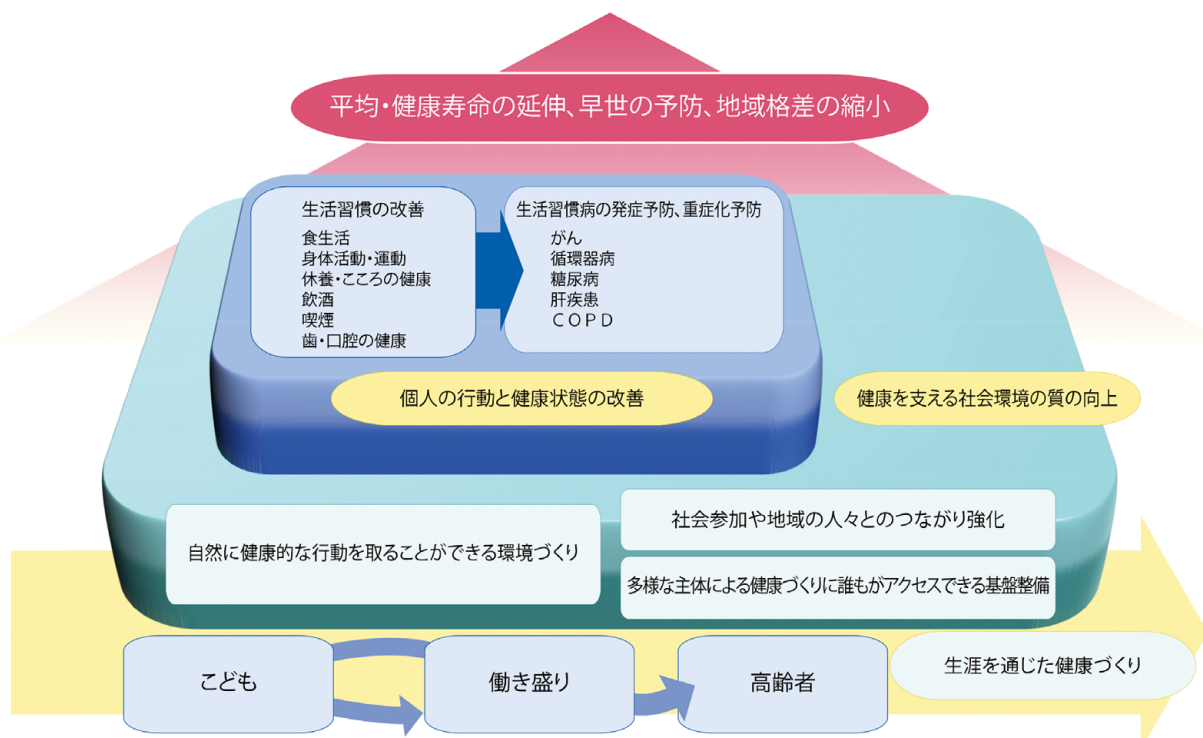
令和6年度～17年度（令和6年3月策定）

令和12年度に中間評価、令和17年度に最終評価を実施

「健康おきなわ21（第3次）」の概念図

基本理念

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が大切である

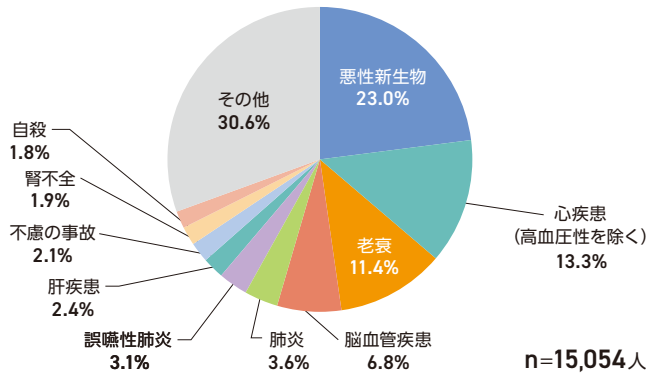


県民の健康状態の現状

死因の上位は生活習慣病！

令和4年の沖縄県の総死亡数は15,054人で死因別では、悪性新生物(がん)や心疾患、脳血管疾患等の生活習慣病が占めています。

沖縄県死因別構成割合 (R4)

