

第5章 施策の展開

第5章 施策の展開

1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防

(1)がん(悪性新生物)

■基本的な考え方

がんは、日本人の死因の1位を占め、その割合は年々増加し、今ではおよそ3人に1人はがんで亡くなっています。

がんは、体の細胞の一部が変異して起こります。日常生活の中で刺激を受けダメージが重なったり大きくなったりすることで傷ついた細胞が、がん細胞に変異します。

がんは、早期発見が大切ですが、何よりもがん細胞を作らせないよう、日々の健康管理に気をつける必要があります。がんの発症を高める要因には、喫煙・がんに関連するウイルスへの感染・過度の飲酒・運動不足などの、生活習慣に関連するものもあります。

したがって、がんの発症や死亡を抑制するためには、がんについて理解を深め、各種がん検診を受診し、要精査者は確実に精密検査を受診することが重要です。

■目指す方向性

市民一人ひとりががん予防の必要性を理解し、生活習慣の改善や検診受診などの行動変容につながる対策や環境づくりを行います。

■指標・目標値

最終アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
がん罹患(診断)数	—	491人	2019年	罹患数の増加率を 県水準または 全国水準並 にする	罹患数の増加率を 県水準または 全国水準並 にする
悪性新生物の標準化死亡比(対 全国)	男性	96.0	2018-2022	減少	中間値より 減少
	女性	98.0	2018-2022		
悪性新生物の標準化死亡比(対 沖縄県)	男性	103.3	2018-2022	減少	中間値より 減少
	女性	104.9	2018-2022		

中間アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
子宮頸がんワクチン接種率 1回目	—	19.0%	2022年	県水準並み	県水準並み
子宮頸がんワクチン接種率 2回目	—	11.7%	2022年	県水準並み	県水準並み
子宮頸がんワクチン接種率 3回目	—	5.0%	2022年	県水準並み	県水準並み
胃がん検診受診率(過去2年)	50～69歳	4.7%	2023年	50%	60%
大腸がん検診受診率(過去1年)	40～69歳	6.4%	2023年	50%	60%
肺がん検診受診率(過去1年)	40～69歳	7.9%	2023年	50%	60%
乳がん検診受診率(過去2年)	40～69歳	11.2%	2023年	50%	60%
子宮頸がん検診受診率(過去2年)	20～69歳	10.6%	2023年	50%	60%
胃がん精密検査受診率(X線)	50～74歳	85.4%	2022年	増加	90%
大腸がん精密検査受診率	40～74歳	74.2%	2022年	増加	90%
肺がん精密検査受診率	40～74歳	80.0%	2022年	増加	90%
乳がん精密検査受診率	40～74歳	90.6%	2022年	増加	中間値より増加
子宮頸がん精密検査受診率	20～74歳	76.8%	2022年	増加	90%

※ロジックモデルには、上記の中間アウトカムに加え、一次予防として「2. ライフステージや性別に応じた望ましい生活習慣の確立」に関連する中間アウトカムを明記しています。生活習慣の確立に関する「取り組み」は各項目を参照してください。

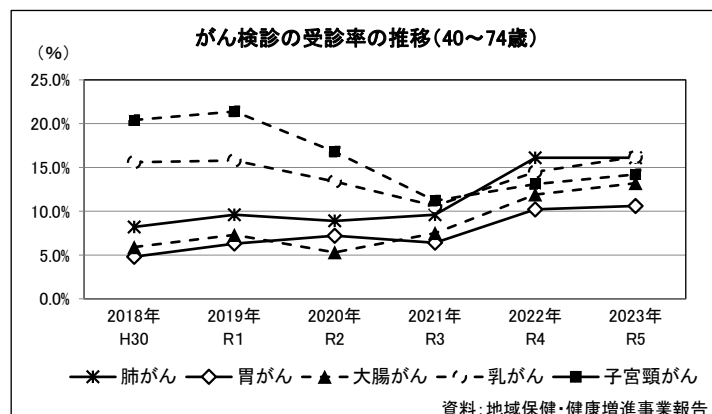
■現状と課題

- 2023(令和5)年の40～74歳のがん検診受診率をみると、肺がん 16.1%、胃がん 10.6%、大腸がん 13.2%、乳がん 16.2%、子宮頸がん 14.2%となっています。

がん検診の受診率の推移(40～74歳)

	2018年 H30	2019年 R1	2020年 R2	2021年 R3	2022年 R4	2023年 R5
肺がん	8.2%	9.6%	8.9%	9.6%	16.1%	16.1%
胃がん	4.8%	6.3%	7.2%	6.4%	10.2%	10.6%
大腸がん	5.9%	7.3%	5.3%	7.5%	11.9%	13.2%
乳がん	15.6%	15.8%	13.4%	10.6%	14.5%	16.2%
子宮頸がん	20.4%	21.4%	16.8%	11.2%	13.1%	14.2%

資料：地域保健・健康増進事業報告



※胃がんは50～74歳、R1年以前は上限年齢69歳まで

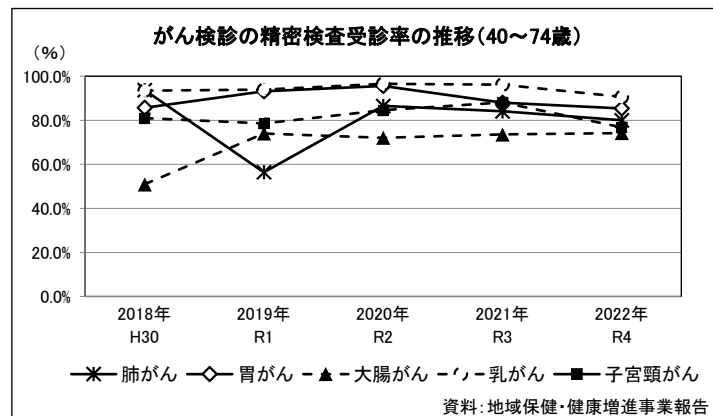
※国の指針に定める胃がん、乳がん、子宮頸がん検診の受診間隔は2年に1回(隔年)

- 2022(令和4)年の40～74 歳のがん検診精密検査受診率をみると、肺がん 80.0%、胃がん 85.4%、大腸がん 74.2%、乳がん 90.6%、子宮頸がん 76.8%となっています。

がん検診の精密検査受診率の推移(40～74歳)

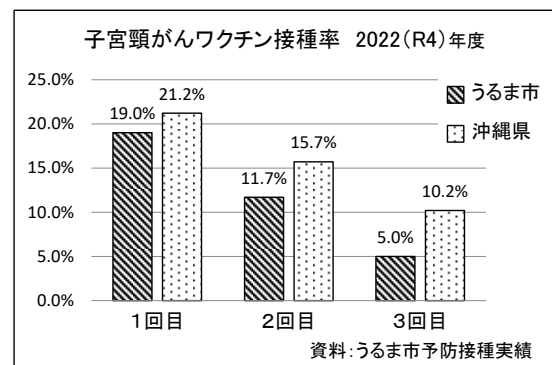
	2018年 H30	2019年 R1	2020年 R2	2021年 R3	2022年 R4
肺がん	93.7%	56.4%	86.5%	84.1%	80.0%
胃がん	85.7%	93.2%	95.6%	88.0%	85.4%
大腸がん	50.9%	74.0%	72.1%	73.6%	74.2%
乳がん	93.5%	93.9%	96.6%	96.2%	90.6%
子宮頸がん	81.0%	78.6%	84.6%	88.1%	76.8%

資料: 地域保健・健康増進事業報告

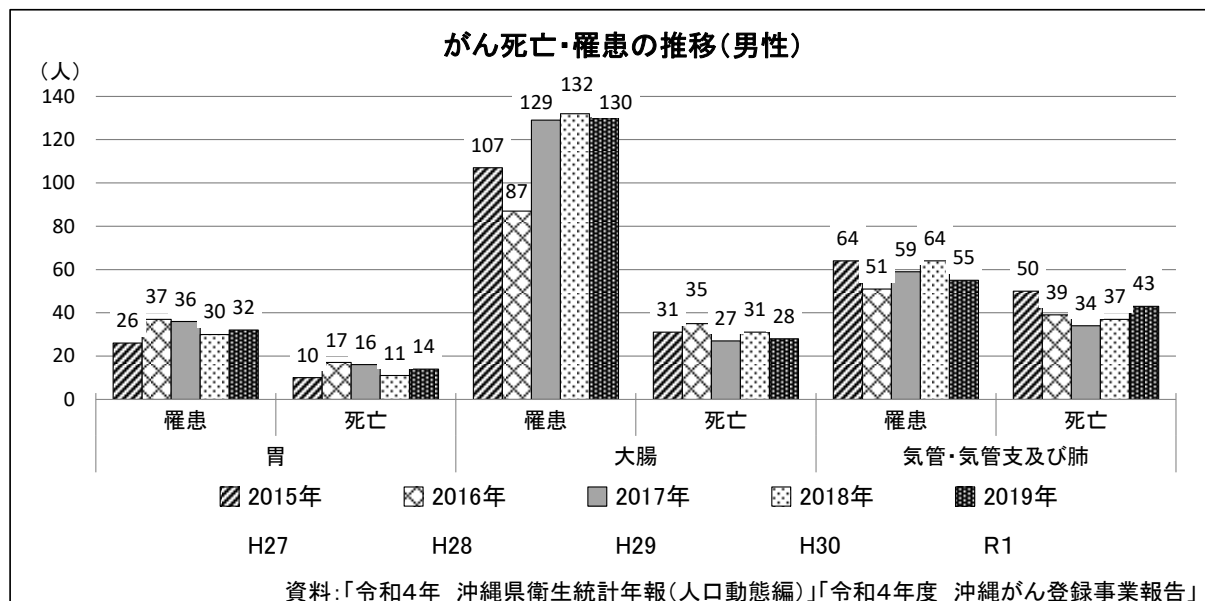


※胃がんは 50～74 歳、子宮頸がんは 20～74 歳まで

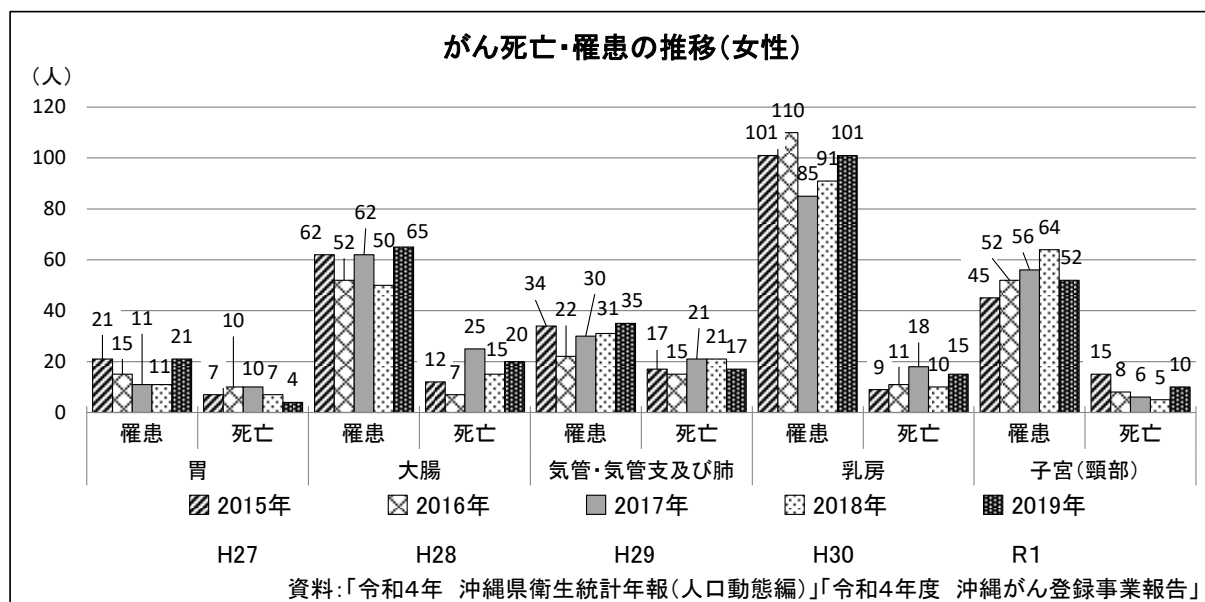
- 2022(令和4)年度の子宮頸がんワクチン接種率をみると、1回目が 19.0%、2回目が 11.7%、3 回目が 5.0%となっており、沖縄県と比較して低い割合となっています。



- 男性の罹患数が最も多いのは大腸がんで、経年的に増加傾向にあります。
- 男性の死亡数が最も多いのは気管・気管支及び肺がんとなっています。



- 女性の罹患数が最も多いのは乳がんで、次いで大腸がんとなっています。
- 女性の死亡数が多いのは、大腸がん、気管・気管支及び肺がん、乳がんとなっています。



■個人・家庭・地域の取り組み

全世代共通	がんのリスクを高める要因である喫煙・感染・過度な飲酒・身体活動の低下や運動不足、肥満・やせ、野菜や果物の摂取不足・塩分の過剰摂取などに関する知識を市が発信する情報等で学び、生活習慣の改善などに努めましょう。
-------	---

妊娠期	・医師の指示に基づき、子宮頸がん検診を受けるように努めましょう。
学童・思春期	・学校での健康教育等でバランスの取れた食事・運動等、がん予防につながる生活習慣について学び、実践するよう心がけましょう。 ・子宮頸がんワクチン等、がんの発症予防に効果のあるワクチン接種を検討しましょう。
青年期	・がんの早期発見・早期治療のため、定期的に検診を受けましょう。
壮年期	・再検査や精密検査が必要と判断された際は、受診するように努めましょう。
高齢期	

■市の取り組み

①がん予防のための知識の普及

- 喫煙や飲酒、食事の内容、運動などのがん予防についての市民健康講座・講演会・健康相談・出前健康講座等を実施します。
- がん予防に関して、SNS やホームページ、広報誌等の媒体を通じた情報発信を強化します。
- 健康フェスタや健康増進普及月間等のイベントを通じた普及啓発を行います。
- こどもの頃からのがんに対する正しい知識を持つために、教育機関等と連携したがん教育の実施に向けた取り組みを検討します。
- 子宮頸がんワクチンなどがんの発症予防に効果のあるワクチン接種の普及啓発や接種率向上等の取り組みを関係機関と連携して行います。

②検診受診率・精密検査受診率の向上対策の充実

- 対象者へのがん検診案内通知や各種講座・講演会・健康相談時のチラシの配布等による受診勧奨、医療機関等への検診受診勧奨のポスター掲示など医療機関や関係機関等と連携した普及啓発を行います。
- 休日健診やナイト健診の実施、集団健診の際の託児サービスの実施、ICT を活用した情報提供や申込方法の工夫など、がん検診を受診しやすい体制整備を進めます。
- がん検診受診など、健康づくりの取り組みに応じてインセンティブ※¹⁴ が得られるような取り組みを実施し、受診行動につなげます。
- がん検診の受診率向上に向け、中部地区医師会やかかりつけ医等の医療機関、企業・民間団体や教育機関、地域関係団体等との情報交換会や連携会議を実施します。また、がん予防に関する研修など、関係機関等とコラボレーションしたイベント等を実施します。

- がん検診受診者に対して、精密検査受診についての啓発を行います。
- がん検診要精密検査対象者を把握し、未受診者に対して、ナッジ理論^{※15}を取り入れた通知や電話等での受診勧奨を実施します。

■関係機関の取り組み

- 関係機関は、市民へ生活習慣の改善等のがん予防の正しい知識、がん検診受診の大切さや機会の周知を行い、各年代で検診受診を促しましょう。また必要に応じて保健指導や健康相談を行う機会を提供するなど生涯を通じて予防に取り組めるよう普及啓発に努めましょう。
- 関係機関は、検診受診後のがん検診精密検査対象者が受診できる環境づくりや継続治療を要する人への理解と配慮に努めましょう。
- 保育所、認定こども園、幼稚園、子育て支援センター、小中学校等は、市と協力し、学校における健康教育の一環として、がん教育を推進しましょう。
- 中部地区医師会等は市と協力し、会員の医療機関などを通して市民への検診受診の啓発を行い、受診率向上やがん検診精密検査対象者の把握に努めましょう。
- 商工会等は市と協力し、会員の事業所、団体を通してその就労者等に検診受診の啓発や機会の提供を行い、受診率向上を図りましょう。
- 自治会等は、市と協力し、健康相談や出前健康講座などを住民向けに公民館等で開催し、正しいがん予防の知識の普及啓発に努めましょう。また適宜、地域のイベント等で検診受診の啓発等に努めましょう。

1-(1)がん(悪性新生物) ロジックモデル※16

番号		個別施策(アウトプット)
		実施主体別 施策の例
	指標	

市			関係団体		
【関係課】健康支援課、子育て包括支援課、秘書広報課、教育委員会、市民協働政策課、商工振興課					
①がん予防のための知識の普及					
1	がん予防に関して市民健康講座、講演会、健康相談、出前健康講座等の実施		医療関係団体(医療機関、歯科医院、医師会、助産師会、栄養士会等)		
	指標	がんに関する市民健康講座、講演会、健康相談、出前健康講座等の実施回数	1・2	生活習慣の改善等のがん予防の正しい知識やがん検診受診の大切さや機会の周知啓発の実施	
			2	保健指導や健康相談の機会の提供	
1	がん予防に関してSNSやホームページ、広報誌等を通じた情報発信の強化		2	要精査者や治療継続者が必要な受診を行える環境づくり	
	指標	ホームページや広報誌等の掲載数・閲覧数	2	がん検診精密検査対象者の把握および市や関係機関との連携の強化	
教育関係団体(保育所、認定こども園、幼稚園、子育て支援センター、小中高校等、PTA等)					
1	健康フェスタや健康増進普及月間などでイベントを通じた普及啓発の実施		医療関係団体(医療機関、歯科医院、医師会、助産師会、栄養士会等)		
	指標	健康フェスタや健康増進普及月間等での普及啓発実施回数	1・2	生活習慣の改善等のがん予防の正しい知識やがん検診受診の大切さや機会の周知啓発の実施	
			2	保健指導や健康相談の機会の提供	
1	がんに関する健康教育の実施に向けた教育機関等との連携		2	要精査者や治療継続者が必要な受診を行える環境づくり	
	指標	教育機関等でのがん教育実施回数	2	要精査者や治療継続者が必要な受診を行える環境づくり	
1	子宮頸がんワクチン等の予防接種の推進		1	学校等における健康教育の一環としてのがん教育の推進	
	指標	・うるま市子育てアプリ「うるPON」の利用者数 ・うるま市子育てアプリ「うるPON」対応医療機関数 ・予防接種率向上対策会議実施回数			

