

5. 一般分野

市民ひとりひとりが二倍の力を発揮しよう

健康長寿をめざす 市民のこころがけ

- | | |
|------------|----------------------------------------------------|
| 〈1〉栄養・食生活 | ● 早寝・早起き・朝ご飯を習慣にしよう
#生活リズムを整えて調子を上げよう |
| | ● バランスの良い食事をこころがけよう
#穀類・たんぱく質・野菜やきのこ・汁物を組み合わせよう |
| | ● 野菜をたくさん食べよう
#1日分の野菜は350gを目標に |
| | ● 旬の果物を食べよう
#ゆっくり味わって食べると少量で満足しよう |
| | ● 油(脂)の摂取量を減らそう
#調理方法の工夫で油(脂)をカットしよう |
| | ● 食塩の摂取量を減らそう
#1日の塩分摂取目標は6g未満。濃い味は避けよう |
| 〈2〉身体活動・運動 | ● 日常生活の歩数を増やそう
#1日の目標は8,000歩。今より10分多く歩こう |
| | ● 運動やスポーツ習慣を身につけよう
#1週間の総運動時間の目標は60分以上 |
| 〈3〉休養・睡眠 | ● 質のよい睡眠をとろう
#睡眠で休養がとれたと実感しよう |
| | ● 睡眠時間を十分に確保しよう
#睡眠時間は6～9時間を目標にしよう |
| | ● 過労働を減らそう
#過労働時間が60時間を超えないように気をつけよう |
| 〈4〉飲酒 | ● 多量飲酒を避け、適正飲酒にしよう
#ビールは500ml、泡盛は1合未満、休肝日をもうけよう |
| | ● 20歳未満の者の飲酒をなくそう
#発達途中の未成年の体にアルコールは有害だと知ろう |
| 〈5〉喫煙 | ● 禁煙しよう
#禁煙で、心筋梗塞やがんを予防しよう |
| | ● 20歳未満の者の喫煙をなくそう
#発達途中の未成年の体にたばこは有害です |
| | ● 妊娠中の喫煙をなくそう
#妊婦の喫煙は低出生体重児のリスクです |
| 〈6〉歯・口腔の健康 | ● 歯周病を予防しよう
#毎日のブラッシングと定期的な歯科受診にチャレンジ |
| | ● よく噛んで食べよう
#噛めば噛むほど脳が活性化、肥満と認知症予防になりますよ |
| | ● 定期的に歯科検診を受けよう
#むし歯がなくても歯医者に行きましょう |

※健康日本21に沿って作成しています

〈7〉がん	● がんを予防しよう #規則正しい生活習慣ががんを予防します
	● がんで亡くなる方を減らそう #早期発見・早期治療で完治を目指せる
〈8〉COPD	● 慢性閉塞性肺疾患(COPD)を予防しよう #たばこの煙や粉塵を吸い込まないようにしよう
〈9〉生活機能の維持・向上	● ロコモティブシンドロームを予防しよう #骨と筋肉を強くする食事と運動を継続しよう
	● 骨粗鬆症検診を受けよう #骨密度を知ろう
	● 毎日心地よく過ごせるようプラス思考を意識しよう #こころの健康が活力につながります
〈10〉社会環境の質の向上	● 地域の人々と積極的に関わろう #地域にどんな人が暮らしているのか関心を持つ
	● 興味のある社会活動に参加しよう #いつまでも社会の一員としての役割を持つ
	● 家族や職場、地域の人々と一緒に食卓を囲もう #行事やイベントにはみんなで美味しい・楽しいを共有しよう
	● メンタルヘルス対策に取り組もう #心の健康レベルを上げて、セルフケアを強化しよう
	● 心のサポーターになろう #ゆったりと話を聴く姿勢を持つ
〈11〉自然に健康になれる環境づくり	● 居心地がよく歩きたくなる場所を見つけよう #お気に入りのウォーキングコースがきっとみつかると
〈12〉誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備	● 企業・団体はスマート・ライフ・プロジェクトに参加しよう #人生の最後まで元気に楽しみながら健康な毎日を送るお手伝い
	● 企業や雇用主は健康経営を推進しよう #従業員への健康投資は活力や生産性の向上に
	● 企業は地域産業保健センターを活用しよう #従業員ひとり一人の健康は企業・職場のタカラです

6. 評価指標

健康みやこじま21の取り組みを進めながら、市民の健康状態がどう変化しているのか確認するための健康指標(評価指標)を示します。

評価指標は、市町村別に公表されるデータおよび市で把握可能なデータを活用することを前提としています。評価指標には毎年評価できる項目もありますが、3年毎に公表されるデータもあることから長期的に変化をみていくことが必要です。