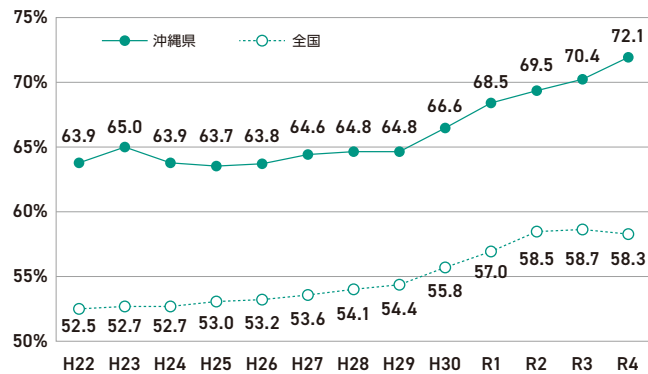


(出典)厚生労働省「人口動態統計」

働き盛りの健康状態が悪い！

職場における定期健康診断の有所見率は、年々増加しており、全国を大きく上回っています。平成23年から12年連続で全国最下位です。

職場における定期健康診断有所見率の推移

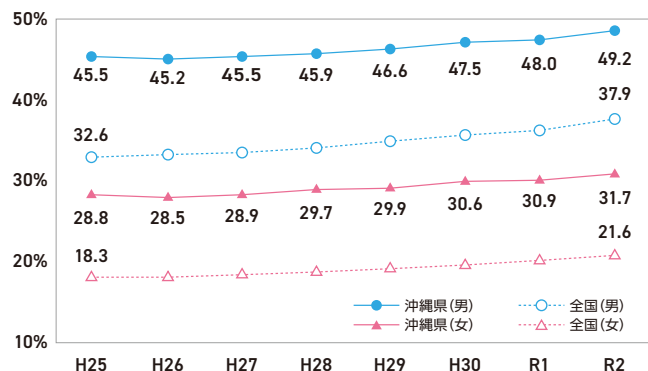


(出典)沖縄労働局「定期健康診断の結果調」

肥満の割合が高い！

40～69歳のBMI25以上の割合は男女ともに増加傾向で、全国を大きく上回っています。

BMI25以上の者の割合の推移 (40-69歳)



(出典)厚生労働省「NDBオープンデータ」から算出

20～64歳の年齢階級別死亡率 (全国ワースト3位以内)

男性		
心疾患	45～49歳	1位
	40～44歳	2位
	30～34歳	3位
脳血管疾患	30～34歳	1位
	40～44歳	2位
	55～59歳	3位
肝疾患	30～64歳	1位
糖尿病	60～64歳	3位

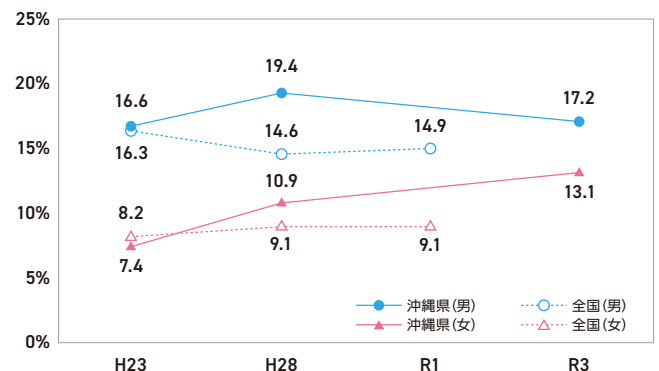
女性		
心疾患	60～64歳	1位
	45～49歳	3位
脳血管疾患	30～34歳	3位
	40～44歳	1位
肝疾患	60～64歳	3位
	40～44歳	1位
糖尿病	40～44歳	1位
	55～59歳	