②検診受診率・精密検査受診率の向上対策の充実			地域関係団体・ボランティア団体(自治会・老人クラブ連合会・青年会・女性連合会・母子保健推進員、食生活改善推進員等)		
2	各種講座・講演会・健康相談等での受診勧奨および医療機関や関係機関等を巻き込んだ普及啓発の実施		1・2	生活習慣の改善等のがん予防の正しい知識やがん検診受診の大切さや機会の周知啓発の実施	
	指標 ・各種講座・講演会・健康相談等での受診勧奨チラシの配布数 ・医療機関等へのチラシ設置やポスター掲示依頼実施数		2	保健指導や健康相談の機会の提供	
2	ナイト健診や休日健診の実施、集団健診の際の託児サービスの実施やICTの活用等、健康診査を受けやすい体制整備		2	要精査者や治療継続者が必要な受診を行える環境づくり	
	指標 ・休日健診実施回数、利用者数 ・託児サービス実施回数、利用者数 ・ICTを活用した情報提供実施数		1・2	公民館等での健康相談や出前健康講座等の実施や地域のイベント等で検診受診の啓発等の実施	
			民間業者(商工会等)		
2	がん検診受診等の健康行動に対するインセンティブ事業の実施		1・2	生活習慣の改善等のがん予防の正しい知識やがん検診受診の大切さや機会の周知啓発の実施	
	指標 ・事業利用者数 ・インセンティブ付与件数(がん検診受診)		2	保健指導や健康相談の機会の提供	
2	がん検診受診率向上に向けた関係機関等との情報交換会や連携会議の実施 がん予防に関する研修など関係機関等とコラボレーションしたイベント等の実施		2	要精査者や治療継続者が必要な受診を行える環境づくり	
	指標 ・関係機関等との連携に関する会議実施数 ・関係機関等と連携した取組の実施回数		2	就労者等への検診受診の啓発や機会の提供	
2	がん検診受診者に対して精密検査受診についての啓発				
	指標 チラシ配布数				
2	がん検診要精密検査対象者の未受診者に対して、ナッジ理論を取り入れた通知や電話等での受診勧奨の実施				
	指標 架電件数、訪問件数				

番号		中間アウトカム (対象とする人・環境の変化)		
		指標	直近値	目標値 (2034年度)

1		がんの予防のため生活習慣の改善の必要性についての知識をもち、実践している人が増える		
	指標	適正体重を維持している者の割合(20～64歳)	58.8%	増加
	指標	適正体重を維持している者の割合(65歳以上)	44.7%	増加
	指標	生活習慣病の予防や改善のために普段から適正体重の維持や減塩などに気を付けた食生活を実践する者の割合	44.4%	75.0%以上
	指標	運動習慣者の割合(20～64歳男性)	31.4%	36%
	指標	運動習慣者の割合(20～64歳女性)	21.9%	30%
	指標	運動習慣者の割合(65歳以上男性)	45.3%	65%
	指標	運動習慣者の割合(65歳以上女性)	38.0%	50%
	指標	節度ある飲酒量(1日平均純アルコールで約20g程度)を知っている者の割合(20～74歳)	20.8%	60%
	指標	喫煙率(20歳以上 男性)	22.2%	17%
	指標	喫煙率(20歳以上 女性)	7.8%	3%
	指標	睡眠時間が6～9時間の者の割合(20～59歳)	62.3%	66%
	指標	睡眠時間が6～8時間の者の割合(60歳以上)	45.0%	53%

※上記は、一次予防として生活習慣の改善に関連する指標。具体的な施策については、各項目(適正体重の維持、食生活、運動、飲酒、喫煙、休養)を参照。

1		がん予防に効果のある予防接種を受けている者が増える		
	指標	子宮頸がんワクチン接種率 1回目	19.0%	県水準並
	指標	子宮頸がんワクチン接種率 2回目	11.7%	県水準並
	指標	子宮頸がんワクチン接種率 3回目	5.0%	県水準並

2		がん検診の必要性を理解し、定期的に検診を受けている人が増える		
	指標	がん検診受診率(胃がん)	4.7%	増加
	指標	がん検診受診率(大腸がん)	6.4%	増加
	指標	がん検診受診率(肺がん)	7.9%	増加
	指標	がん検診受診率(乳がん)	11.2%	増加
	指標	がん検診受診率(子宮頸がん)	10.6%	増加

2		がん検診の精査受診の必要性を理解し、適切に受診し治療などを継続している人が増える		
	指標	がん精密検査受診率(胃がん)	85.4%	90%
	指標	がん精密検査受診率(大腸がん)	74.2%	90%
	指標	がん精密検査受診率(肺がん)	80.0%	90%
	指標	がん精密検査受診率(乳がん)	90.6%	増加
	指標	がん精密検査受診率(子宮頸がん)	76.8%	90%

番号		分野アウトカム (最終アウトカム)		
		指標	直近値	目標値 (2034年度)

1		がんになる(罹患する)人が減る		
	指標	がん罹患(診断)数	491人 (2019)	罹患数の増加率を県水準または全国水準並にする

2		がんで亡くなる人が減る		
	指標	悪性新生物の標準化死亡比(対 全国)	男性96.0 女性98.0 (2018-2022)	減少
	指標	悪性新生物の標準化死亡比(対 沖縄県)	男性103.3 女性104.9 (2018-2022)	減少

(2)循環器疾患

■基本的な考え方

脳血管疾患と心疾患を含む循環器疾患は、悪性新生物に次ぐ死亡の原因疾患です。これらの疾患は重大な障害を引き起こす危険性があり、個人的にも社会的にも経済的負担を増大させ、健康寿命の延伸を妨げる大きな要因でもあります。

循環器疾患は、血管の損傷によって起こる疾患です。原因となる危険因子（高血圧・高血糖・高脂質異常・運動不足・喫煙）が重なった時、さまざまな形で血管は損傷を受け、動脈硬化が起こります。予防の基本は危険因子の管理であることから、これらの危険因子を健康診査結果で確認し、生活習慣の改善（禁煙等）、生活習慣病（高血圧等）の対策等が重要となってきます。

■目指す方向性

市民一人ひとりが健康に関心をもち、循環器疾患のリスクを下げる生活習慣の実践等につながる対策や環境づくりを行います。

■指標・目標値

最終アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
脳血管疾患新規患者数（患者千人あたり）	—	2.87	2023年	減少	中間値より減少
虚血性心疾患新規患者数（患者千人あたり）	—	2.8	2023年	減少	中間値より減少
脳血管疾患の標準化死亡比（対 全国）	男性	88.9	2018-2022	減少	中間値より減少
	女性	83.8	2018-2022		
脳血管疾患の標準化死亡比（対 沖縄県）	男性	81.7	2018-2022	減少	中間値より減少
	女性	89.4	2018-2022		
虚血性心疾患の標準化死亡比（対 全国）	男性	100.5	2018-2022	減少	中間値より減少
	女性	89.9	2018-2022		
虚血性心疾患の標準化死亡比（対 沖縄県）	男性	96.4	2018-2022	減少	中間値より減少
	女性	99.2	2018-2022		

中間アウトカム

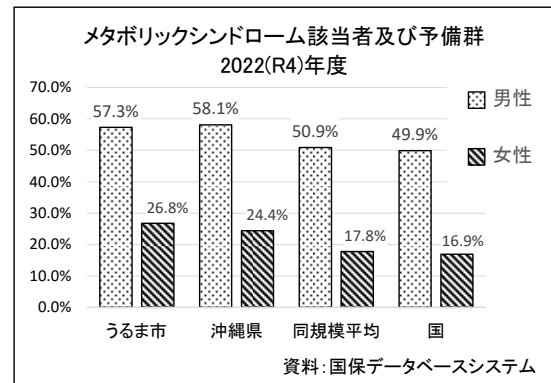
指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
高血圧該当者の割合 （収縮期血圧値140mmHg以上）	40-74歳 男性	31.3%	2022年	減少	中間値より減少
	40-74歳 女性	26.9%	2022年		
脂質異常該当者の割合 （LDLコレステロール160mg/dl以上）	40-74歳 男性	10.9%	2022年	減少	中間値より減少
	40-74歳 女性	12.5%	2022年		
血圧コントロール不良者（Ⅱ度高血圧以上）の割合 （収縮期血圧値160mmHg以上）	40-74歳 男性	7.5%	2022年	減少	中間値より減少
	40-74歳 女性	6.9%	2022年		
コレステロール値コントロール不良者の割合 （LDLコレステロール180mg/dl以上）	40-74歳 男性	3.6%	2022年	減少	中間値より減少
	40-74歳 女性	4.5%	2022年		

※ロジックモデルには、上記の中間アウトカムに加え、一次予防として「2. ライフステージや性別に応じた望ましい生活習慣の確立」に関連する中間アウトカムを明記しています。生活習慣の確立に関する「取り組み」は各項目を参照してください。

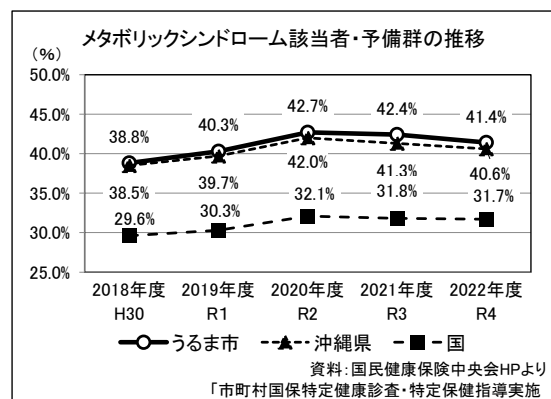
■現状と課題

- 2022(令和4)年度特定健康診査受診者のうちメタボリックシンドローム該当者及び予備群は、男性 57.3%、女性 26.8%となっています。

国・県・同規模自治体と比較すると、女性は国・県・同規模自治体よりも高く、男性は国や同規模自治体より高い割合となっています。

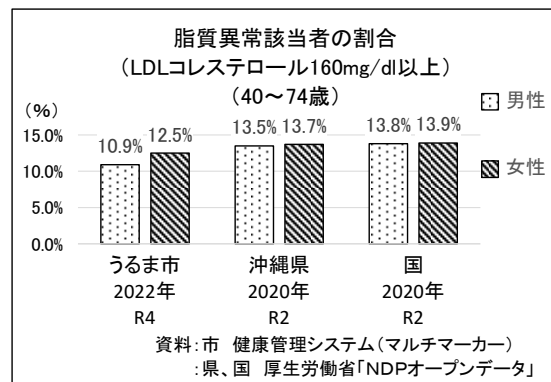


- メタボリックシンドローム該当者及び予備群の推移をみると、2020(令和2)年度の 42.7% をピークに微減傾向にあるものの、国や沖縄県よりも高い割合となっています。



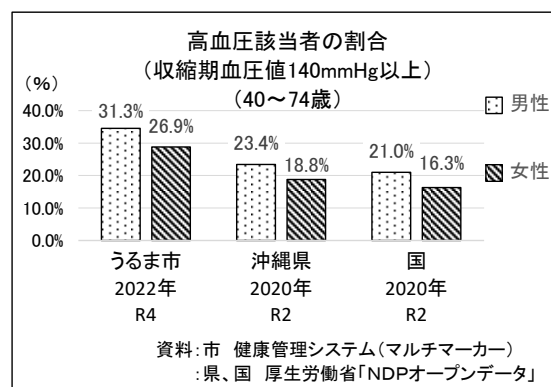
- 脂質異常該当者の割合(LDL コレステロール 160mg/dl 以上)は、男性 10.9%、女性 12.5%となっています。

沖縄県及び国比較して低い割合となっています。



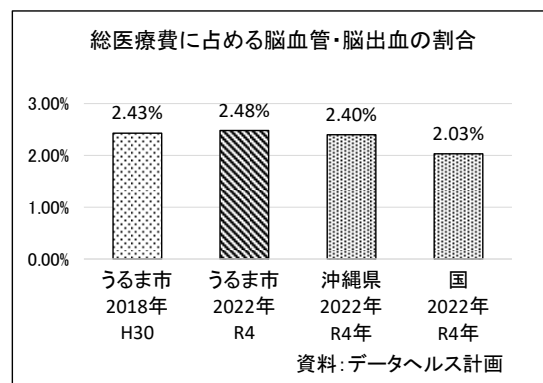
- 高血圧該当者の割合(収縮期血圧値 140mmHg 以上)は、男性 31.3%、女性 26.9%となっています。

沖縄県及び国と比較して、男女ともに高い割合となっています。



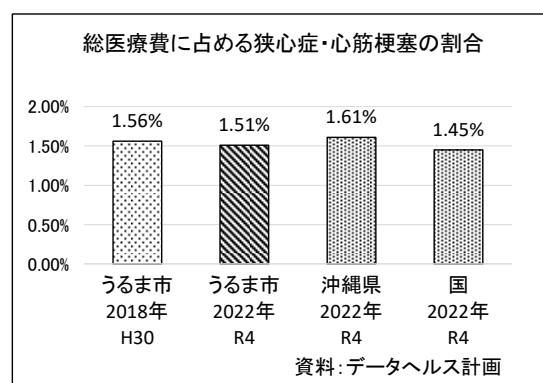
- 2022(令和4)年の総医療費に占める脳血管・脳出血の割合は 2.48%となっており、2018(H30)年の 2.43%と比較してほぼ変化はありません。

沖縄県及び国と比較して、わずかに高い割合となっています。

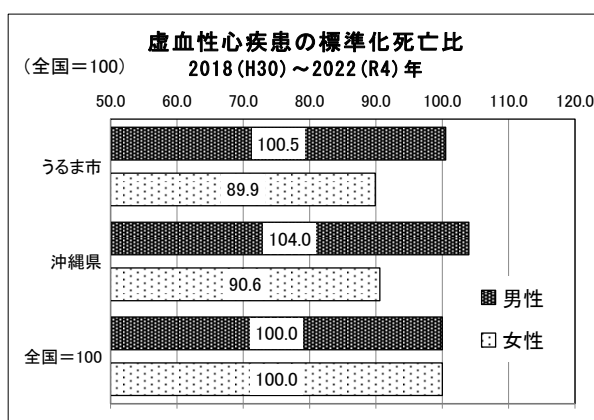
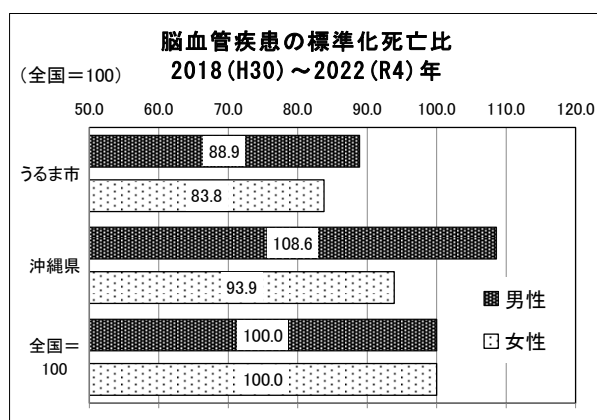


- 2022(令和4)年の総医療費に占める狭心症・心筋梗塞の割合は 1.51%となっており、2018(H30)年の 1.56%と比較してほぼ変化はありません。

沖縄県と比較するとわずかに低く、国との比較ではわずかに高い割合となっています。



- うるま市の対全国の脳血管疾患の標準化死亡比は、男女とも全国及び沖縄県よりも低くなっています。
- うるま市の対全国の虚血性心疾患の標準化死亡比は、男性は全国と同等の割合で沖縄県より低く、女性では全国より低く沖縄県と同等の割合となっています。



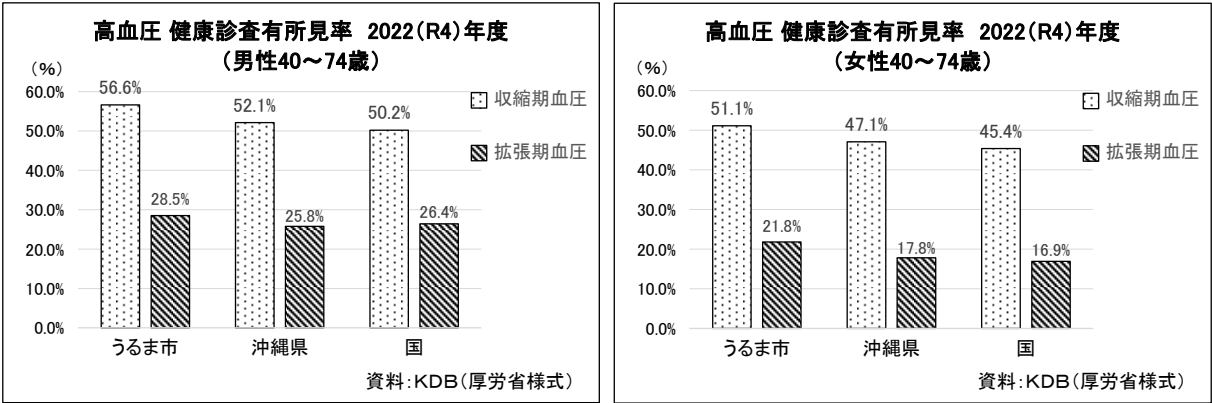
資料：沖縄県市町村別健康指標

- うるま市の対沖縄県の脳血管疾患の標準化死亡比は、男性 81.7、女性 89.4 となっています。
- うるま市の対沖縄県の虚血性心疾患の標準化死亡比は、男性 96.4、女性 99.2 となっています。

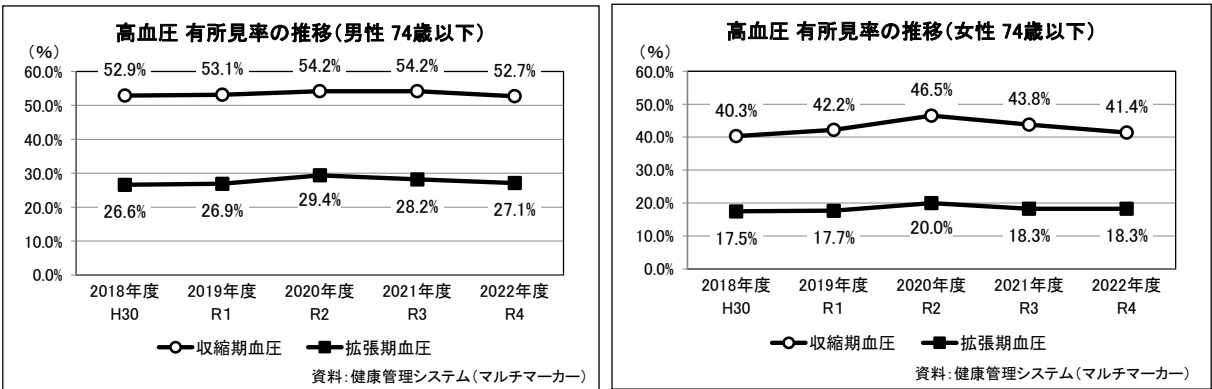
高血圧の状況

高血圧は、脳血管疾患・虚血性心疾患などの循環器疾患の危険因子ですが、自覚症状がないことも多く、血圧が高いことが発覚しても受診しない、または治療を中断してしまうなど課題が多く見られます。