また、目標値については令和9年の中間評価の際に見直すことも考えられます。



(表12)

健康みやこじま21 評価指標一覧

領域	目標項目	評価指標	現状値(2022/R4) ▶▶▶
	健康寿命の延伸	①要介護3以上の割合の減少	① 46.1%
食生活・栄養	児童生徒における肥満傾向児の減少	②小学5年生肥満傾向児割合 ③小学生の肥満傾向児割合 ④小学生の高度肥満割合	② 小5男女総計 ▶ 25.7 % ③ 男子 ▶ 23.1 % 女子 ▶ 17.4 % ④ 3.8% (134人)
がん	がんの年齢調整死亡率の減少	がん死亡者数標準化死亡比(SMR)	-
	がん検診の受診率の向上	⑤胃、大腸、肺、乳がん、子宮頸がん検診受診率	⑤ 胃 ▶ 3.1% 肺 ▶ 9.0% 乳 ▶ 24.7% 大腸 ▶ 6.9% 子宮 ▶ 34.6%
循環器病 (脳・心臓・肥満)	脳血管疾患・心疾患死亡率の減少	脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡比(SMR)	-
	高血圧の改善	⑥血圧140/90以上の割合(服薬中の者を含む)	⑥ 34.5%
	脂質(LDL)高値の者の減少	⑦LDL160以上の者の割合(服薬中の者を含む)	⑦ 7.3%
	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	⑧特定健診におけるメタボ該当者数 メタボ予備群	⑧ 該当/ 男性 40.2%、 女性 13.6% 予備群/ 男性 23.9% 女性 8.6%
	特定健康診査の実施率の向上	⑨特定健康診査の実施率	⑨ 39.0%
	特定保健指導の実施率の向上	⑩特定保健指導の実施率	⑩ 76.6%
糖尿病	糖尿病の合併症(糖尿病性腎症)の減少	⑪新規透析導入数	⑪ 14人
	治療継続者の増加	⑫HbA1c6.5以上の者のうち「服薬あり」と回答した者の割合	⑫ 67.1%
	血糖コントロール不良者の減少	⑬HbA1c8.0以上の割合	⑬ 服薬あり/ 16.6% 服薬なし/ 5.5%

第3章 健康みやこじま21(第三次)の具体的な目標と評価指標

中間目標(2027/R9)▶▶▶▶	最終目標(2032/R14)	統計捕捉、 集計・公表等
40.0%	① 35.0%未満	高齢者支援課 「見える化」システム #毎年集計(3月末)
② 小5男女総計 ▶ 18% ③ 男子 ▶ 15 % 女子 ▶ 13 % ④ 2.5%	② 小5男女総計 ▶ 10% (全国平均並) ③ 男子 ▶ 10 % (県平均並) 女子 ▶ 8 % (県平均並) ④ 1.4% (全国平均並)	学校教育課、 「校務支援システム」 (学校保健統計) #毎年集計 *県・全国値はe-stat
—	—	沖縄県市町村別健康指標 #毎年県HPに公表
⑤ 胃 ▶ 25% 肺 ▶ 25% 乳 ▶ 40% 大腸 ▶ 25% 子宮 ▶ 50%	⑤ 胃 ▶ 50% 肺 ▶ 50% 乳 ▶ 50% 大腸 ▶ 50% 子宮 ▶ 50%	健康増進課 「がん検診受診実績」 #毎年集計
—	—	沖縄県市町村別健康指標 #毎年県HPに公表
⑥ 28%	⑥ 20%未満	市国保特定健診結果 「進捗名簿」(国保を 選択) #毎年集計
⑦ 6.5%	⑦ 5%未満	
⑧ 該当/ 男性 35% 女性 12% 予備群/ 男性 21% 女性 7%	⑧ 該当/ 男性 30%未満 女性 10%未満 予備群/ 男性 20%未満 女性 7%未満	市国保特定健診結果 「総括表」 #毎年11月公表
⑨ 45%	⑨ 60%以上	
⑩ 70%以上を維持	⑩ 70%以上を維持	
⑪ 12人	⑪ 10人 未満	国民健康保健課 「特定疾病療養受療証」 #毎年集計
⑫ 70%以上	⑫ 75%以上	市国保特定健診結果 「進捗名簿」(国保を 選択) #毎年集計
⑬ 服薬あり/ 12% 服薬なし/ 4%	⑬ 服薬あり/ 10% 未満 服薬なし/ 3% 未満	