(出典)厚生労働省「人口動態統計」から算出

アルコール摂取量が多い！

生活習慣病のリスクを高める量(1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上)を飲酒している人の割合は、男女ともに全国を上回っています。

1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者の割合

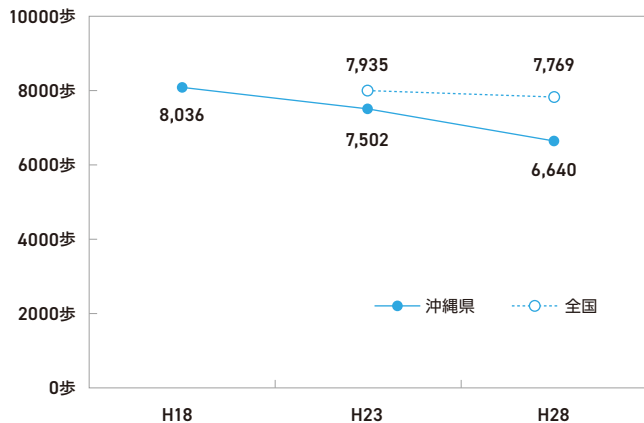


(出典)厚生労働省「国民健康・栄養調査」、沖縄県「県民健康・栄養調査」

働き盛り世代の平均歩数が少ない!

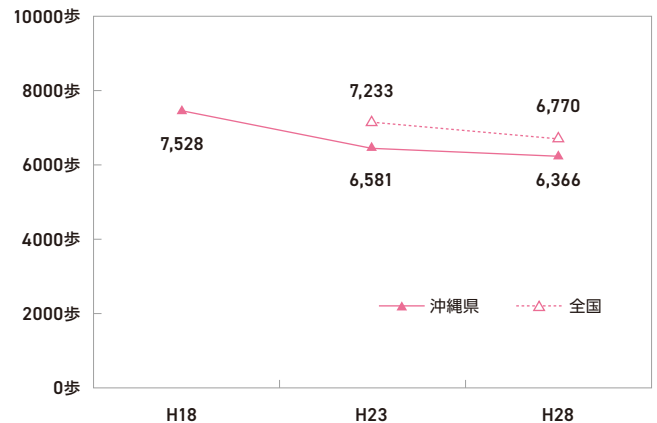
日常生活における1日あたりの平均歩数は、20～64歳の男女ともに全国を下回っています。

1日の歩数の平均値 20～64歳 男性



(出典)厚生労働省「国民健康・栄養調査」、沖縄県「県民健康・栄養調査」

1日の歩数の平均値 20～64歳 女性

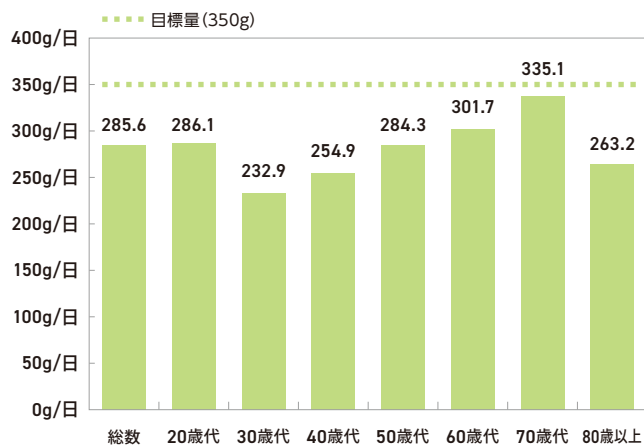


(出典)厚生労働省「国民健康・栄養調査」、沖縄県「県民健康・栄養調査」

野菜・果物摂取量が少ない!