- 2022(令和4)年度の 40～74 歳の高血圧での健康診査有所見率の割合は、男女ともに国及び沖縄県と比較して高い割合となっています。



- 74歳以下の健康診査有所見率における高血圧の割合の推移をみると、2020(令和2)年度以降、微減傾向にあります。



- 2022(令和4)年の健康診査受診者のうち血圧Ⅱ度以上の割合は 7.8%となっており、そのうち 49.2%と約半数が未治療となっています。8 割以上の方に保健指導を実施し、医療受診へつなげたり、コントロール不良者に対してはかかりつけ医と連携を図り、継続的に重症化と治療中断を防ぐ取り組みを行っています。

保健指導・病院受診の高血圧の状況 2022(R4)年度

健診受診者			血圧Ⅱ度以上 (収縮期血圧160/以上または拡張期血圧/100以上)			対象者	保健指導実施		指導後医療受診	
人	人	割合	区分	人	割合	人	人	割合	人	割合
A	B	B/A		C	C/B	D	E	E/D	F	F/E
7,693	599	7.8%	要医療(3疾患内服なし)	295	49.2%	293	245	83.6%	136	55.5%
			コントロール不良(血糖内服なし)	48	8.0%	48	46	95.8%		
			コントロール不良(血糖内服あり)	256	42.7%	256	213	83.2%		

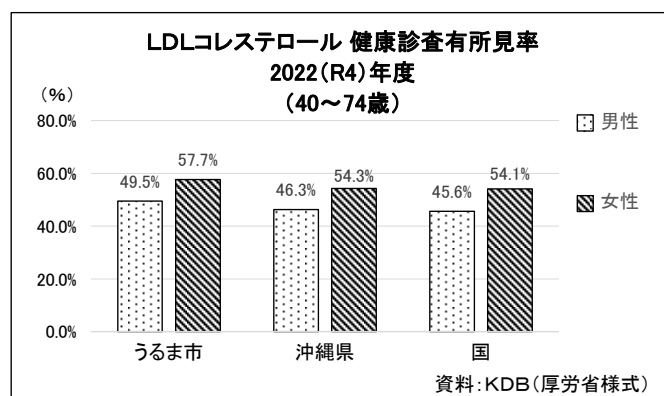
※生保、40歳未満・社保含む 資料: マルチマーカー

脂質異常症の状況

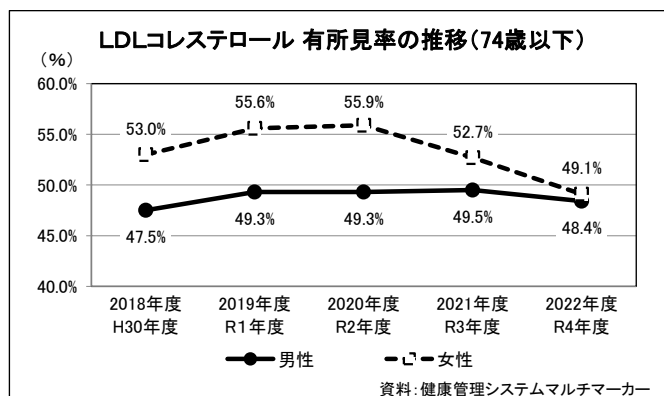
脂質異常症は冠動脈疾患の危険因子であり、検査項目の中で総コレステロール及びLDLコレステロールが重要な指標とされています。

冠動脈疾患の発症・死亡リスクが明らかに上昇するのは、LDL コレステロール 160 mg/dl 以上ともいわれています。

- 2022(令和4)年度の40～74歳の健康診査有所見率におけるLDLコレステロールの割合は、男女ともに国及び沖縄県と比較して高い割合となっています。



- 74歳以下の健康診査有所見率におけるLDLコレステロールの推移をみると、男性は横ばいで推移し、女性は2020(令和2)年度をピークに減少傾向にあります。



- 2022(令和4)年の健康診査受診者のうち LDL コレステロール 160 mg/dl 以上の割合は 3.9%、となっており、そのうち 77.0%が未治療となっています。約 85%以上の方に保健指導を実施し、医療受診へつなげたり、コントロール不良者に対してはかかりつけ医と連携を図り、継続的に重症化と治療中断を防ぐべく取り組んでいます。

保健指導・病院受診の脂質異常(LDLコレステロール)の状況 2022(R4)年度

健診 受診者	LDLコレステロール160mg/dl以上					対象者	保健指導実施		指導後医療受診	
	人	割合	区分	人	割合		人	割合	人	割合
A	B	B/A		C	C/B	D	E	E/D	F	F/E
7,693	300	3.9%	要医療(3疾患内服なし)	231	77.0%	230	194	84.3%	107	55.2%
			コントロール不良(脂質内服なし)	43	14.3%	15	14	93.3%		
			コントロール不良(脂質内服あり)	26	8.7%	7	7	100.0%		

※生保、40歳未満・社保含む

資料：マルチマーカー

■個人・家庭・地域の取り組み

全世代共通	自分や家族の健康について関心をもち、高血圧や喫煙、脂質異常症、糖尿病、肥満等による循環器疾患のリスクを下げるための生活習慣について市や関係機関が発信する情報等で学び、実践するよう心がけましょう。
-------	---

妊娠期	・妊婦健康診査を定期的に受診するようにしましょう。 ・異常があった場合は、適切な治療や保健指導を受けましょう。 ・主治医の指示のもと、体重コントロールに努めましょう。
乳幼児期	・保護者とともにバランスの取れた食事、運動習慣・正しい睡眠習慣の確立や規則正しい生活習慣について学校や市での健康教育を通して学び、実践するように努めましょう。
学童・思春期	・保育所や学校で実施される健康診断を受けるよう心がけましょう。 ・再検査や受診が必要と判断された場合は、保護者は受診させるようにしましょう。
青年期	・生活習慣病の早期発見・早期治療のため、定期的に健康診査を受けるようにしましょう。
壮年期	・再検査や精密検査が必要と判断された際は、必ず受診するようにしましょう。
高齢期	・治療が必要となった場合は、治療を中断することなく医療受診を継続し、重症化予防に取り組みましょう。

■市の取り組み

①循環器疾患予防のための知識の普及

- 禁煙や適性飲酒、食事の内容、運動などの循環器疾患予防についての市民健康講座・講演会・健康相談・出前健康講座等を実施します。
- 循環器疾患予防に関して、SNS やホームページ、広報誌等の媒体を通じた情報発信を強化します。
- 健康フェスタや健康増進普及月間等のイベントを通じた普及啓発を行います。
- こどもの頃からの健康的な生活習慣を促すため、教育機関等と連携し、保護者や児童生徒が適正な生活習慣を学ぶ機会を増やす取り組みを検討します。
- 中部地区医師会やかかりつけ医等の医療機関、企業・民間団体や教育機関、地域関係団体等と連携し、若い世代への健康診査受診勧奨や健康講話等を通じ、健康づくりの意識を高めるよう取り組みます。

②特定健康診査受診率の向上対策の充実

- 各種講座・講演会・健康相談時のチラシの配布等による受診勧奨、医療機関等への検診受診勧奨のポスター掲示など医療機関や関係機関等と連携した普及啓発を行います。
- ナイト健診・休日健診の実施や、集団健診の際の託児サービスの実施、ICT を活用した情報提供や申込方法の工夫など、健康診査を受けやすい体制整備を進めます。
- 健康診査受診など、健康づくりの取り組みに応じてインセンティブが得られるような取り組みを実施し、受診行動につなげます。
- 特定健康診査受診率や特定保健指導実施率向上に向け、中部地区医師会やかかりつけ医等の医療機関、企業・民間団体や教育機関、地域関係団体等との情報交換会や連携会議を実施します。また、循環器疾患予防に関する研修など、関係機関等とコラボレーションしたイベント等を実施します。

③特定保健指導率の向上対策や保健指導の充実

- 健康診査受診状況や結果の分析等を通じて受診勧奨の方法や保健指導の充実を図ります。また優先度の高い対象者を選定し、個人に合わせた資料を用いて効果的な保健事業を展開します。
- 高血糖、高血圧、脂質異常症の要医療対象者や特定保健指導対象者に対してこれまでの受診勧奨(案内通知、電話、SMS、訪問等)や保健指導に加え、新たに ICT の活用を検討し、重症化予防の取り組みを強化していきます。
- 国・県や他市町村等の先進地の動向を注視し、パーソナルヘルスレコード(PHR:Personal Health Record)^{※17}を活用した健康づくりを進めます。

■関係機関の取り組み

- 関係機関は、市民へ生活習慣の改善等の循環器疾患予防の正しい知識、健康診査受診の大切さや機会の周知を行い、各年代で健康診査受診を促しましょう。また必要に応じて保健指導を行う機会を提供するなど生涯を通じて予防に取り組めるよう普及啓発に努めましょう。
- 関係機関は、健康診査受診後の再検査や精密検査等を必要な方が受診できる環境づくりや継続治療を要する人への理解と配慮に努めましょう。
- 保育所、認定こども園、幼稚園、子育て支援センター、小中学校等は、市と協力し健康教育の一環として、児童生徒や保護者が適正な生活習慣を学ぶ機会を増やす取り組みを検討しましょう。
- 中部地区医師会等は、市と協力し、会員の医療機関などを通して市民への健康診査受診の啓発を行い、特定健康診査受診率向上や特定保健指導率向上及び再検査や精密検査等の受け入れ体制の整備に努めましょう。
- 商工会等は、市と協力し、会員の事業所、団体を通してその就労者等に健康診査受診の啓発や機会の提供を行い、受診率向上を図りましょう。
- 自治会等は、市と協力し、健康相談や出前健康講座などを住民向けに公民館等で開催し、正しい循環器疾患予防の知識の普及啓発に努めましょう。また適宜、地域のイベント等で健康診査受診の啓発等に努めましょう。

1-(2)循環器疾患 ロジックモデル

番号		個別施策(アウトプット)
		実施主体別 施策の例
指標		

市		関係団体	
【関係課】健康支援課、子育て包括支援課、秘書広報課、教育委員会、市民協働政策課、商工振興課、DX推進課			
①循環器疾患予防のための知識の普及		医療関係団体（医療機関、歯科医院、医師会、助産師会、栄養士会等）	
1	循環器疾患予防に関して市民健康講座、講演会、健康相談、出前健康講座等の実施	1	生活習慣の改善等の循環器疾患予防の正しい知識、健康診査受診の大切さや機会の周知啓発の実施
	指標 循環器疾患予防に関する市民健康講座、講演会、健康相談、出前健康講座等の実施回数	1	保健指導や健康相談の機会の提供
1	循環器疾患予防に関してSNSやホームページ、広報誌等を通じた情報発信の強化	2	早期発見・早期治療を行える環境づくり
	指標 ホームページや広報誌等の掲載数・閲覧数	2	再検査や精密検査等の受け入れ体制の整備や治療が必要な方への積極的な介入
1	健康フェスタや健康増進普及月間等のイベントを通じた普及啓発の実施		
	指標 健康フェスタや健康増進普及月間等での普及啓発実施回数	教育関係団体（保育所、認定こども園、幼稚園、子育て支援センター、小中高校等、PTA等）	
1	循環器疾患予防の健康教育実施に向けた教育機関等との連携	1	生活習慣の改善等の循環器疾患予防の正しい知識、健康診査受診の大切さや機会の周知啓発の実施
	指標 教育機関等での健康教育実施回数	1	保健指導や健康相談の機会の提供
1	関係機関等と連携した若い世代への健診受診勧奨や健康講話等の実施	2	早期発見・早期治療を行える環境づくり
	指標 関係機関等への健康講話実施回数	1	学校等における健康教育の実施

②特定健康診査受診率の向上対策の充実			
1・2	各種講座・講演会・健康相談等での受診勧奨および医療機関など関係機関を巻き込んだ普及啓発の実施	1	生活習慣の改善等の循環器疾患予防の正しい知識、健康診査受診の大切さや機会の周知啓発の実施
	指標 ・各種講座・講演会・健康相談等での受診勧奨チラシの配布数 ・医療機関へのチラシ設置やポスター掲示依頼実施数	1	保健指導や健康相談の機会の提供
1・2	ナイト健診や休日健診の実施、集団健診の際の託児サービスの実施やICTの活用等、健康診査を受けやすい体制整備	2	早期発見・早期治療を行える環境づくり
	指標 ・休日健診実施回数、利用者数 ・託児サービス実施回数、利用者数 ・ICTを活用した情報提供実施件数	1	公民館等での健康相談や出前健康講座などの実施や地域のイベント等で健康診査受診の啓発等の実施
1・2	集団健診受診等の健康行動に対するインセンティブ事業の実施	民間業者(商工会等)	
	指標 ・事業利用者数 ・インセンティブ付与件数(集団健診受診)	1	生活習慣の改善等の循環器疾患予防の正しい知識、健康診査受診の大切さや機会の周知啓発の実施
1	健診受診率向上に向けた関係機関等との情報交換会や連携会議の実施 循環器疾患予防に関する研修など関係機関等とコラボレーションしたイベント等の実施	1	保健指導や健康相談の機会の提供
	指標 ・関係機関等との連携に関する会議実施数 ・関係機関等と連携した取組の実施回数	2	早期発見・早期治療を行える環境づくり
1	就労者等への健康診査受診(再検査や精密検査等も含む)の啓発や機会の提供	1	

③特定保健指導率の向上対策や保健指導の充実			
1	健診受診状況や結果の分析等を通じ、優先度の高い対象者の選定、個人に合わせた資料を用いて効率的な保健指導、健康相談の実施	1	保健指導や健康相談の機会の提供
	指標 ・保健指導実施件数 ・健康相談実施件数	2	早期発見・早期治療を行える環境づくり
1・2	ICTを活用した受診勧奨や健康相談、保健指導の実施に向けた環境整備や市民への利用勧奨	1	就労者等への健康診査受診(再検査や精密検査等も含む)の啓発や機会の提供
	指標 計画策定時点では未設定		
1・2	パーソナルヘルスレコードを活用した受診勧奨や健康相談、保健指導の実施に向けた環境整備や市民への利用勧奨		
	指標 計画策定時点では未設定		
1・2	妊婦健康診査結果に基づく保健指導		
	指標 ・保健指導実施件数		

番号		中間アウトカム (対象とする人・環境の変化)		
		指標	直近値	目標値 (2034年度)

1	脳血管疾患・心疾患の予防のため生活習慣の改善の必要性についての知識をもち、実践している人が増える		
	指標	適正体重を維持している者の割合(20～64歳)	58.8% 増加
	指標	適正体重を維持している者の割合(65歳以上)	44.7% 増加
	指標	生活習慣病の予防や改善のために普段から適正体重の維持や減塩などに気を付けた食生活を実践する者の割合	44.4% 75.0%以上
	指標	運動習慣者の割合(20～64歳男性)	31.4% 36%
	指標	運動習慣者の割合(20～64歳女性)	21.9% 30%
	指標	運動習慣者の割合(65歳以上男性)	45.3% 65%
	指標	運動習慣者の割合(65歳以上女性)	38.0% 50%
	指標	節度ある飲酒量(1日平均純アルコールで約20g程度)を知っている者の割合(20～74歳)	20.8% 60%
	指標	喫煙率(20歳以上 男性)	22.2% 17%
	指標	喫煙率(20歳以上 女性)	7.8% 3%
	指標	睡眠時間が6～9時間の者の割合(20～59歳)	62.3% 66%
	指標	睡眠時間が6～8時間の者の割合(60歳以上)	45.0% 53%

※上記は、一次予防として生活習慣の改善に関連する指標。具体的な施策については、各項目(適正体重の維持、食生活、運動、飲酒、喫煙、休養)を参照。

1	健診受診の必要性を理解し、定期的に健診を受けている人が増える		
	指標	特定健康診査受診率(40～74歳)	28.9% 70%以上
	指標	特定保健指導率(40～74歳)	59.7% 60%
	指標	生活習慣病予防健康診査受診率(40歳未満 生活保護受給者)	2.6% 増加
	指標	長寿健康診査受診率(75歳以上)	22.4% 増加

※上記の具体的な施策については、「3. 全世代の健康意識の醸成(1)健康診査受診(乳幼児・特定・長寿・がん検診等)」を参照。

2	早期発見・早期治療の必要性を理解し、適切に受診し治療などを継続している人が増える		
	指標	高血圧者の割合(Ⅰ度高血圧以上 40～74歳 男性)※収縮期血圧値140mmHg以上	31.3% 減少
	指標	高血圧者の割合(Ⅰ度高血圧以上 40～74歳 女性)※収縮期血圧値140mmHg以上	26.9% 減少
	指標	脂質異常該当者の割合(LDL160以上 40～74歳 男性)	10.9% 減少
	指標	脂質異常該当者の割合(LDL160以上 40～74歳 女性)	12.5% 減少
	指標	血圧コントロール不良者(Ⅱ度高血圧以上)の割合(40～74歳 男性) ※収縮期血圧値160mmHg以上	7.5% 減少
	指標	血圧コントロール不良者(Ⅱ度高血圧以上)の割合(40～74歳 女性) ※収縮期血圧値160mmHg以上	6.9% 減少
	指標	コレステロール値コントロール不良者(LDL180以上)の割合(40～74歳 男性)	3.6% 減少
	指標	コレステロール値コントロール不良者(LDL180以上)の割合(40～74歳 女性)	4.5% 減少
	指標	高血糖者の割合(HbA1c6.5以上 40～74歳 男性)	13.7% 減少
	指標	高血糖者の割合(HbA1c6.5以上 40～74歳 女性)	8.8% 減少
	指標	血糖コントロール不良者(HbA1c8.0以上)の割合(40～74歳 男性)	2.9% 1%
	指標	血糖コントロール不良者(HbA1c8.0以上)の割合(40～74歳 女性)	1.5% 1%

番号		分野アウトカム (最終アウトカム)		
		指標	直近値	目標値 (2034年度)

1	脳血管疾患になる人が減る			
	指標	脳血管疾患新規患者数(患者千人あたり)	2.87(R5)	減少

1	心疾患になる人が減る			
	指標	虚血性心疾患新規患者数(患者千人あたり)	2.8(R5)	減少

2	脳血管疾患で亡くなる人が減る			
	指標	脳血管疾患の標準化死亡比(対 全国)	男性88.9 女性83.8 (2018-2022)	減少
	指標	脳血管疾患の標準化死亡比(対 沖縄県)	男性81.7 女性89.4 (2018-2022)	減少

2	心疾患で亡くなる人が減る			
	指標	虚血性心疾患の標準化死亡比(対 全国)	男性100.5 女性89.9 (2018-2022)	減少
	指標	虚血性心疾患の標準化死亡比(対 沖縄県)	男性96.4 女性99.2 (2018-2022)	減少

(3)糖尿病

■基本的な考え方

ダイアベティス(糖尿病)とは血糖値(血液中のブドウ糖の濃度)が上がる病気です。この計画内では以下「糖尿病」と表現します。

糖尿病は循環器疾患(心筋梗塞や脳血管疾患等)の発症リスクを高め、神経障害・網膜症・足病変といった合併症により QOL の低下を招く疾患であるとともに、新規透析導入の最大原因疾患です。同時に、社会経済的活力や社会保障にも多大に影響します。

糖尿病の危険因子は、加齢・家族歴・肥満・身体活動低下(運動不足)・耐糖能異常(血糖値の上昇)で、これ以外にも高血圧や脂質異常症も危険因子です。循環器疾患と同様、これらの管理も重要です。加えて発症予防には、こどもの頃からの規則正しい生活習慣の確立が重要です。

そして糖尿病の重症化予防には、健康診査結果から糖尿病が疑われる場合には早期に医療受診することが重要です。食事療法や運動療法を実践し、生活習慣の改善に合わせて、合併症に至る危険性が高くないよう、治療を継続し良好な血糖値を維持することが重要です。

■目指す方向性

市民一人ひとりが健康に関心をもち、糖尿病のリスクを下げる生活習慣の実践につながる対策や環境づくりを行います。

■指標・目標値

最終アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
糖尿病新規患者数(患者千人あたり)	—	11.9	2023年	減少	中間値より 減少
糖尿病の標準化死亡比(対 全国)	男性	130.9	2018-2022	減少	中間値より 減少
	女性	179.6	2018-2022		
糖尿病の標準化死亡比(対 沖縄県)	男性	90.5	2018-2022	減少	中間値より 減少
	女性	144.3	2018-2022		

中間アウトカム

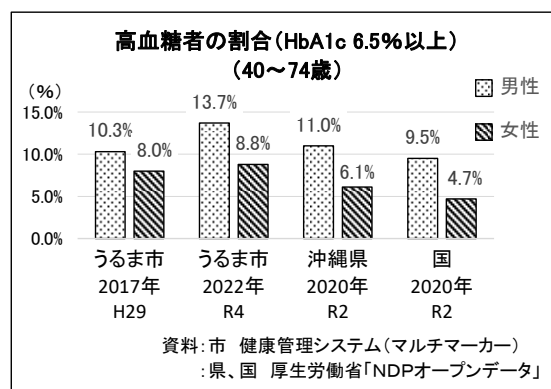
指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
保健指導後の医療受診の割合（高血糖者）	—	69.8%	2022年	増加	70%
高血糖者の割合【HbA1c 6.5%以上】	40～74歳 男性	13.7%	2022年	減少	全国平均 並みに改善
	40～74歳 女性	8.8%	2022年		
血糖値コントロール不良者の減少【HbA1c 8.0%以上】	40～74歳 男性	2.9%	2022年	減少	1%
	40～74歳 女性	1.5%	2022年	減少	1%
糖尿病未治療・治療中断者の受診勧奨後の医療受診率	—	21.7%	2022年	増加	30%
HbA1c6.5%以上の者（健診時）のうち通院中の割合	—	65.4%	2022年	増加	増加

※ロジックモデルには、上記の中間アウトカムに加え、一次予防として「2. ライフステージや性別に応じた望ましい生活習慣の確立」に関連する中間アウトカムを明記しています。生活習慣の確立に関する「取り組み」は各項目を参照してください。

■現状と課題

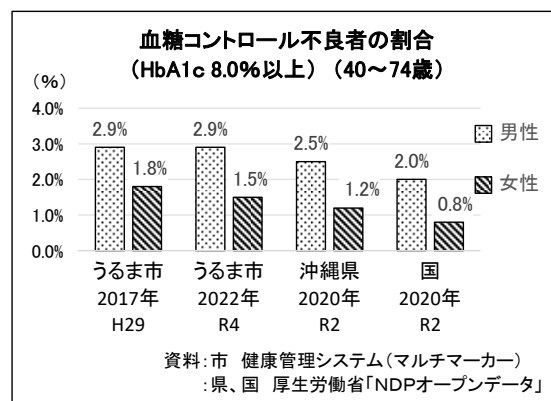
- 2022(令和4)年の高血糖者の割合(HbA1c 6.5%以上)は、男性 13.7%、女性 8.8%となっており、2017(平成29)年と比較して増加しています。

沖縄県及び国比較して高い割合となっています。



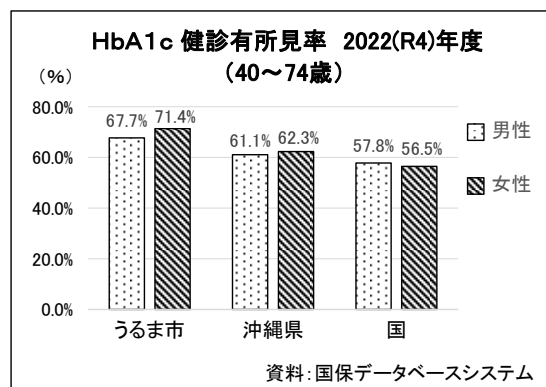
- 2022(令和4)年の血糖値コントロール不良者の割合(HbA1c8.0%以上)は、男性 2.9%、女性 1.5%となっており、2017(平成29)年と比較して、女性はわずかに減少しています。

沖縄県及び国と比較して男女とも高い割合となっています。

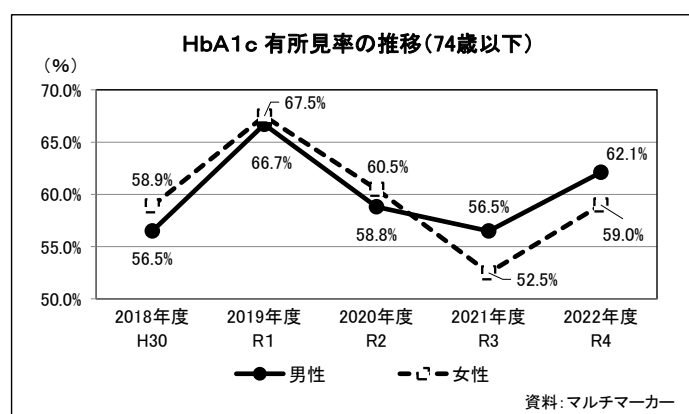


- 2022(令和4)年度の40～74歳のHbA1cでの有所見者^(※)の割合は、男女とも国及び沖縄県と比較して高い割合となっています。

※ 有所見者とは、健康診査時のHbA1cが5.6%以上の者を指す。

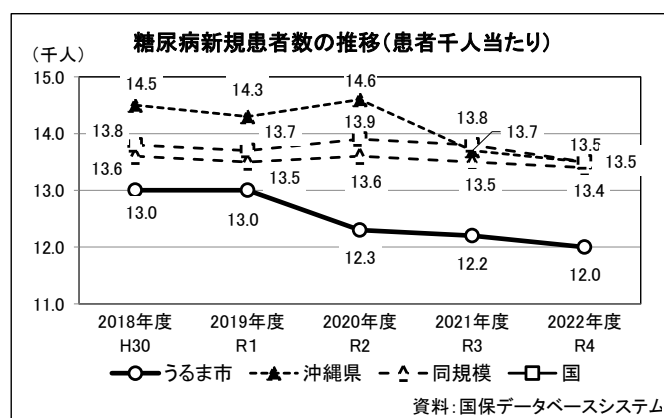


- 74歳以下の健康診査有所見率におけるHbA1cでの有所見者^(※)の推移をみると、男女ともに増減を繰り返しながら推移し、2022(令和4)年度は男性 62.1%、女性 59.0%となっています。

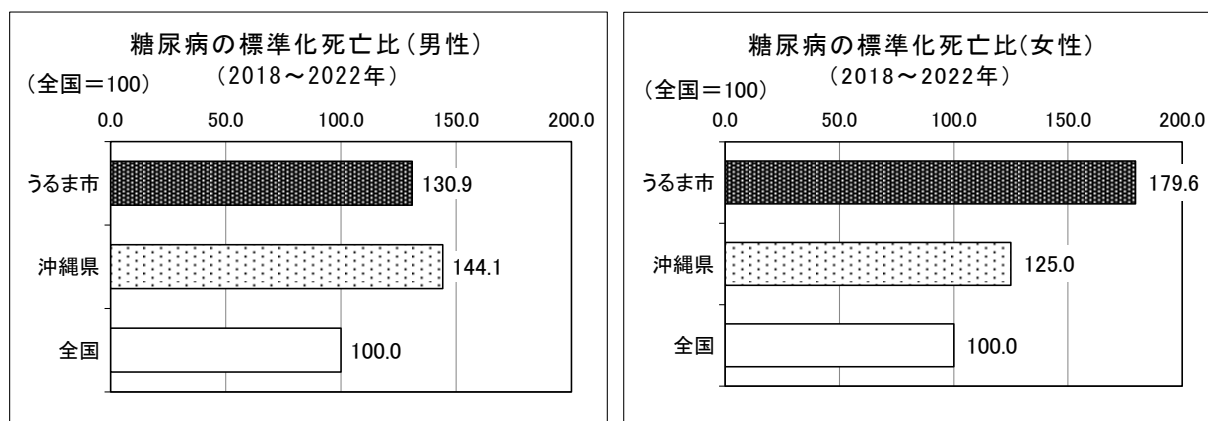


※ 有所見者とは、健康診査時のHbA1cが5.6%以上の者を指す。

- 糖尿病新規患者数を抑制できれば、糖尿病の発症だけでなく合併症予防にもつながります。本市の糖尿病患者千人当たりの新規患者数は、沖縄県・国・同規模自治体よりも低く、2018(平成30)年度の13.0から減少傾向にあり、2022(令和4)年度には12.0となっています。



- うるま市の対全国の糖尿病の標準化死亡比をみると、全国を上回り、男性は沖縄県を下回っていますが、女性は沖縄県よりも高くなっています。



資料: 沖縄県市町村別健康指標

- うるま市の対沖縄県の糖尿病の標準化死亡比は、男性 90.5、女性 144.3 となっています。
- 2022(令和4)年度の健康診査受診者のうち高血糖の割合は 11.4%となっており、そのうち 39.4%が未治療となっています。約 80%以上の方に保健指導を実施し、医療受診へつなげたり、通院中の方に対してはかかりつけ医と連携を図り、継続的に重症化と治療中断を防ぐべく取り組んでいます。

保健指導・病院受診の高血糖の状況(令和4年度)

	健診受診者	高血糖(空腹時血糖126mg/dl以上、随時血糖200mg/dl以上、HbA1c6.5%以上)				対象者		保健指導実施	
	人	人	割合	区分	人	割合	人	人	割合
	A	B	B/A		C	C/B	D	E	E/D
R4年度	7,693	875	11.4%	糖尿病治療なし*	345	39.4%	286	230	80.4%
				糖尿病治療中	530	60.6%	458	374	81.7%

* 高血圧、脂質異常症で通院中の者を含む

資料: 健診結果(生保、40歳未満・社保含む)

Eのうち、糖尿病以外の疾患でも内科に通院していない者の医療受診

対象者	医療受診者	
人	人	割合
113	74	65.5%

■個人・家庭の取り組み

全世代共通	・自分や家族の健康について関心をもち、糖尿病のリスクを下げるための生活習慣について市や関係機関が発信する情報等で学び、実践に努めましょう。 ・生活習慣病の早期発見・早期治療のため、定期的に健康診査を受けましょう。 ・再検査や精密検査が必要と判断された際は、必ず受診するようにしましょう。 ・糖尿病の治療が必要となった場合は、治療を中断することなく医療受診を継続し、重症化予防に取り組みましょう。
妊娠期	・妊婦健康診査を定期的に受診しましょう。 ・異常があった場合は、適切な治療や保健指導を受けましょう。 ・主治医の指示のもと、体重コントロールに努めましょう。
乳幼児期	・保護者とともにバランスの取れた食事、運動習慣・正しい睡眠習慣の確立や規則正しい生活習慣について学校や市での健康教育を通して学び、実践するように努めましょう。
学童・思春期	・保育所や学校で実施される健康診断を受けましょう。 ・再検査や受診が必要と判断された場合は、保護者は受診させるようにしましょう。

■市の取り組み

①糖尿病予防のための知識の普及

- 禁煙や適正飲酒、食事の内容、運動など、糖尿病予防について市民健康講座・講演会・健康相談・出前健康講座等を実施します。
- 糖尿病や合併症予防に関して、SNS やホームページ、広報誌等の媒体を通じた情報発信を強化します。
- 健康フェスタや世界糖尿病デーのパネル展示等のイベントを通じた普及啓発を行います。
- こどもの頃からの健康的な生活習慣を促すため、教育機関等と連携し、児童生徒や保護者が適正な生活習慣を学ぶ機会を増やす取り組みを検討します。
- 中部地区医師会やかかりつけ医等の医療機関、企業・民間団体や教育機関、地域関係団体等と連携し、若い世代への健康診査受診勧奨や健康講話等を通じ、健康づくりの意識を高めるよう取り組みます。

②特定健康診査受診率の向上対策の充実

- 各種講座・講演会・健康相談時のチラシの配布等による受診勧奨、医療機関等への検診受診勧奨のポスター掲示など医療機関や関係機関等と連携した普及啓発を行います。
- ナイト健診・休日健診の実施や、集団健診の際の託児サービスの実施、ICT を活用した情報

提供や申込方法の工夫など、健康診査を受けやすい体制整備を進めます。

- 健康診査受診など、健康づくりの取り組みに応じてインセンティブが得られるような取り組みを実施し、受診行動につなげます。
- 中部地区医師会やかかりつけ医等の医療機関、企業・民間団体や教育機関、地域関係団体等と連携し、特定健康診査の受診率向上に努めます。
- 特定健康診査の受診率向上に向け、中部地区医師会やかかりつけ医等の医療機関、企業・民間団体や教育機関、地域関係団体等との情報交換会や連携会議を実施します。また、健康に関する研修など、関係機関等とコラボレーションしたイベント等を実施します。

③特定保健指導率の向上対策及び保健指導の充実

- 糖尿病性腎症重症化予防プログラム事業により、糖尿病コントロール不良者の減少及び治療中断の防止に努めます。また、妊婦健康診査結果に基づく優先度の高い対象者を選定し、個人に合わせた資料を用いて効果的な保健指導、健康相談を展開します。
- 高血糖、高血圧、脂質異常症の要医療対象者や特定保健指導対象者に対してこれまでの受診勧奨(案内通知、電話、SMS、訪問等)や保健指導に加え、新たに ICT の活用を検討し、糖尿病の重症化予防の取り組みを強化していきます。
- 国・県や他市町村等の先進地の動向を注視し、パーソナルヘルスレコード(PHR:Prsonal Health Record)を活用した健康づくりを進めます。

■関係機関の取り組み

- 関係機関は、市民へ健康診査受診の大切さや機会の周知を行い、各年代で健康診査受診を促しましょう。また必要に応じて保健指導を行う機会を提供するなど生涯を通じて予防に取り組めるよう普及啓発に努めましょう。
- 関係機関は、健康診査受診後の再検査や精密検査等を必要な方が受診できる環境づくりや継続治療を要する人への理解と配慮に努めましょう。
- 保育所、認定こども園、幼稚園、子育て支援センター、小中学校等は、市と協力し学校等における健康教育の一環として、児童生徒や保護者が適正な生活習慣を学ぶ機会を増やす取り組みを検討しましょう。
- 中部地区医師会等は、市と協力し、会員の医療機関などを通して市民への健康診査受診の啓発を行い、特定健康診査受診率向上や特定保健指導率向上及び再検査や精密検査等の受け入れ体制の整備に努めましょう。
- 商工会等は、市と協力し、会員の事業所、団体を通してその就労者等に健康診査受診の啓発や機会の提供を行い、受診率向上を図りましょう。
- 自治会等は、市と協力し、健康相談や出前健康講座などを住民向けに公民館等で開催し、正しい糖尿病予防の知識の普及啓発に努めましょう。また適宜、地域のイベント等で健康診査受診の啓発等に努めましょう。

1-(3)糖尿病 ロジックモデル

番号	個別施策(アウトプット)	
	実施主体別 施策の例	
	指標	

市		関係団体	
【関係課】健康支援課、子育て包括支援課、秘書広報課、教育委員会、市民協働政策課、商工振興課、DX推進課、介護長寿課		医療関係団体(医療機関、歯科医院、医師会、助産師会、栄養士会等)	
①糖尿病予防のための知識の普及		医療関係団体(医療機関、歯科医院、医師会、助産師会、栄養士会等)	
1-2	糖尿病(妊娠糖尿病を含む)や合併症予防に関して市民健康講座、講演会、健康相談、出前健康講座等の実施	1-2	生活習慣の改善等の糖尿病予防・合併症予防の正しい知識、健康診査受診の大切さや機会の周知啓発の実施
	指標 糖尿病や合併症予防に関する市民健康講座、講演会、健康相談、出前健康講座等の実施回数	1-2	保健指導や健康相談の機会の提供
1-2	糖尿病や合併症予防に関してSNSやホームページや広報誌等を通じた情報発信の強化	2	早期発見・早期治療を行える環境づくり
	指標 ホームページや広報誌等の掲載数・閲覧数	2	再検査や精密検査等の受け入れ体制の整備や治療が必要な方への積極的な介入
1-2	健康フェスタや世界糖尿病デー等でイベントを通じた普及啓発の実施		
	指標 健康フェスタや世界糖尿病デー等での普及啓発実施回数	教育関係団体(保育所、認定こども園、幼稚園、子育て支援センター、小中高校等、PTA等)	
1	糖尿病予防の健康教育実施に向けた教育機関等との連携	1-2	生活習慣の改善等の糖尿病予防・合併症予防の正しい知識、健康診査受診の大切さや機会の周知啓発の実施
	指標 教育機関等での健康教育実施回数	1-2	保健指導や健康相談の機会の提供
1-2	関係機関等と連携した若い世代への健診受診勧奨や健康講話の実施	1-2	早期発見・早期治療を行える環境づくり
	指標 関係機関等への健康講話実施回数	1	学校等における健康教育の実施

②特定健康診査受診率の向上対策の充実		地域関係団体・ボランティア団体(自治会・老人クラブ連合会・青年会・女性連合会・母子保健推進員、食生活改善推進員等)	
1-2	各種講座・講演会・健康相談等での受診勧奨および医療機関など関係機関を巻き込んだ普及啓発の実施	1-2	生活習慣の改善等の糖尿病予防・合併症予防の正しい知識、健康診査受診の大切さや機会の周知啓発の実施
	指標 ・各種講座・講演会・健康相談等での受診勧奨チラシの配布数 ・医療機関へのチラシ設置やポスター掲示依頼実施数	1-2	保健指導や健康相談の機会の提供
1-2	ナイト健診や休日健診の実施、集団健診の際の託児サービスの実施やICTの活用等、健康診査を受けやすい体制整備	1-2	早期発見・早期治療を行える環境づくり
	指標 ・休日健診実施回数、利用者数 ・託児サービス実施回数、利用者数 ・ICTを活用した情報提供実施件数	1-2	公民館等での健康相談や出前健康講座などの実施や地域のイベント等で健康診査受診の啓発等の実施
1-2	集団健診受診等の健康行動に対するインセンティブ事業の実施	民間業者(商工会等)	
	指標 ・事業利用者数 ・インセンティブ付与件数(集団健診受診)	1-2	生活習慣の改善等の糖尿病予防・合併症予防の正しい知識、健康診査受診の大切さや機会の周知啓発の実施
1-2	健診受診率向上に向けた関係機関等との情報交換会や連携会議の実施 健康に関する研修など関係機関等とコラボレーションしたイベント等の実施。	1-2	保健指導や健康相談の機会の提供
	指標 ・関係機関等との連携に関する会議実施数 ・関係機関等と連携した取組の実施回数	1-2	早期発見・早期治療を行える環境づくり
1-2	ICTを活用した受診勧奨や健康相談、保健指導の実施に向けた環境整備や市民への利用勧奨	1-2	就労者等への健康診査受診(再検査や精密検査等も含む)の啓発や機会の提供
	指標 計画策定時点では未設定		