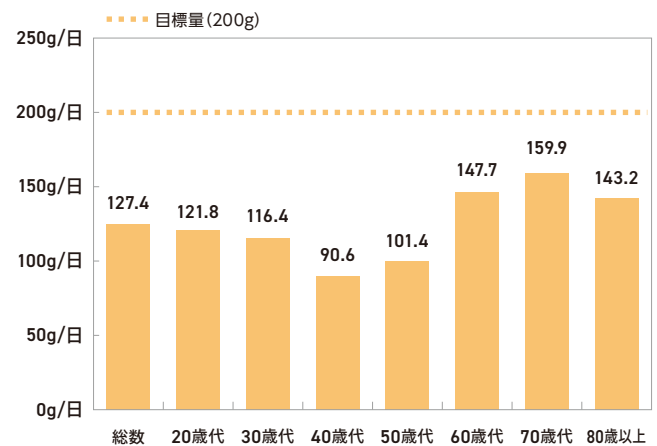
野菜・果物摂取量は全ての年代で目標量に達していません。

野菜の平均摂取量



(出典)沖縄県「令和3年度県民健康・栄養調査」

果物の平均摂取量

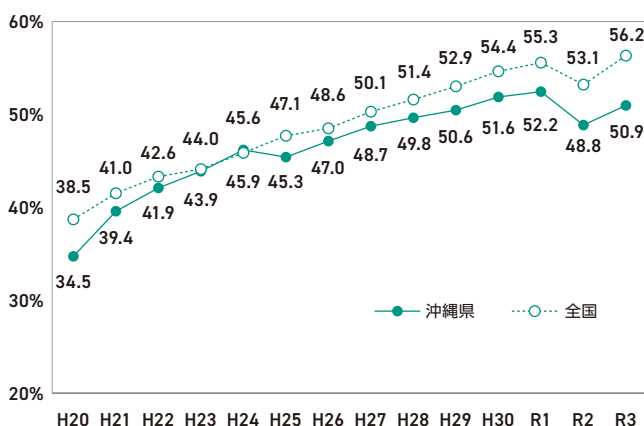


(出典)沖縄県「令和3年度県民健康・栄養調査」

特定健診受診率が低い!

特定健診の受診率は向上していますが、全国を下回っています。

特定健診受診率

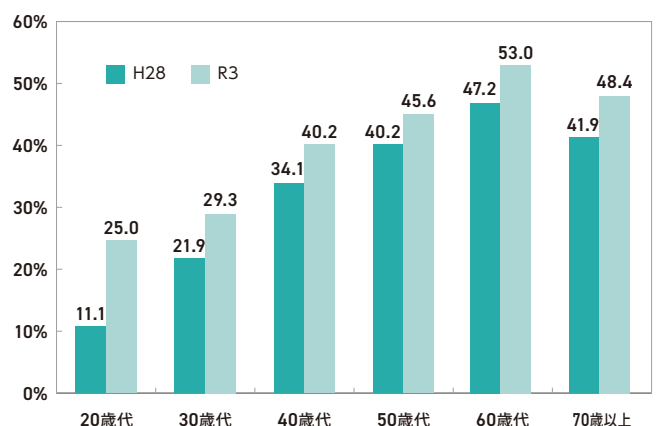


(出典)厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導の実施状況調査」

歯周病が増えている!