③特定保健指導率の向上対策や保健指導の充実	
1-2	健診受診状況や結果の分析を通じ、糖尿病性腎症重症化予防プログラム事業や妊娠健康診査結果に基づく優先度の高い対象者の選定、個人に合わせた資料を用いた効率的な保健指導、健康相談の実施
	指標 ・保健指導実施率 ・未治療、中断者への介入率
1-2	ICTを活用した受診勧奨や健康相談、保健指導の実施に向けた環境整備や市民への利用勧奨
指標	計画策定時点では未設定
1-2	パーソナルヘルスレコードを活用した受診勧奨や健康相談、保健指導の実施に向けた環境整備や市民への利用勧奨
	指標 計画策定時点では未設定

番号	中間アウトカム (対象とする人・環境の変化)		
	指標	直近値	目標値 (2034年度)

1-2	糖尿病や合併症予防のため生活習慣の改善の必要性についての知識をもち、実践している人が増える		
	指標	適正体重を維持している者の割合(20～64歳)	58.8% 増加
	指標	適正体重を維持している者の割合(65歳以上)	44.7% 増加
	指標	生活習慣病の予防や改善のために普段から適正体重の維持や減塩などに気を付けた食生活を実践する者の割合	44.4% 75.0%以上
	指標	運動習慣者の割合(20～64歳男性)	31.4% 36%
	指標	運動習慣者の割合(20～64歳女性)	21.9% 30%
	指標	運動習慣者の割合(65歳以上男性)	45.3% 65%
	指標	運動習慣者の割合(65歳以上女性)	38.0% 50%
	指標	節度ある飲酒量(1日平均純アルコールで約20g程度)を知っている者の割合(20～74歳)	20.8% 60%
	指標	喫煙率(20歳以上 男性)	22.2% 17%
	指標	喫煙率(20歳以上 女性)	7.8% 3%
	指標	睡眠時間が6～9時間の者の割合(20～59歳)	62.3% 66%
	指標	睡眠時間が6～8時間の者の割合(60歳以上)	45.0% 53%

※上記は、一次予防として生活習慣の改善に関連する指標。具体的な施策については、各項目(適正体重の維持、食生活、運動、飲酒、喫煙、休養)を参照。

1-2	健診受診の必要性を理解し、定期的に健診を受けている人が増える		
	指標	特定健康診査受診率(40～74歳)	28.9% 70%以上
	指標	特定保健指導率(40～74歳)	59.7% 60%
	指標	生活習慣病予防健康診査受診率(40歳未満 生活保護受給者)	2.6% 増加
	指標	長寿健康診査受診率(75歳以上)	22.4% 増加

※上記の具体的な施策については、「3. 全世代の健康意識の醸成(1)健康診査受診(乳幼児・特定・長寿・がん検診等)」を参照。

2	早期発見・早期治療の必要性を理解し、適切に受診し治療などを継続している人が増える		
	指標	保健指導後の医療受診の割合(高血糖者)	69.8% 70%
	指標	高血糖者の割合(HbA1c6.5以上 40～74歳 男性)	13.7% 全国平均並
	指標	高血糖者の割合(HbA1c6.5以上 40～74歳 女性)	8.8% 全国平均並
	指標	血糖コントロール不良者(HbA1c8.0以上)の割合(40～74歳 男性)	2.9% 1%
	指標	血糖コントロール不良者(HbA1c8.0以上)の割合(40～74歳 女性)	1.5% 1%
	指標	糖尿病未治療・治療中断者の受診勧奨後の医療受診率	21.7% 30%
	指標	HbA1c6. 5%以上の者(健診時)のうち通院中の割合	65.4% 増加

番号	分野アウトカム (最終アウトカム)		
	指標	直近値	目標値 (2034年度)

1	糖尿病になる人が減る		
	指標	糖尿病新規患者数(患者千人あたり)	11.9 (R5) 減少

2	糖尿病で亡くなる人が減る		
	指標	糖尿病の標準化死亡比(対 全国)	男性130.9 女性179.6 (2018-2022) 減少
		糖尿病の標準化死亡比(対 沖縄県)	男性90. 5 女性144.3 (2018-2022) 減少
	指標	糖尿病の標準化死亡比(対 沖縄県)	男性90. 5 女性144.3 (2018-2022) 減少

(4)慢性腎臓病(CKD)

■基本的な考え方

慢性腎臓病(CKD)^{※18}とは、GFR(糸球体ろ過量)が60未満に低下すること、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態をいい、日本では成人の8人に1人が慢性腎臓病(CKD)といわれています。病気が進行すると腎不全になる恐れがあり、最終的には人工透析が必要になります。慢性腎臓病(CKD)を発症し重症化したために、透析開始を余儀なくされる方が年々増加しています。

また慢性腎臓病(CKD)は、脳卒中・心筋梗塞などの脳心血管疾患発症が極めて高いこと、そして糖尿病・高血圧・動脈硬化症等といった基礎疾患をもっていることが多いです。健康阻害の大きな危険因子である慢性腎臓病(CKD)の発症や進行を抑制するためには、市民が疾患について正しく理解し、生活習慣の改善や適切な治療を受けることが必要です。

■目指す方向性

市民一人ひとりが健康に関心をもち、慢性腎臓病の原因疾患である糖尿病や高血圧症等のリスクを下げる生活習慣の実践ができるよう、対策や環境づくりを行います。

■指標・目標値

最終アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
糖尿病性腎症新規患者数(患者千人あたり)	—	1.6	2023年	減少	中間値より 減少
糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数	—	20	2022年	18	16

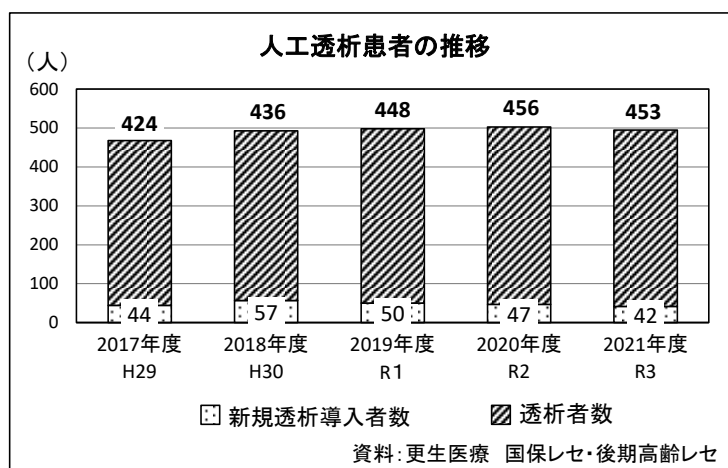
中間アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
保健指導後の医療受診の割合(高血圧症者)	—	55.5%	2022年	増加	60%

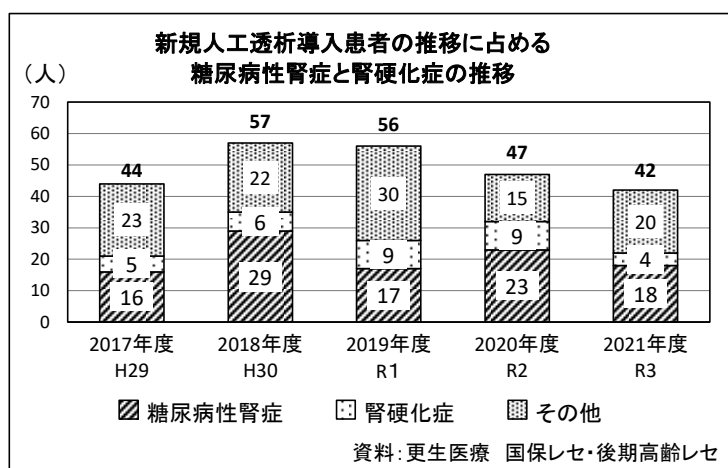
※ロジックモデルには、上記の中間アウトカムに加え、一次予防として「2. ライフステージや性別に応じた望ましい生活習慣の確立」に関連する中間アウトカムを明記しています。生活習慣の確立に関する「取り組み」は各項目を参照してください。

■現状と課題

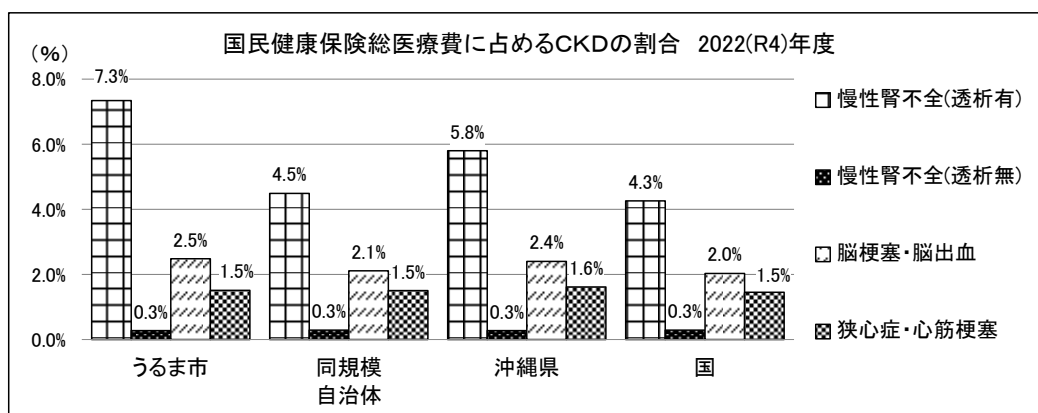
- 2022(令和4)年の糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数は20人となっています。
- 人工透析患者数は、2017(平成29)年度から2021(令和3)年度の期間、約450人で推移し、新規透析導入者数は、2018(平成30)年度より徐々に減少しています。



- 2021(令和3)年度の新規人工透析導入患者数は42人、そのうち糖尿病性腎症が18人(42.9%)、腎硬化症が4人(9.5%)、その他が20人(47.6%)となっています。



- 2022(令和4)年度の慢性腎不全の医療費は国民健康保険総医療費の 7.3%を占め、国・沖縄県・同規模自治体より高く、慢性腎臓病(CKD)の発症・重症化予防が医療費抑制にもつながります。



	総医療費	一人あたり医療費(月額)	慢性腎不全(透析有)	慢性腎不全(透析無)	脳梗塞・脳出血	狭心症・心筋梗塞
うるま市	109億2392万円	24,415	7.3%	0.3%	2.5%	1.5%
同規模自治体	—	29,058	4.5%	0.3%	2.1%	1.5%
沖縄県	—	26,050	5.8%	0.3%	2.4%	1.6%
国	—	27,570	4.3%	0.3%	2.0%	1.5%

資料: 国保データベースシステム

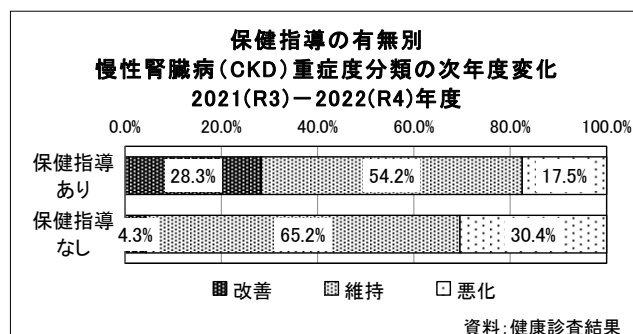
- 2022(令和4)年度の慢性腎臓病(CKD)対象者は 223 人、うち介入率が 83.9%、介入後の医療受診率は 70.6%と年々上昇しており、取り組みの成果がみられます。

慢性腎臓病(CKD)対象者 保健指導介入率と受診率

	2018年度 H30			2019年度 R1			2020年度 R2			2021年度 R3			2022年度 R4		
	CKD登録医	腎専門医	計	CKD登録医	腎専門医	計	CKD登録医	腎専門医	計	CKD登録医	腎専門医	計	CKD登録医	腎専門医	計
対象者	130	58	188	119	44	163	217	28	245	209	27	236	182	41	223
受診勧奨者	87	47	134	92	34	126	139	26	165	162	19	181	153	34	187
介入率	66.9%	81.0%	71.3%	77.3%	77.3%	77.3%	64.1%	92.9%	67.3%	77.5%	70.4%	76.7%	84.1%	82.9%	83.9%
医療受診者	58	38	96	44	18	62	71	19	90	109	15	124	104	28	132
受診率	66.7%	80.9%	71.6%	47.8%	52.9%	49.2%	51.1%	73.1%	54.5%	67.3%	78.9%	68.5%	68.0%	82.4%	70.6%

資料: 2018(H30)年度～2022(R4)年度 健康診査結果

- 2021(令和3)年度から 2022(令和4)年度における慢性腎臓病(CKD)重症度分類の次年度変化をみると、保健指導ありで「改善」が 28.3%、「悪化」が 17.5%となっており、保健指導なしよりも「改善」の割合は 6.6 倍高く、「悪化」は約4割低く、保健指導の効果が伺えます。



■個人・家庭・地域の取り組み

全世代共通	・自分や家族の健康について関心をもち、慢性腎臓病（CKD）の原因疾患である糖尿病や高血圧症等のリスクを下げるための生活習慣について市や関係機関が発信する情報等で学び、実践しましょう。 ・糖尿病や高血圧症等の早期発見・早期治療のため、定期的に健康診査を受けましょう。 ・再検査や精密検査が必要と判断された際は、必ず受診するようにしましょう。 ・糖尿病や高血圧症等の治療が必要となった場合は、治療を中断することなく医療受診を継続し、重症化予防に取り組みましょう。
乳幼児期	・保護者とともにバランスの取れた食事、運動習慣・正しい睡眠習慣の確立や規則正しい生活習慣について学校や市での健康教育を通して学び、実践するように努めましょう。
学童・思春期	
	・保育所や学校で実施される健康診断を受けましょう。 ・再検査や受診が必要と判断された場合は、保護者は受診させるようにしましょう。

■市の取り組み

①慢性腎臓病（CKD）予防のための知識の普及

- 食事や運動など、慢性腎臓病（CKD）予防について市民健康講座・講演会・健康相談・出前健康講座等を実施します。
- 慢性腎臓病予防に関して、SNS やホームページ、広報誌等の媒体を通じた情報発信を強化します。
- 健康フェスタや世界腎臓デー等のイベントを通じた普及啓発を行います。
- 中部地区医師会やかかりつけ医等の医療機関、企業・民間団体や教育機関、地域関係団体等と連携し、若い世代への健康診査受診勧奨や健康講話等を通じ、健康づくりの意識を高めるよう取り組みます。

②特定健康診査受診率の向上対策の充実

- 各種講座・講演会・健康相談時のチラシの配布等による受診勧奨、医療機関等への検診受診勧奨のポスター掲示など医療機関や関係機関等と連携した普及啓発を行います。
- ナイト健診・休日健診の実施や、集団健診の際の託児サービスの実施、ICT を活用した情報提供や申込方法の工夫など、健康診査を受けやすい体制整備を進めます。
- 健康診査受診など、健康づくりの取り組みに応じてインセンティブが得られるような取り組みを実施し、受診行動につなげます。

- 特定健康診査の受診率向上に向け、中部地区医師会やかかりつけ医等の医療機関、企業・民間団体や教育機関、地域関係団体等との情報交換会や連携会議を実施します。また、健康に関する研修など、関係機関等とコラボレーションしたイベント等を実施します。

③特定保健指導率の向上対策や保健指導の充実

- 健康診査受診状況や結果より最新の「CKD 診療ガイドライン」等に基づく優先度の高い対象者を選定し、個人に合わせた資料を用いて効果的な保健指導、受診勧奨を行います。
- 慢性腎臓病(CKD)に対しての保健指導の方法については、訪問、電話、SMS、通知等に加え、新たに ICT の活用を検討し、慢性腎臓病(CKD)の重症化予防の取り組みを強化していきます。
- 国・県や他市町村等の先進地の動向を注視し、パーソナルヘルスレコード(PHR:Personal Health Record)を活用した健康づくりを進めます。
- CKD 重症化予防に向けてかかりつけ医及び腎臓診療医が連携し、慢性腎臓病(CKD)病診連携を推進します。

■関係機関の取り組み

- 関係機関は、市民へ健康診査受診の大切さや機会の周知を行い、各年代で健康診査受診を促しましょう。また必要に応じて保健指導等を行う機会を提供するなど生涯を通じて予防に取り組めるよう普及啓発に努めましょう。
- 関係機関は、健康診査受診後に必要な方が、再検査・精密検査等を受診できる環境づくりや継続治療を要する人への理解と配慮に努めましょう。
- 保育所、認定こども園、幼稚園、子育て支援センター、小中学校等は、市と協力し学校等における健康教育の一環として、児童生徒や保護者が適正な生活習慣を学ぶ機会を増やすよう努めましょう。
- 中部地区医師会等は、市と協力し、会員の医療機関などを通して市民への健康診査受診の啓発を行い、特定健康診査受診率向上や特定保健指導率向上及び再検査や精密検査等の受け入れ体制の整備に努めましょう。
- 商工会等は、市と協力し、会員の事業所、団体を通してその就労者等に健康診査受診の啓発や機会の提供を行い、受診率向上に努めましょう。
- 自治会等は、市と協力し、健康相談や出前健康講座などを住民向けに公民館等で開催し、慢性腎臓病(CKD)予防の知識の普及啓発および適宜、地域のイベント等で健康診査受診の啓発等に努めましょう。
- 関係機関(中部地区医師会、協会けんぽ、沖縄市)と共同で慢性腎臓病、糖尿病性腎症の発症予防・重症化予防の推進に努めましょう。

1-(4)慢性腎臓病(CKD) ロジックモデル

番号	個別施策(アウトプット)	
	実施主体別 施策の例	
	指標	

市			関係団体		
【関係課】健康支援課、子育て包括支援課、秘書広報課、DX推進課、介護長寿課			医療関係団体(医療機関、歯科医院、医師会、助産師会、栄養士会等)		
①慢性腎臓病(CKD)予防のための知識の普及			1-2 生活習慣の改善等の慢性腎臓病(CKD)予防の知識、健康診査受診の大切さや機会の周知啓発の実施		
1-2	慢性腎臓病予防に関して市民健康講座、講演会、健康相談、出前健康講座等の実施		指標	慢性腎臓病予防に関する市民健康講座、講演会、健康相談、出前健康講座等の実施回数	
	慢性腎臓病予防に関してSNSやホームページや広報誌等を通じた情報発信の強化		指標	ホームページや広報誌等の掲載数・閲覧数	
1-2	健康フェスタや世界腎臓デーなどのイベントを通じた普及啓発の実施			世界腎臓デーや健康フェスタ等での普及啓発実施回数	
	関係機関等と連携した若い世代への健診受診勧奨や健康講話の実施		指標	関係機関等への健康講話実施回数	