歯周炎を有する者の割合は、全ての年代で増えています。

歯周炎を有する者の割合



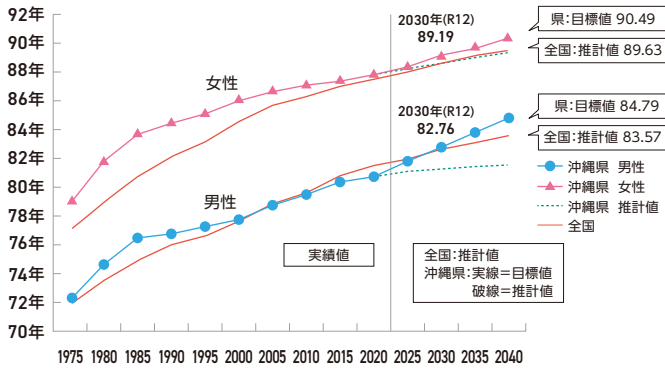
(出典)沖縄県「県民健康・栄養調査」

4つの全体目標

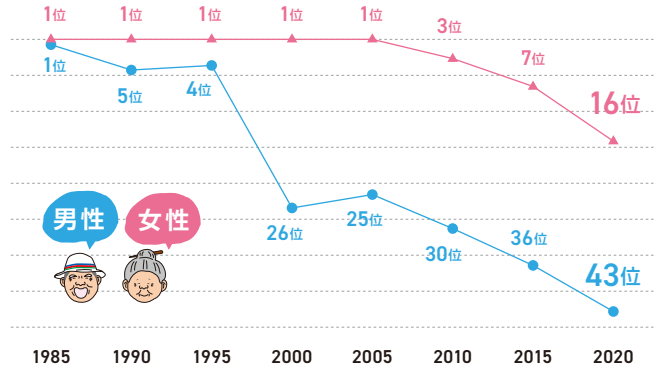
① 平均寿命の延伸

平均寿命は伸びていますが全国順位が下がっています。「2040年に男女とも平均寿命日本一」を目指します。

平均寿命の推移



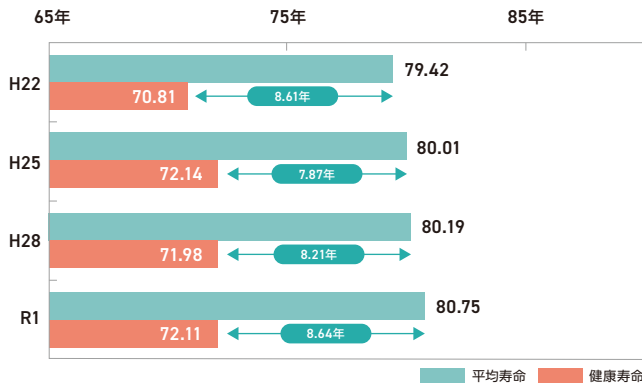
平均寿命の全国順位の推移



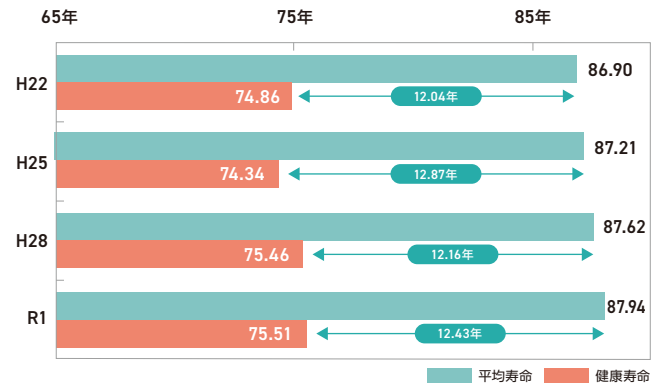
② 健康寿命の延伸

健康寿命とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことで、平均寿命と健康寿命の差を縮小することは生活の質の低下を防ぎます。平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加を目指します。