②特定健康診査受診率の向上対策の充実

1-2	各種講座・講演会・健康相談等での受診勧奨および医療機関など関係機関を巻き込んだ普及啓発の実施		指標	・各種講座・講演会・健康相談等での受診勧奨チラシの配布数 ・医療機関へのチラシ設置やポスター掲示依頼実施数	
	ナイト健診や休日健診の実施、集団健診の際の託児サービスの実施やICTの活用等、健康診査を受けやすい体制整備			・ナイト健診や休日健診実施回数、利用者数 ・託児サービス実施回数、利用者数 ・ICTを活用した情報提供実施件数	
1-2	集団健診受診等の健康行動に対するインセンティブ事業の実施		指標	・事業利用者数 ・インセンティブ付与件数(集団健診受診)	
	健診受診率向上に向けた関係機関等との情報交換会や連携会議の実施。健康に関する研修など関係機関等とコラボレーションしたイベント等の実施。		指標	・関係機関等との連携に関する会議実施数 ・関係機関等と連携した取組の実施回数	

③特定保健指導率の向上対策や保健指導の充実

1-2	健診受診状況や結果の分析を通じ、CKD診療ガイドラインに基づく優先度の高い対象者の選定、個人に合わせた資料を用いた効率的な保健指導、受診勧奨		指標	・CKD対象者への受診勧奨率 ・CKD対象者への介入後医療受診率	
	ICTを活用した受診勧奨や健康相談、保健指導の実施に向けた環境整備や市民への利用勧奨			計画策定時点では未設定	
1-2	パーソナルヘルスレコードを活用した受診勧奨や健康相談、保健指導の実施に向けた環境整備や市民への利用勧奨		指標	計画策定時点では未設定	
	かかりつけ医および腎専門医等との連携		指標	・腎専門医紹介件数 ・連携会議実施数、勉強会実施数	

番号	中間アウトカム (対象とする人・環境の変化)		
	指標	直近値	目標値 (2034年度)

1-2	慢性腎臓病予防のため生活習慣の改善の必要性についての知識をもち、実践している人が増える		
	指標	適正体重を維持している者の割合(20～64歳)	58.8% 増加
	指標	適正体重を維持している者の割合(65歳以上)	44.7% 増加
	指標	生活習慣病の予防や改善のために普段から適正体重の維持や減塩などに気を付けた食生活を実践する者の割合	44.4% 75.0%以上
	指標	運動習慣者の割合(20～64歳男性)	31.4% 36%
	指標	運動習慣者の割合(20～64歳女性)	21.9% 30%
	指標	運動習慣者の割合(65歳以上男性)	45.3% 65%
	指標	運動習慣者の割合(65歳以上女性)	38.0% 50%
	指標	節度ある飲酒量(1日平均純アルコールで約20g程度)を知っている者の割合(20～74歳)	20.8% 60%
	指標	喫煙率(20歳以上 男性)	22.2% 17%
	指標	喫煙率(20歳以上 女性)	7.8% 3%
	指標	睡眠時間が6～9時間の者の割合(20～59歳)	62.3% 66%
	指標	睡眠時間が6～8時間の者の割合(60歳以上)	45.0% 53%

※上記は、一次予防として生活習慣の改善に関連する指標。具体的な施策については、各項目(適正体重の維持、食生活、運動、飲酒、喫煙、休養)を参照。

1-2	健診受診の必要性を理解し、定期的に健診を受けている人が増える		
	指標	特定健康診査受診率(40～74歳)	28.9% 70%以上
	指標	特定保健指導率(40～74歳)	59.7% 60%
	指標	生活習慣病予防健康診査受診率(40歳未満 生活保護受給者)	2.6% 増加
	指標	長寿健康診査受診率(75歳以上)	22.4% 増加

※上記の具体的な施策については、13. 全世代の健康意識の醸成(1)健康診査受診(乳幼児・特定・長寿・がん検診等)」を参照。

1-2	早期発見・早期治療の必要性を理解し、適切に受診し治療などを継続している人が増える		
	指標	保健指導後の医療受診の割合(高血圧症者)	55.5% 60%
	指標	保健指導後の医療受診の割合(高血糖者)	69.8% 70%
	指標	高血圧者の割合(Ⅰ度高血圧以上 40～74歳 男性) ※収縮期血圧値140mmHg以上	34.5% 減少
	指標	高血圧者の割合(Ⅰ度高血圧以上 40～74歳 女性) ※収縮期血圧値140mmHg以上	28.8% 減少
	指標	高血糖者の割合(HbA1c6.5以上 40～74歳 男性)	13.7% 全国平均並
	指標	高血糖者の割合(HbA1c6.5以上 40～74歳 女性)	8.8% 全国平均並
	指標	血圧コントロール不良者(Ⅱ度高血圧以上)の割合(40～74歳 男性)	7.5% 減少
	指標	血圧コントロール不良者(Ⅱ度高血圧以上)の割合(40～74歳 女性)	6.9% 減少
	指標	血糖コントロール不良者(HbA1c8.0以上)の割合(40～74歳 男性)	2.9% 1%
	指標	血糖コントロール不良者(HbA1c8.0以上)の割合(40～74歳 女性)	1.5% 1%
	指標	糖尿病未治療・治療中断者の受診勧奨後の医療受診率	21.7% 30%
	指標	HbA1c6.5%以上の者(健診時)のうち通院中の割合	65.4% 増加

番号	分野アウトカム (最終アウトカム)		
	指標	直近値	目標値 (2034年度)

1	糖尿病性腎症になる人が減る		
	指標	糖尿病性腎症新規患者数(患者千人あたり)	1.6(R5) 減少

2	糖尿病性腎症による新規透析導入者が減る		
	指標	糖尿病性腎症による年間新規透析導入者数	20 16

(5)慢性閉そく性肺疾患(COPD)

■基本的な考え方

慢性閉そく性肺疾患(COPD)は、たばこの煙など有害物質を長期に吸入することで生じる肺の病気であり、喫煙習慣を背景に、働き世代以降に発症する生活習慣病です。

長期の喫煙歴があり、歩行時や階段昇降など、身体を動かした時の息切れや慢性の咳や痰があれば慢性閉そく性肺疾患(COPD)が疑われます。重症化すると、人工呼吸器や酸素療法が必要となる場合もあることから、予防や早期の診断・治療につなげるためにも疾患の理解を高めることが重要です。

■目指す方向性

喫煙及び受動喫煙が健康に及ぼす影響を市民一人ひとりが理解し、慢性閉そく性肺疾患(COPD)の発症や重症化を予防する生活習慣の実践ができる対策や環境づくりを行います。

■指標・目標値

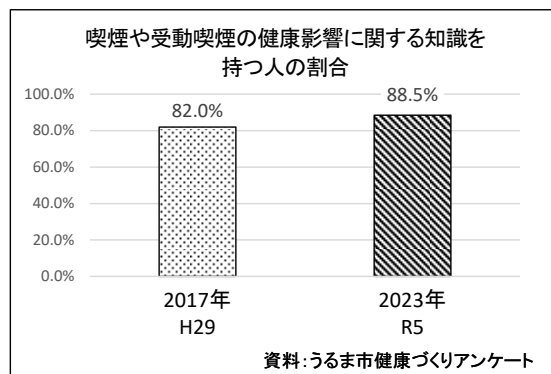
最終アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
慢性閉そく性肺疾患(COPD)の患者数 (国保)	—	889	2023年	減少	中間値より 減少
慢性閉そく性肺疾患(COPD)の標準化死亡比 (対 全国)	男性	130.8	2018-2022	減少	中間値より 減少
	女性	249.3	2018-2022		
慢性閉そく性肺疾患(COPD)の標準化死亡比 (対 沖縄県)	男性	116.3	2018-2022	減少	中間値より 減少
	女性	157.1	2018-2022		

※ロジックモデルには、上記の最終アウトカムに加え、一次予防として「2. ライフステージや性別に応じた望ましい生活習慣の確立」に関連する中間アウトカムを明記しています。生活習慣の確立に関する「取り組み」は各項目を参照してください。

■現状と課題

- 喫煙や受動喫煙の健康影響に関する知識を持つ人の割合は、2023(令和5)年において88.5%となっており、前回調査の82.0%より増加しています。



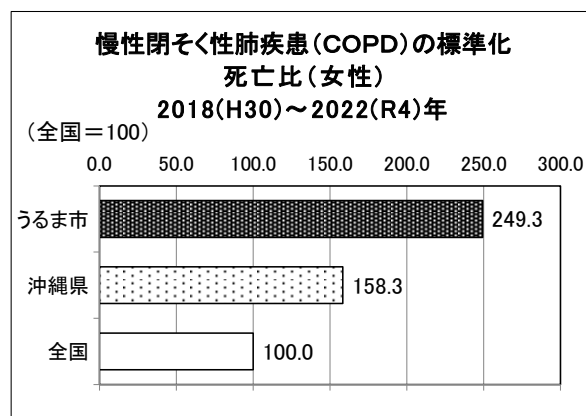
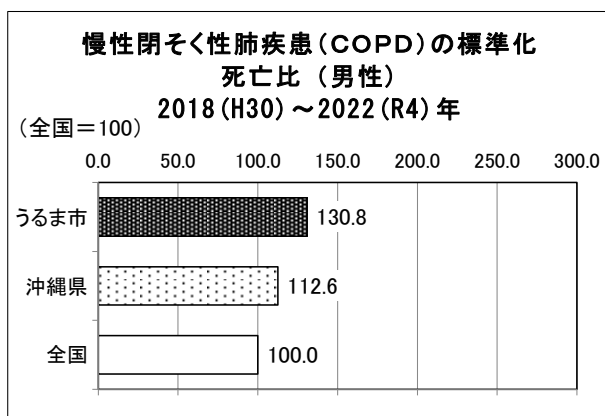
- 2020(令和 2)年、沖縄県の慢性閉そく性肺疾患(COPD)年齢調整死亡率は、男性 34.3、女性 4.4 で、男女とも全国 1 位となっており、2015 年より大幅に増加しています。

慢性閉そく性肺疾患(COPD)の年齢調整死亡率

	2010年 H22		2015年 H27		2020年 R2	
	人口10万対	順位	人口10万対	順位	人口10万対	順位
沖縄男性	12.8	(1/47)	9.3	(3/47)	34.3	(1/47)
全国男性	9.1	—	7.5	—	25.7	—
沖縄女性	3.9	(1/47)	1.6	(2/47)	4.4	(1/47)
全国女性	1.4	—	1.1	—	2.9	—

資料：人口動態統計特殊報告

- うるま市の対全国の慢性閉そく性肺疾患(COPD)の標準化死亡比は、全国を上回り、男女とも沖縄県よりも高くなっています。



資料：沖縄県市町村別健康指標

- うるま市の対沖縄県の慢性閉そく性肺疾患(COPD)の標準化死亡比は、男性 116.3、女性 157.1 となっています。

■個人・家庭・地域の取り組み

全世代共通	自分や家族の健康について関心を持ち、市が発信する情報等から喫煙及び受動喫煙が健康に及ぼす影響について学び、実践に努めましょう。
-------	---

青年期	・慢性閉そく性肺疾患(COPD)の発症予防、重症化予防のため、喫煙者は禁煙について検討しましょう。 ・慢性閉そく性肺疾患(COPD)の早期発見、早期治療のため、定期的に健康診査を受けましょう。 ・喫煙する場合は、周囲の人(妊婦や子ども(未成年)も含む)のそばで喫煙せず、喫煙所など決められた場所での喫煙を徹底しましょう。 ・たばこの健康被害を理解し、受動喫煙を防止しましょう。
壮年期	
高齢期	

■市の取り組み

①慢性閉そく性肺疾患(COPD)予防に関する知識の普及

- 喫煙及び受動喫煙が健康に与える影響や慢性閉そく性肺疾患(COPD)の早期発見・早期治療に関する市民健康講座・講演会・健康相談・出前健康講座等を実施します。
- 慢性閉そく性肺疾患予防に関して、SNS やホームページ、広報誌等の媒体を通じた情報発信を強化します。
- 健康フェスタや世界禁煙デー等のイベントを通じた普及啓発を行います。
- 母子健康手帳(親子健康手帳)交付時でのパンフレットの配布、こどもの健康応援 BOOK「だいすき」等を活用し、妊産婦やそのパートナーに対し、喫煙の健康への影響に関する教育・啓発を行います。
- 学校・家庭等と連携し、出前健康教室(防煙教育)を通じて、喫煙の健康への影響に関する教育・啓発を行い、未成年者の禁煙対策を図ります。
- 中部地区医師会やかかりつけ医等の医療機関、企業・民間団体や教育機関、地域関係団体等と連携し、若い世代への健康講話等を通じ、健康づくりの意識を高めるよう取り組みます。

②保健指導や禁煙支援等の充実

- 慢性閉そく性肺疾患(COPD)の重症化を予防するため、禁煙支援、適切な治療の継続、感染症予防対策(インフルエンザ、肺炎球菌等のワクチン接種)を推進します。
- 保健指導の場で、喫煙が健康に及ぼす影響について周知し、禁煙に関する情報提供を行います。
- 禁煙外来を行っている医療機関等と連携し、禁煙に取り組みやすい環境づくりを推進します。

■関係機関の取り組み

- 関係機関は啓発チラシなどを活用し、市民へ喫煙及び受動喫煙が健康に及ぼす影響について周知に努めましょう。また必要とする人が保健指導や健康相談を受けられる機会を提供しましょう。
- 中部地区医師会等は、市と協力し、会員の医療機関などを通して市民へ禁煙に関する情報を提供し、禁煙外来において禁煙支援や治療に努めましょう。
- 保育所、認定こども園、幼稚園、子育て支援センター、小中学校等は、市と協力し学校等における健康教育の一環として、児童生徒や保護者が喫煙及び受動喫煙が健康に与える影響について学ぶ機会を継続して提供しましょう。
- 自治会等は、市と協力し、出前健康講座(防煙教育)等を住民向けに開催し、正しい知識の普及啓発に努めましょう。
- 商工会等は、市と協力し、会員の事業所、団体を通してその就労者等に禁煙支援やその相談先等について普及啓発や機会の提供を行うとともに受動喫煙防止対策に努めましょう。

1-(5)慢性閉そく性肺疾患(COPD) ロジックモデル

番号	個別施策(アウトプット)	
	実施主体別	施策の例
	指標	

市			関係団体		
【関係課】健康支援課、子育て包括支援課、秘書広報課、教育委員会、介護長寿課					
①慢性閉そく性肺疾患(COPD)予防のための知識の普及					
1	COPD予防に関して市民健康講座、講演会、健康相談、出前健康講座等の実施		1	喫煙及び受動喫煙が健康に及ぼす影響について周知啓発の実施	
	指標	COPD予防に関する市民健康講座、講演会、健康相談、出前健康講座等の実施回数	1	再検査・精密検査等の機会の提供	
1	COPD予防に関してSNSやホームページや広報誌等を通じた情報発信の強化		2	禁煙支援や治療の実施	
	指標	ホームページや広報誌等の掲載数・閲覧数			
1	健康フェスタや世界禁煙デーなどのイベントを通じた普及啓発の実施		医療関係団体(医療機関、歯科医院、医師会、助産師会、栄養士会等)		
	指標	健康フェスタや健康普及月間等での普及啓発実施回数	1	喫煙及び受動喫煙が健康に及ぼす影響について周知啓発の実施	
1	妊産婦やそのパートナーに対し、喫煙の健康への影響に関する教育・啓発		1	保健指導や健康相談の機会の提供	
	指標	喫煙に関する健康相談・健康教育実施回数	1	未成年者の禁煙対策の実施や学ぶ機会の提供	
1	未成年者の禁煙対策強化に向けた教育機関との連携				
	指標	教育機関での健康教育(防煙教育)実施回数	地域関係団体・ボランティア団体(自治会・老人クラブ連合会・青年会・女性連合会・母子保健推進員、食生活改善推進員等)		
1	関係機関等と連携した若い世代への健康講話の実施		1	喫煙及び受動喫煙が健康に及ぼす影響について周知啓発の実施	
	指標	関係機関等への健康講話実施回数	1	保健指導や健康相談の機会の提供	
			1	公民館等での健康相談や出前健康講座などの実施や地域のイベント等で防煙教育の実施	
②保健指導や禁煙支援等の充実					
2	COPD重症化予防のための支援(禁煙支援、適切な治療の継続支援、インフルエンザワクチン・肺炎球菌ワクチン接種勧奨等)		民間業者(商工会等)		
	指標	特定保健指導対象者における喫煙者への禁煙の指導率	1	喫煙及び受動喫煙が健康に及ぼす影響について周知啓発の実施	
1	保健指導を通じた喫煙が健康を及ぼす影響の周知、禁煙に関する情報提供		1	保健指導や健康相談の機会の提供	
	指標	・禁煙に関する情報提供回数	1	就労者等への禁煙外来の周知啓発、禁煙支援の実施	
1・2	禁煙外来実施医療機関との連携				
	指標	・禁煙外来紹介件数 ・禁煙外来実施医療機関との連携回数(会議等)			

番号	中間アウトカム (対象とする人・環境の変化)		
	指標	直近値	目標値 (2034年度)

1・2	慢性閉そく性肺疾患(COPD)予防のため生活習慣の改善等の必要性についての知識をもち、実践している人や事業所等が増える		
指標	喫煙率(20歳以上 男性)	22.2%	17%
指標	喫煙率(20歳以上 女性)	7.8%	3%
指標	喫煙経験のある未成年者の割合(中学2年生 男子)	2.3%	1%
指標	喫煙経験のある未成年者の割合(中学2年生 女子)	0.9%	0.1%
指標	喫煙経験のある未成年者の割合(高校2年生 男子)	1.1%	0.1%
指標	喫煙経験のある未成年者の割合(高校2年生 女子)	2.0%	1%
指標	妊婦の喫煙率	1.9%	0%
指標	望まない受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会を有する者の割合	—	県水準 並み

※上記は、「2. ライフステージや性別に応じた望ましい生活習慣の確立」の(5)喫煙の指標。

番号	分野アウトカム (最終アウトカム)		
	指標	直近値	目標値 (2034年度)

1	慢性閉そく性肺疾患(COPD)になる人が減る		
指標	慢性閉そく性肺疾患(COPD)の患者数(国保)	889	減少

2

慢性閉そく性肺疾患(COPD)で亡くなる人が減る			
指標	COPDの標準化死亡比(対 全国)	男性130.8 女性249.3 (2018-2022)	減少
指標	COPDの標準化死亡比(対 沖縄県)	男性116.3 女性157.1 (2018-2022)	減少

2. ライフステージや性別に応じた望ましい生活習慣の確立

(1) ライフコースや性別に応じた健康づくり

■基本的な考え方

社会がより多様化することや、人生100年時代が本格的に到来することを踏まえ、乳幼児期、学童・思春期、青年期、壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階に特有の健康づくりについて、引き続き取り組みます。高齢期に至るまで健康を保持するには、高齢者の健康を支えるだけでなく、若い世代からの取り組みも重要です。

また、女性については、ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性等を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要です。このことから、胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくりであるライフコースアプローチの観点を踏まえた取り組みを進めていきます。

■目指す方向性

生涯にわたり健康を維持するため、ライフステージやライフサイクルに合わせた健康行動を実践することのできる対策や環境づくりを行います。

1)こども(乳幼児期、学童・思春期)

乳幼児期からの生活習慣は、生涯にわたる健康づくりの基盤となり、青年期や壮年期、高齢期における健康状態にまで影響します。妊娠前からの身体づくりや妊娠期の健康管理が胎児にも影響すること、また現在の生活習慣が自身の将来だけでなく、次世代の健康につながることを意識できるよう、成育医療等基本方針に基づき、こどもの頃からの健康づくりを促す取り組みを推進します。

■指標・目標値

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
肥満の児童生徒の割合	小学5年生	—	—	新規調査	減少
	中学2年生	—	—	新規調査	減少
1週間の総運動時間(体育を除く)が60分未満の児童生徒の割合	小学5年生 男子	—	—	新規調査	4%
	小学5年生 女子	—	—	新規調査	7%
	中学2年生 男子	—	—	新規調査	4%
	中学2年生 女子	—	—	新規調査	9%
未成年の飲酒率	中学2年生	3.5%	2023年	0%	0%
	高校2年生 (市内の高校生)	4.8%	2023年	0%	0%
喫煙経験のある未成年の割合	中学2年生 男子	2.3%	2023年	0%	0%
	中学2年生 女子	0.9%	2023年	0%	0%
	高校2年生 男子 (市内の高校生)	1.1%	2023年	0%	0%
	高校2年生 女子 (市内の高校生)	2.0%	2023年	0%	0%
むし歯のないこどもの割合	3歳児	84.6%	2022年	87%	90%
習慣的な朝食欠食の割合	小学5年生	8.9%	2023年	7%	5%
	中学2年生	13.5%	2023年	11%	9.5%
	高校2年生 (市内の高校生)	16.7%	2023年	15%	13%

2)働き盛り

働き世代については、仕事や育児などに多忙な年代であり、一般的に健康づくりに費やす時間が十分でないことや、健康に関心が薄いことなどが指摘されます。また長時間労働による不規則な生活習慣や睡眠不足・ストレスなど、メタボリックシンドロームや生活習慣病などの要因となる様々な健康課題があります。

働き世代の健康づくりは、将来的な生活習慣病予防や介護予防につながるほか、従業員を雇用する企業の生産性向上にもつながることから、企業や団体などと連携した取り組みが重要です。

■指標・目標値

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
BMI18.5未満の者の割合	20－64歳	5.7%	2023年	減少	中間値より 減少
BMI25以上の者の割合	20－64歳	32.1%	2023年		
生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者の割合	20歳以上 男性	44.3%	2023年	30%	20%
生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者の割合	20歳以上 女性	16.6%	2023年	13%	10%
喫煙率	20歳以上 男性	22.2%	2023年	20%	17%
	20歳以上 女性	7.8%	2023年	4%	3%
運動習慣者の割合	20－64歳 男性	31.4%	2023年	34%	36%
	20－64歳 女性	21.9%	2023年	27%	30%
過去1年間に歯科検診を受診した者の割合	20歳以上	—	—	新規調査	95.0%
睡眠で充分休養がとれていると思う者の割合	全体	67.3%	2023年	80%	82%
	20－59歳	64.1%	2023年	70%	77%
	60歳以上	71.6%	2023年	80%	90%
睡眠時間が6～9時間の者の割合	20－59歳	62.3%	2023年	64%	66%
睡眠時間が6～8時間の者の割合	60歳以上	45.0%	2023年	50%	53%
習慣的な朝食欠食の割合	20－74歳	14.5%	2023年	減少	中間値より 減少
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	20－74歳	41.4%	2023年	増加	中間値より 増加

3)高齢者

高齢者がより元気に、よりこころ豊かな生活を営むためには、一人ひとりが栄養、運動に配慮した健康的な生活習慣を確立し、身体機能の維持・向上を図ることが必要です。

さらに定年退職後は社会とのつながりが希薄になる傾向があることから、青壮年期から地域活動への参加、多世代交流や趣味の活動等の促進、就労への促進など、高齢者の活動の機会を広げることが必要です。

■指標・目標値

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
肥満の割合	65歳以上	41.2%	2023年	38%	36%
低栄養傾向の者の割合	65歳以上	4.1%	2023年	減少	減少
8020達成者(75歳～84歳で自分の歯が20本以上の者)の割合	75～84歳	—	—	新規調査	中間値より増加
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	—	—	—	新規調査	県水準並み
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	65歳以上	49.3%	2023年	55%	60%

4)女性

女性は、ライフステージごとに女性ホルモンが変化する特性を踏まえ、各段階の健康課題の解決および予防に取り組む必要があります。

そのために、ライフステージ毎の健康管理についての正しい知識の普及・啓発、相談機関や受診が必要な際の医療機関の情報を周知していくことが必要です。

また、女性の健康管理についての理解を広げていくことも重要です。

■指標・目標値

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
低出生体重児率	—	11.7%	2022年	減少	中間値より減少
女性のやせ(BMI18.5未満)の者の割合	20～30歳代	14.9%	2023年	減少	減少
骨粗しょう症検診受診率	年度年齢で40歳から70歳までの5歳刻み	5.8%	2023年	増加	15%
妊婦の飲酒率	—	0.1%	2022年	0%	0%

(2) 歯と口腔の健康

■基本的な考え方

歯と口腔は、様々なライフステージで全身の健康と深い関わりがあり、乳幼児期や学童・思春期においては健全な成長を促進するための大切な要素であり、青年期以降においては健康で質の高い生活を送るための基礎となります。

また糖尿病をはじめとする生活習慣病に影響を及ぼすほか、残存歯が少ない高齢者ほど、全身の機能低下や認知機能の低下が多くみられるといわれています。

歯周病^{※19}についても、糖尿病をはじめとする生活習慣病や早産、低出生体重児の出産、血管の動脈硬化(脳梗塞・心筋梗塞)など、様々な全身疾患との関係が指摘されています。

健康寿命の延伸を図るためにも、日頃からの歯と口腔の健康管理を行い、歯の喪失や歯周病を予防することが重要です。

■目指す方向性

歯と口腔が全身の健康に影響していることを市民一人ひとりが理解し、生涯を通じて自分の歯で食べることができるよう歯の喪失や歯周病の予防対策を行います。

■指標・目標値

最終アウトカム

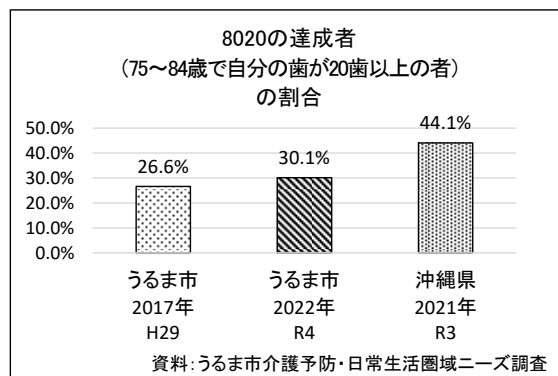
指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
8020達成者(75歳～84歳で自分の歯が20本以上の者)の割合 ※再掲	75-84歳	—	—	新規調査	中間値より増加

中間アウトカム

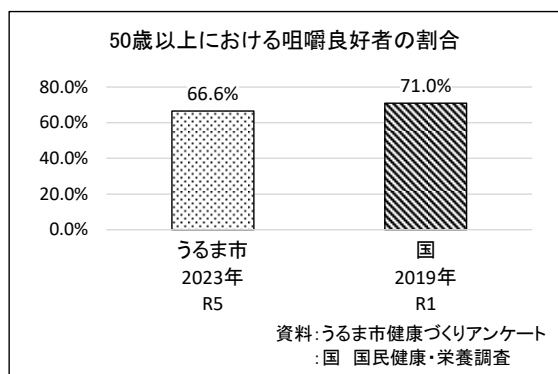
指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
50歳以上における咀嚼良好者の割合	50歳以上	66.6%	2023年	増加	80%
40歳以上における歯周炎を有する者の割合	40歳以上	—	—	新規調査	40%
歯間部清掃器具を毎日使用する者の割合	20-74歳	27.2%	2023年	30%	35%
むし歯のないこどもの割合 ※再掲	3歳児	84.6%	2022年	87%	90%
	中学1年生	—	—	新規調査	増加
歯肉に炎症のあるこどもの割合	中学生	—	—	新規調査	増加
過去1年間に歯科検診を受診した者の割合 ※再掲	20歳以上	—	—	新規調査	95%

■現状と課題

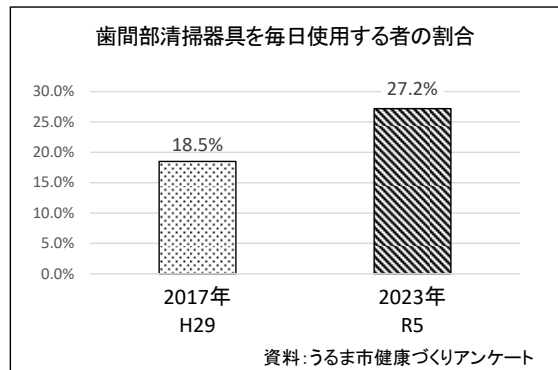
- 8020(80歳で自分の歯が20本以上残存)達成状況は、2022(令和4)年において30.1%となっており、前回調査の26.6%より増加しており、沖縄県と比較すると、低い割合となっています。



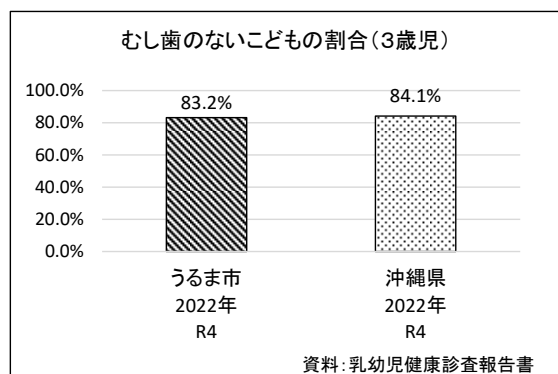
- 50歳以上における咀嚼良好者の割合は、2023(令和5)年において66.6%となっており、国と比較して低い割合となっています。



- 歯間部清掃器具を毎日使用する者の割合は、2023(令和5)年において27.2%となっており、前回調査の18.5%より増加しています。



- むし歯のないこども(3歳児)の割合は、2022(令和4)年において83.2%で、沖縄県と同等の割合となっています。



■個人・家庭・地域の取り組み

全世代共通	歯磨き等の口腔ケアを実践し、歯の喪失や歯周病等の口腔トラブルを早期発見・早期治療するため、定期的に歯科検診を受けましょう。
-------	---

妊娠期	・妊娠中の歯と口腔の健康について知識を身につけましょう。 ・定期的に歯科を受診し、むし歯や歯周病を予防しましょう。
乳幼児期	・よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。 ・歯磨き習慣を身につけ、保護者は仕上げ磨きをしましょう。 ・むし歯等が見つかった場合は、保護者は必ず受診・治療をさせましょう。
学童・思春期	・歯みがきや歯間清掃等のセルフケアを習慣化しましょう。 ・むし歯等が見つかった場合は、保護者は必ず受診・治療をさせましょう。
高齢期	・歯みがきや義歯の手入れを行い、しっかり噛める状態を維持しましょう。 ・口の体操を含む口腔ケアを行い、オーラルフレイル※20を予防しましょう。

■市の取り組み

①歯と口腔の健康に関する知識の普及

- 歯の喪失や歯周病予防についての市民健康講座・講演会・健康相談・出前健康講座等を実施します。
- 歯の喪失や歯周病予防に関して、SNSやホームページ、広報誌等の媒体を通じた情報発信を強化します。
- 健康フェスタや歯と口の健康習慣イベント等を通じた普及啓発を行います。
- ライフステージに合わせた歯みがきや歯間清掃等のセルフケアに加え、定期的に歯科検診受診や口腔ケア(歯科専門職による検診や指導、歯石除去やフッ化物塗布等)を受ける重要性について周知します。
- むし歯予防の充実に向け、仕上げ磨きの重要性、フッ化物やフロスの利用等について啓発します。
- 乳幼児健康診査等で、食習慣や歯磨き習慣等についての指導や情報提供を行います。

②歯と口腔の健康づくりに関する取り組みの充実

- 国や県、他市町村の動向を踏まえ、様々なライフステージでの歯科検診の実施に向けて体制づくりを行い、歯科疾患の早期発見・早期治療を勧めます。(妊婦歯科健康診査、歯周疾患検診、高齢者歯科検診等)
- 保育所、認定こども園、幼稚園、小学校等における歯の健康教育の実施、歯科検診、歯磨き指導を実施します。
- 市内歯科医院、企業・民間団体や教育機関、地域関係団体等と連携し、若い世代への歯科受診勧奨や健康講話等を通じ、歯と口腔の健康づくりの意識を高めるよう取り組みます。

■関係機関の取り組み

- 関係機関は、歯磨き等の口腔ケア、歯科検診受診の大切さの周知を行い、各年代で歯科検診受診を促しましょう。また必要に応じて保健指導を行う機会を提供するなど生涯を通じて予防に取り組めるよう普及啓発に努めましょう。
- 関係機関は、歯科検診受診を希望する方が受診できる環境づくりや継続治療を要する人への理解と配慮に努めましょう。
- 保育所、認定こども園、幼稚園、地域子育て支援センター、小中学校等は、市と協力し学校等における健康教育の一環として、児童生徒や保護者が歯と口腔の健康習慣を学ぶ機会を増やす取り組みを検討しましょう。
- 中部地区医師会等は、市と協力し、会員の医療機関などを通して市民への歯科検診受診を啓発し、歯科疾患と関連のある全身疾患の治療に努めましょう。
- 商工会等は、市と協力し、会員の事業所、団体を通してその就労者等に歯科検診受診の啓発や機会を提供しましょう。
- 自治会等は、市と協力し、健康相談や出前健康講座などを住民向けに公民館等で開催し、むし歯や歯周病、オーラルフレイル予防の知識の普及啓発に努めましょう。

2-(2)歯と口腔の健康 ロジックモデル

番号	個別施策(アウトプット)	
	実施主体別 施策の例	
	指標	

市		関係団体	
【関係課】健康支援課、子育て包括支援課、秘書広報課、教育保育支援課、こども家庭課、教育委員会、商工振興課、介護長寿課			
①歯と口腔の健康に関する知識の普及		医療関係団体(医療機関、歯科医院、医師会、助産師会、栄養士会等)	
1	歯の喪失や歯周病予防に関して市民健康講座、講演会、健康相談、出前健康講座等の実施	1	歯磨き等の口腔ケア、歯科検診受診の大切さや機会の周知啓発の実施
	指標 歯の喪失や歯周病予防に関する市民健康講座、講演会、健康相談、出前健康講座等の実施回数	1	保健指導や健康相談の機会の提供
1	歯の喪失や歯周病予防に関してSNSやホームページや広報誌等を通じた情報発信の強化	1	早期発見・早期治療を行える環境づくり
	指標 ホームページや広報誌等の掲載数・閲覧数	1	治療が必要な方への積極的な介入
1	健康フェスタや歯と口の健康習慣イベントなどを通じた普及啓発の実施		
	指標 健康フェスタや健康増進普及月間などでの普及啓発実施回数	教育関係団体(保育所、認定こども園、幼稚園、子育て支援センター、小中高校等、PTA等)	
1	ライフステージに合わせた歯磨きや歯間清掃などのセルフケアや定期的な歯科検診や専門職による口腔ケアの重要性についての普及啓発	1	歯磨き等の口腔ケア、歯科検診受診の大切さや機会の周知啓発の実施
	指標 ・ホームページや広報誌等の掲載数 ・講演会、市民講座実施回数 ・イベント等での普及啓発実施回数	1	保健指導や健康相談の機会の提供
1	むし歯予防の充実に向けた教育機関等との連携強化(仕上げ磨きの重要性、フッ化物やフロスの利用等の周知啓発)	1	早期発見・早期治療を行える環境づくり
	指標 教育機関等での健康教育実施回数	1	学校等における健康教育の実施(児童生徒と保護者が歯と口腔の健康習慣を学ぶ機会の拡充)
1	乳幼児健康診査等で食習慣や歯磨き習慣などについての指導や情報提供	地域関係団体・ボランティア団体(自治会・老人クラブ連合会・青年会・女性連合会・母子保健推進員、食生活改善推進員等)	
	指標 食習慣や歯磨き習慣などについての保健相談・指導実施件数	1	歯磨き等の口腔ケア、歯科検診受診の大切さや機会の周知啓発の実施
		1	保健指導や健康相談の機会の提供
		1	早期発見・早期治療を行える環境づくり
		1	公民館等での健康相談や出前健康講座などの実施や地域のイベント等で歯科検診受診勧奨の実施
②歯と口腔の健康づくりに関する取り組みの充実			
1	歯科検診の実施(妊婦歯科検診、歯周疾患検診、高齢者歯科検診等)		
	指標 歯科検診実施回数、検査実施人数	民間業者(商工会等)	
1	保育所・認定こども園・幼稚園・小学校等における歯の健康教育の実施、歯科検診、歯磨き指導の実施	1	歯磨き等の口腔ケア、歯科検診受診の大切さや機会の周知啓発の実施
	指標 ・健康教育の実施回数 ・歯科検診実施回数 ・歯磨き指導実施回数	1	保健指導や健康相談の機会の提供
1	関係機関等と連携した若い世代への歯科受診勧奨や健康講話の実施	1	早期発見・早期治療を行える環境づくり
	指標 関係機関等への健康講話実施回数	1	就労者等へ歯科受診勧奨や健康相談の機会の提供

番号	中間アウトカム (対象とする人・環境の変化)		
	指標	直近値	目標値 (2034年度)

1	歯の喪失や歯周病予防のため口腔ケアの必要性についての知識をもち、実践している人が増える		
指標	50歳以上で咀嚼良好者の割合	66.6%	80%
指標	40歳以上で歯周炎を有する者の割合	—	40%
指標	歯間部清掃器具を毎日使用する者の割合(20～74歳)	27.2%	35%
指標	むし歯のない子どもの割合(3歳児)	84.6%	90%
指標	むし歯のない子どもの割合(中学1年生)	—	増加
指標	歯肉に炎症のある子どもの割合(中学生)	—	増加