平均寿命・健康寿命の推移 男性



平均寿命・健康寿命の推移 女性



③ 早世の予防

沖縄県は働き盛り世代の死亡率が高いことが課題です。早世を予防し、20歳から64歳の年齢調整死亡率1位の県との差の縮小を目指します。

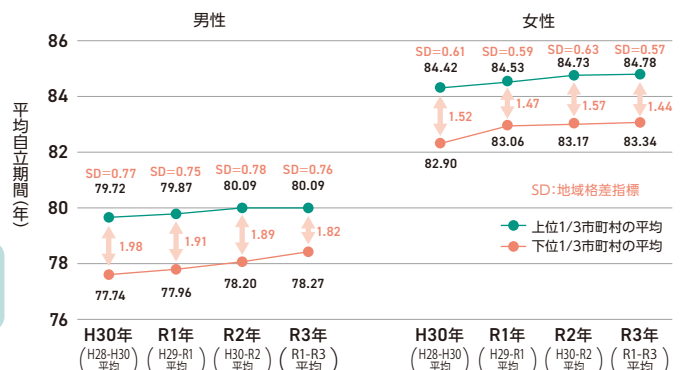
20~64歳の年齢調整死亡率 全国1位都道府県と沖縄県の差

性別	全国1位	1975年	1980年	1985年	1990年	1995年	2000年	2005年	2010年	2015年	2020年
		差									
男	全国1位	499.3	420.8	389.6	362.5	336.1	323.6	291.8	261.9	226.9	201.7
	沖縄県	600.2	502.0	433.3	442.0	436.8	419.6	403.3	379.3	345.3	326.7
	差	100.9	81.2	43.7	79.4	100.7	95.9	111.5	117.4	118.4	125.0
女	全国1位	294.2	228.7	190.3	173.2	164.8	142.6	139.1	129.7	112.7	103.5
	沖縄県	320.8	228.7	190.3	195.7	169.9	166.6	183.0	159.2	163.2	149.3
	差	26.6	0.0	0.0	22.5	5.2	24.0	43.8	29.5	50.5	45.8

④ 健康寿命の地域格差の縮小

多様な地域性を有する沖縄県において誰一人取り残さない健康づくりを展開し、健康格差の縮小を目指すことが重要です。健康寿命の地域格差の縮小を目指します。

平均自立期間の上位1/3市町村の平均と下位1/3市町村の平均の推移



重点的に取り組む事項

①肥満の改善(適正体重を維持している県民の増加)

県民の肥満の改善に取り組みます！

BMI25以上は肥満です。
まずは、自分のBMIを知りましょう。

$$\text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)})^2$$

②働き盛り世代の健康づくり(健康経営の更なる推進)


健康経営を積極的に推進し、事業所の従業員の健康づくりを支援します！

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)

市町村等との連携を強化し、効果的・効率的な県民の健康づくりに取り組みます！

「健康経営」を宣言しませんか？

メリット1 労働生産性の向上 従業員の病欠リスク軽減	メリット2 組織の活性化 モチベーション向上	メリット3 企業イメージUP!	メリット4 優秀な人材の獲得と定着	詳しくはこちら
----------------------------------	------------------------------	--------------------	----------------------	---------



各分野の主な目標項目

食生活

目標項目	現状値	目標値	
適正体重を維持している者の増加(肥満、やせの減少)	20~60歳代の肥満男性	46.0% (R4)	25%
	40~60歳代の肥満女性	31.7% (R2)	25%
食塩摂取量の減少	13.0g (R3)	7.0g	
野菜摂取量の増加	285.6g (R3)	350g	
果物摂取量の増加	127.4g (R3)	200g	

野菜をあと100g増やすコツ

野菜50gの目安です。この中から2つ足して野菜たっぷり油控えめの食事をとりましょう。



身体活動・運動

目標項目	現状値	目標値	
日常生活における歩数の増加	20~64歳男性	6,640歩 (H28)	8,000歩
	20~64歳女性	6,366歩 (H28)	

◆ 身体活動・運動ガイド2023

成人

- 身体活動1日60分以上(約8000歩以上)
- 筋トレ週2~3回。息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上
- 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないようにする

(出典) 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

休養・こころ

目標項目	現状値	目標値	
睡眠時間が十分に確保できている者の増加	20~59歳	60.0% (R3)	65.5%

◆ 睡眠ガイド2023

高齢者

- 寝床にいる時間を8時間以上にしない
- 長時間の昼寝はさける

成人

- 6時間以上の睡眠
- 休日の「寝だめ」はしない

子ども

- 小学生9~12時間、中学生8~10時間の睡眠
- 夜更かしの習慣をさける

(出典) 厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

飲酒

目標項目	現状値	目標値	
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	男性	17.2% (R3)	15.0%
	女性	13.1% (R3)	9.2%

◆ 飲酒ガイドライン

健康に配慮した飲酒の仕方

- 自らの飲酒状況等を把握する
- あらかじめ量を決めて飲酒する
- 飲酒前または飲酒中に食事をとる
- 合間に水または炭酸水を飲む
- 一週間のうち、飲酒をしない日を設ける

避けるべき飲酒

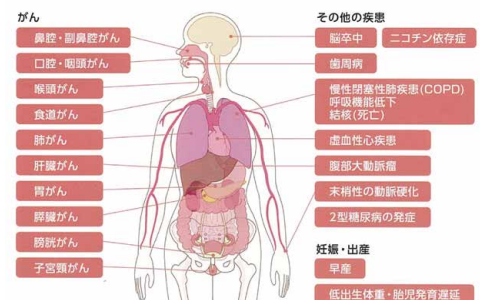
- 一時多量飲酒(特に短時間の多量飲酒)
- 他人への飲酒の強要等
- 不安や不眠を解消するための飲酒
- 病気等療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- 飲酒中又は飲酒後の運動・入浴等

(出典) 厚生労働省「健康に配慮した飲酒ガイドライン」

喫煙

目標項目	現状値	目標値	
望まない受動喫煙の機会を有する者の減少	飲食店	20.5% (R3)	10%
	職場	22.1% (R3)	0%

たばこを吸っている本人はこんな病気になるりやすくなる



歯・口腔の健康

目標項目		現状値	目標値
むし歯のある児童生徒の減少	12歳児	54.0% (R3)	40%
歯周病を有する者の減少	60歳代	53.0% (R3)	45%



がん

目標項目		現状値	目標値
がん検診受診率向上	胃がん (50-69歳/過去2年)	47.6% (R4)	60%
	大腸がん (40-69歳/過去1年)	38.4% (R4)	60%
	肺がん (40-69歳/過去1年)	44.5% (R4)	60%
	乳がん (40-69歳/過去2年)	48.8% (R4)	60%
	子宮頸がん (20-69歳/過去2年)	45.3% (R4)	60%

循環器病

目標項目		現状値	目標値
高血圧該当者 (収縮期血圧値140mmHg以上) の減少	男性	23.4% (R2)	現状より減少
	女性	18.8% (R2)	
特定健康診査の受診率の向上		50.9% (R3)	70%
特定保健指導の実施率の向上		33.6% (R3)	45%

糖尿病

目標項目		現状値	目標値
糖尿病有病者 (HbA1c6.5%以上の者の割合)の増加抑制	男性	11.0% (R2)	13.0%
	女性	6.1% (R2)	7.0%
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少	男性	51.6% (R3)	現状より減少
	女性	18.9% (R3)	
糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者の減少		170人 (R4)	130人

肝疾患

目標項目		現状値	目標値
肝機能異常者 (γGTP 51U/L以上の割合)の割合の減少	男性	33.3% (R2)	減少
	女性	11.2% (R2)	

COPD

目標項目		現状値	目標値
喫煙率の減少	男性	24.2% (R3)	17%
	女性	5.0% (R3)	3%

健康を支える社会環境の質の向上

目標項目		現状値	目標値
社会参加や地域の人々とのつながり強化	共食している者の増加	新規調査	増加
自然に健康的な行動を取ることができる環境づくり	歩いて暮らせる環境づくり (歩いて行ける身近な都市公園 (街区公園) 箇所数)	—	各年度3か所※1
健康づくりに誰もがアクセスできる基盤整備	健康経営に取り組む企業の増加 (うち一健康経営宣言事業所数)	1,394事業所 (R5.3)	5,000事業所※2

※1 新・沖縄21世紀ビジョン実施計画にあわせて中間評価時に再設定
 ※2 関連部署の目標値を参考に、中間評価時に後期目標を設定

生涯を通じた健康づくり

目標項目		現状値	目標値	
こども	運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少	小5男子	12.8% (R4)	減少
		小5女子	20.8% (R4)	減少
		中2男子	10.9% (R4)	減少
		中2女子	21.1% (R4)	減少
働き盛り	運動習慣者の増加	20～64歳男性	30.3% (R3)	35%
		20～64歳女性	19.3% (R3)	30%
高齢者	社会活動を行っている者の増加	65歳以上	新規調査	増加

新・チャーガンジュウおきなわ 9か条

無理なく楽しく続けられる健康づくりのための行動指針「新・チャーガンジュウおきなわ9か条」です。一人で、家族で、職場で、地域で、県民みんなのできることからひとつずつ始めてみませんか。

新

新習慣！ 1日1回 体重測定、血圧測定！ 感染症流行時には体温測定も！

自分の健康状態を知ることは、健康づくりの第1歩につながります。
1日1回体重や血圧を測定し、毎日の生活習慣を振り返ってみましょう。

チャ

ちゃんと朝食 あぶら控えめ 野菜たっぷり おいしいごはん

いい生活習慣のリズムをつくるには、朝食をしっかりとることから始まります。
早食いは避け、脂肪(あぶら)・塩分を控えた野菜たっぷりでバランスのいい食事を仲間や家族と楽しみましょう。

ガン

頑張りすぎず適度な運動 今より10分(1000歩)多く歩こう！座っている時間を減らそう

健康づくりのためには、無理せず、適度な運動を続けていくことが大切です。
今よりも5分、10分多く歩くことで、無理なく続けていくことができます。
座りっぱなしの時間が長くなりすぎないようにするなど、あなたにできることから始めてみましょう。

ジュ

十分な睡眠・休養 ストレスと上手に付き合おう ひとりで悩まず相談を

普段から十分な睡眠や休養をとりましょう。ストレスを全く無くすことは難しいことですが、あなたなりのストレスとの上手な付き合い方を見つけましょう。また、悩みや心配ごとは、一人で抱え込まず、相談することが大切です。

ウ

うれしいね 禁煙と受動喫煙対策で あなたも私も快適に！

禁煙と受動喫煙対策は、きれいな空気を守り、快適な空間を作ります。
あなたのためにも、周りの人のためにも禁煙と受動喫煙対策に努めましょう。

お

おくちの健康 3点セット 歯ブラシ・フッ素・フロス

生涯、自分の口でおいしく食べるために、歯みがきにフッ素とフロスや歯間ブラシをプラスして、むし歯や歯周病からお口の健康を守りましょう。

き

休肝日をつくろう お酒はほどほどに 20歳未満や妊婦は飲みません・飲ませません

1週間のうち飲酒をしない日を設けましょう。1日の飲酒量は、ビールだと500ml、泡盛(25度)だと0.5合以内、女性はその半分が目安です。飲酒は、20歳未満や妊婦には悪影響を及ぼします。

な

仲間・家族で行こう！健康診断・がん検診・歯科検診

病気の早期発見は早期治療につながります。自分のためにも、家族の幸せのためにも、定期的に健康診断とがん検診、歯科検診を受けましょう。

わ

大きな輪 みんなで支える「健康・長寿」

みなさん一人ひとりの活動や関心がつながって大きな輪になります。職場や学校等を含め、みんなできつながり支え合うことによって健康づくりを進め、沖縄県の健康・長寿を守っていきましょう。

健康おきなわホームページ

もっと知りたい方は
健康おきなわホームページをご覧ください。

<http://www.kenko-okinawa21.jp/>



問い合わせ先

沖縄県保健医療介護部健康長寿課		〒900-8570 那覇市泉崎1-2-2	098-866-2209
県保健所	北部保健所	〒905-0017 名護市大中2-13-1	0980-52-5219
	中部保健所	〒904-2153 沖縄市美原1-6-28	098-938-9701
	南部保健所	〒902-0076 南風原町字宮平212	098-889-6591
	宮古保健所	〒906-0007 宮古島市平良東仲宗根476	0980-73-5074
	八重山保健所	〒907-0002 石垣市真栄里438	0980-82-4891