1	歯科検診の必要性を理解し、定期的に検診を受けている人が増える		
指標	過去1年間に歯科検診を受診した者の割合(20歳以上)	—	95%

番号	分野アウトカム (最終アウトカム)		
	指標	直近値	目標値 (2034年度)

1	生涯を通じて歯と口腔の健康を維持することができる			
指標	8020達成者(75歳～84歳で自分の歯が20本以上の者)の割合	—	増加	

(3)身体活動・運動

■基本的な考え方

家事の自動化や新型コロナウイルス感染症による生活様式の変化、ICT の発達等により、日常生活の中で身体を動かす機会や頻度が減っています。

適度な運動を習慣的に行うことは、肥満や高血圧等の生活習慣病の危険因子を減少させる効果があるだけでなく、こころの健康、生活の質の向上、介護予防に効果があり、健康づくりにおいて重要です。また健康増進や体力向上のために、身体活動量を増やし運動を習慣化することは、個人の抱える多様な健康課題の改善につながります。

無理なく日常生活の中で運動を実施できる方法の提供や環境整備、ライフステージや個人の健康状態に応じた適切な運動についての周知等が重要となります。

■目指す方向性

一人ひとりの生活に合わせた日常的な身体活動の増加と運動習慣定着に向けた対策、環境づくりを行います。

■指標・目標値

最終アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
運動習慣者の割合 ※再掲	20－64歳 男性	31.4%	2023年	34%	36%
	20－64歳 女性	21.9%	2023年	27%	30%
	65歳以上 男性	45.3%	2023年	60%	65%
	65歳以上 女性	38.0%	2023年	46%	50%

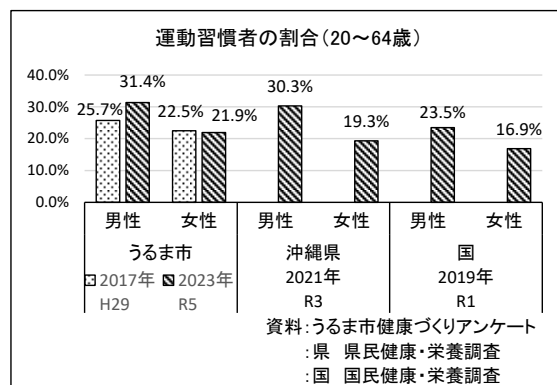
中間アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
1日の歩数の平均値	20－64歳 男性	5,475歩	2023年	7,500歩	8,000歩
	20－64歳 女性	4,998歩	2023年	7,400歩	8,000歩
	65歳以上 男性	4,744歩	2023年	5,800歩	6,000歩
	65歳以上 女性	4,797歩	2023年	5,600歩	6,000歩
1週間の総運動時間(体育を除く)が60分未満の児童生徒の割合 ※再掲	小学5年生 男子	—	—	新規調査	4%
	小学5年生 女子	—	—	新規調査	7%
	中学2年生 男子	—	—	新規調査	4%
	中学2年生 女子	—	—	新規調査	9%

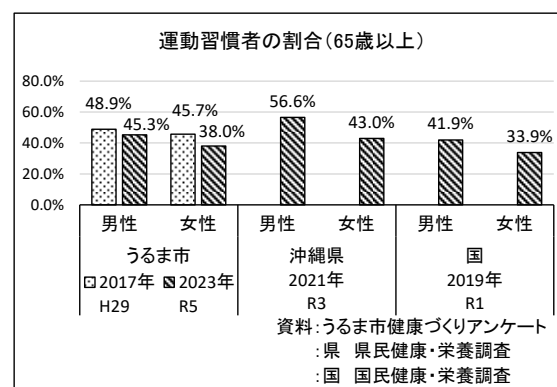
※1日の歩数の平均値では、歩く時間10分＝1,000歩を目安としています。

■現状と課題

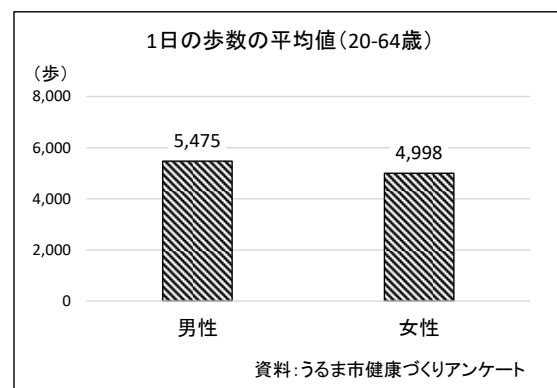
- 20～64 歳の運動が習慣化している者の割合(1日30分以上・週2回以上・1年以上継続している)は、2023(令和5)年において、男性 31.4%、女性 21.9%となっており、沖縄県及び国との比較では、男女ともにわずかに高い割合となっています。



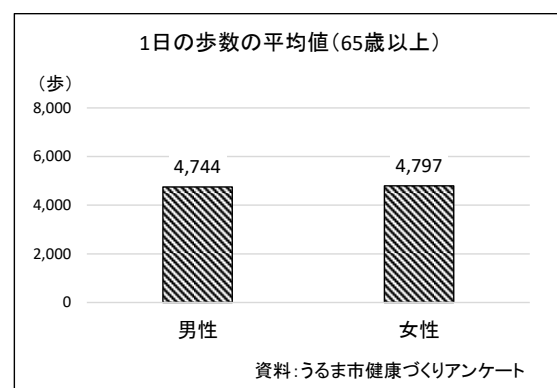
- 65 歳以上の運動が習慣化している者の割合(1日30分以上・週2回以上・1年以上継続している)は、2023(令和5)年において、男性 45.3%、女性 38.0%となっており、沖縄県との比較では、男女ともに低い割合となっており、国との比較では男女ともにわずかに高い割合となっています。



- 20～64 歳の1日の歩数の平均値は、2023(令和5)年において、男性 5,475 歩、女性 4,998 歩となっています。



- 65 歳以上の1日の歩数の平均値は、2023(令和5)年において、男性 4,744 歩、女性 4,797 歩となっています。



■個人・家庭・地域の取り組み

全世代共通	・健康づくりにおける身体活動や運動の意義と重要性を理解し、自分の生活に合わせて、日常的な身体活動量を増やすことを意識し、定期的に運動しましょう。 ・運動習慣のある人は、一緒に運動する仲間を増やしましょう。
-------	---

乳幼児期	・乳幼児期の運動遊びが身体やこころ、脳の成長に関係することを知り、生活の中で月齢に応じた外遊び、運動遊びを取り入れましょう。
学童・思春期	・家族や友人と一緒に体を動かして、遊びやスポーツを楽しみましょう。
青年期	・自身の体調を踏まえながら、近距離は歩く、階段を利用するなど、日常生活において意識して体を動かすようにしましょう。
壮年期	
高齢期	・健康状態に合わせて無理なく身体を動かし、近距離の移動は積極的に歩きましょう。 ・買い物や散歩、地域活動などの外出の機会を増やしましょう。

■市の取り組み

①ライフステージに合わせた身体活動・運動と健康の関連性に関する知識の普及

- 各種健康診査や講演会・健康講座、子育て応援 BOOK「だいすき」配布等を通じて乳幼児期の運動遊びの大切さ、運動遊びと生活リズムとの関連性等について周知啓発を行います。
- 広報うるま、SNS、FM うるま等を活用し、日常的な身体活動や運動に関する基礎知識及び健康への効果やライフスタイルに合わせた身体活動を増やす工夫等に関する情報提供を行います。

②運動を始めるきっかけづくりと継続への支援

- 市民活動の場等を活用し、出前健康教育や介護予防に取り組む自主グループの育成や活動支援を通して、フレイル^{※21}やロコモティブシンドローム^{※22}の普及啓発を行い、その予防に向けた運動の機会を提供します。
- 運動に慣れ親しむ契機としてウォーキングや運動に関するイベント、講座等、こどもを対象とした体を使った遊びの場(体験の場)等のライフスタイル・ライフステージに応じて気軽に参加できる機会を提供します。またホームページや様々なメディア等を活用し、市内の運動施設や健康器具が設置されている公園、健康ウォーキングマップの配布や運動施設、運動グループ、身体を動かすイベント等の情報を提供します。
- ICT等を活用し、運動や身体活動量を増やす取り組みが継続できるよう支援します。
- ウォーキングやイベント等の参加に応じて、インセンティブが得られるような取り組みを実施し、運動に取り組むきっかけづくりや運動の習慣化を図ります。
- 出前健康教室・市民健康講座、生活習慣病予防教室、ベーシックエクササイズ等の各種教室を運営し、運動のきっかけづくりと習慣化を支援します。

- うるま市スポーツ推進計画等に基づき、健康状態や体力に合わせたスポーツプログラムの提供、地域との連携によるこどものスポーツ活動の活性化、運動を普及するボランティアの育成や活動支援等を進めます。
- 市民が運動習慣を身につけやすくするため、運動施設等(民間の運動施設も含む)の利用しやすい環境整備に努めます。
- 第2次うるま市都市計画マスタープラン等に基づき、自然と歩きたくなるような環境づくりに取り組みます。
- 自治会などと連携し、多様な年代の人が身近な地域で気軽に集まることのできる地域の居場所づくりを進めます。

■関係機関の取り組み

- 関係機関は、身体活動や運動の意義や重要性について普及啓発を図り、必要に応じてライフステージや生活リズムに合った運動を行う機会を提供するなど、生涯を通じて、運動の習慣化や身体活動を継続できるよう普及啓発に努めましょう。
- 商工会等は市と協力し、会員の事業所、団体を通してその就労者等に通勤を利用した運動を促し、日常生活における歩数の増加と肥満率の減少を目指しましょう。
- うるま市体育協会やスポーツ推進員、青年連合会、PTA 連合会、女性連合会等、様々な団体において、スポーツ・レクリエーション大会を実施し、楽しく運動できる機会を提供しましょう。
- 自治会等は市と協力し、健康相談や出前健康講座などを住民向けに公民館等で開催し、日常的な身体活動や運動に関する基礎知識及び健康への効果等の知識の普及啓発に努めましょう。

2-(3)身体活動・運動 ロジックモデル

番号	個別施策(アウトプット)	
	実施主体別 施策の例	
	指標	

市		関係団体	
【関係課】健康支援課、子育て包括支援課、スポーツ課、秘書広報課、介護長寿課、都市政策課、公園整備課、生涯学習文化振興センター、DX推進課、市民協働政策課、教育委員会			
①ライフステージに合わせた身体活動・運動と健康の関連性に関する知識の普及		医療関係団体(医療機関、歯科医院、医師会、助産師会、栄養士会等)	
1	身体活動や運動習慣定着に関して市民健康講座、講演会、健康相談、出前健康講座等の実施	1	身体活動や運動の意義や重要性についての周知啓発の実施
	指標 身体活動や運動習慣定着に関する市民健康講座、講演会、健康相談、出前健康講座等の実施回数	1	ライフスタイルや生活リズムに合った運動の機会の提供
1	身体活動や運動習慣定着に関してSNSやホームページや広報誌等を通じた情報発信	1	運動の習慣化や身体活動を継続できるよう支援
	指標 ホームページや広報誌等の掲載数・閲覧数	1	治療が必要な方への積極的な介入
1	健康フェスタや各種イベントなどを通じた普及啓発や運動の機会の提供		
	指標 健康フェスタや健康普及月間などでの普及啓発実施回数、運動教室実施回数	教育関係団体(保育所、認定こども園、幼稚園、子育て支援センター、小中学校等、PTA等)	
1	乳幼児期への普及啓発(運動遊びの大切さ、運動遊びと生活リズムとの関連性等について周知啓発)	1	身体活動や運動の意義や重要性についての周知啓発の実施
	指標 ・講演会・健康講座の実施回数 ・子育て応援BOOK「だいすき」配布等の健康相談件数	1	ライフスタイルや生活リズムに合った運動の機会の提供
		1	運動の習慣化や身体活動を継続できるよう支援
②運動を始めるきっかけづくりと継続への支援		1	日常生活における歩数の増加および肥満率の減少を目指した通学を利用した運動の促進等、学校等における健康教育の実施
1	出前健康教育や介護予防に取り組む自主グループの育成や活動支援の実施(フレイルやロコモティブシンドローム予防)		
	指標 ・出前健康教育実施回数 ・自主グループ数 ・自主グループ活動支援回数	地域関係団体・ボランティア団体(うるま市体育協会・スポーツ推進員、自治会・老人クラブ連合会・青年会・女性連合会・母子保健推進員、食生活改善推進員等)	
1	イベントや講座など気軽に運動に参加できる機会の提供、健康ウォーキングマップの配布、イベント等の情報提供	1	身体活動や運動の意義や重要性についての周知啓発の実施
	指標 ウォーキングや運動に関するイベント、講座等の実施回数	1	ライフスタイルや生活リズムに合った運動の機会の提供
1	ICT 等を活用した運動や身体活動量を増やす取組の実施	1	運動の習慣化や身体活動を継続できるよう支援
	指標 計画策定時点では未設定	1	公民館等での健康相談や出前健康講座などの実施や地域のイベント等で年齢に応じた運動の機会の提供
1	身体活動促進につながるインセンティブ事業の実施	1	スポーツやレクリエーション活動等を実施し、楽しく運動できる機会の提供
	指標 ・事業利用者数 ・インセンティブ付与数(身体活動量の増加や運動促進に伴うインセンティブ)		
1	各種運動教室の実施(出前健康教室・市民健康講座、生活習慣病予防教室、ベシックエクササイズ等)	民間業者(商工会等)	
	指標 各種運動教室実施回数	1	身体活動や運動の意義や重要性についての周知啓発の実施
1	うるま市スポーツ推進計画に基づく取組の推進(健康状態や体力に合わせたスポーツプログラムの提供等)	1	ライフスタイルや生活リズムに合った運動の機会の提供
	指標 計画策定時点では未設定	1	運動の習慣化や身体活動を継続できるよう支援
1	運動施設等(民間の運動施設も含む)の利用しやすい環境整備	1	日常生活における歩数の増加および肥満率の減少を目指した就労者等へ運動の機会の提供
	指標 市内運動施設数		
1	第2次うるま市都市計画マスタープラン等に基づく取組の推進(自然と歩きたいくなるような環境づくり)		
	指標 計画策定時点では未設定		
1	多様な年代の人が身近な地域で気軽に集まることのできる地域の居場所づくり		
	指標 計画策定時点では未設定		

番号	中間アウトカム (対象とする人・環境の変化)		
		直近値	目標値 (2034年度)
	指標		

1	健康増進や体力向上のために、身体活動量を増やし運動を習慣化することの重要性を理解し、実践している人が増える			
	指標	1日の歩数の平均値(20～64歳 男性)	5,475歩	8,000歩
	指標	1日の歩数の平均値(20～64歳 女性)	4,998歩	8,000歩
	指標	1日の歩数の平均値(65歳以上 男性)	4,744歩	6,000歩
	指標	1日の歩数の平均値(65歳以上 女性)	4,797歩	6,000歩
	指標	1週間の総運動時間(体育を除く)が60分未満の児童の割合 小学5年生 男子	—	4%
	指標	1週間の総運動時間(体育を除く)が60分未満の児童の割合 小学5年生 女子	—	7%
	指標	1週間の総運動時間(体育を除く)が60分未満の生徒の割合 中学2年生 男子	—	4%
	指標	1週間の総運動時間(体育を除く)が60分未満の生徒の割合 中学2年生 女子	—	9%

※1日の歩数の平均値では、歩く時間10分＝1,000歩を目安としています。

番号	分野アウトカム (最終アウトカム)		
		直近値	目標値 (2034年度)
	指標		

1	日常的な身体活動が増加し運動習慣が定着している者が増える			
	指標	運動習慣者の割合(20～64歳 男性)	31.4%	36.0%
	指標	運動習慣者の割合(20～64歳 女性)	21.9%	30.0%
	指標	運動習慣者の割合(65歳以上 男性)	45.3%	65.0%
	指標	運動習慣者の割合(65歳以上 女性)	38.0%	50.0%

(4)飲酒

■基本的な考え方

飲酒は、生活習慣病をはじめとする様々な健康障害のリスク要因になり得るだけでなく、事故等の社会的な問題の要因となり得るものです。妊産婦やその乳児、未成年者の発育・発達や健康への影響を含め、健康との関連や「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」等の正確な知識の普及が重要となります。

■目指す方向性

アルコールによる健康障害の減少を目指して、市民一人ひとりが飲酒が健康に及ぼす影響を理解し、節度ある飲酒を推奨し、未成年や妊産婦が飲酒しない対策と環境づくりを行います。

■指標・目標値

最終アウトカム

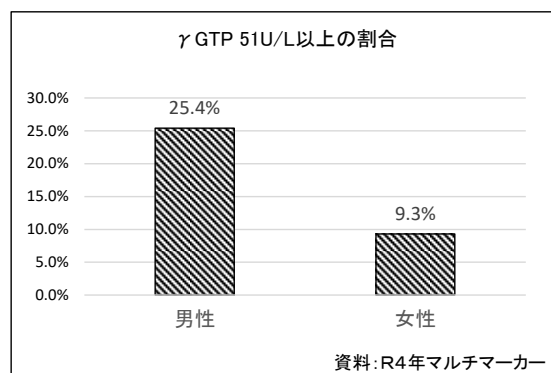
指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
γ GTP 51U/L以上の割合	男性	25.4%	2022年	減少	中間値より 減少
	女性	9.3%	2022年		
ALT(GPT) 31U/L以上の割合	男性	26.1%	2022年		
	女性	11.3%	2022年		

中間アウトカム

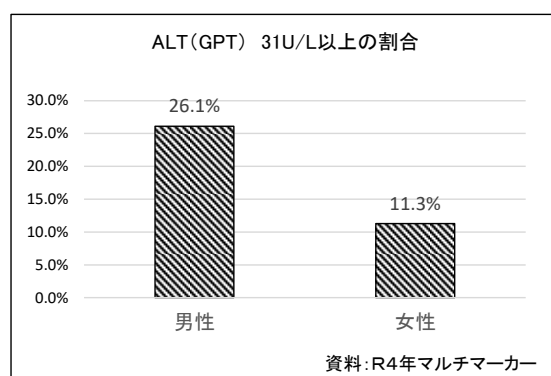
指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者の割合 ※再掲	20歳以上 男性	44.3%	2023年	30%	20%
生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者の割合 ※再掲	20歳以上 女性	16.6%	2023年	13%	10%
節度ある適度な飲酒量(1日平均純アルコールで約20g程度)を知っている者の割合	20-74歳	20.8%	2023年	40%	60%
節度ある適度な飲酒量(1日平均純アルコールで約20g程度)を知っており、飲酒するときは意識して実践している者の割合	20-74歳	—	—	新規調査	60%
未成年の飲酒率	中学2年生	3.5%	2023年	0%	0%
	高校2年生 (市内の高校生)	4.8%	2023年	0%	0%
妊婦の飲酒率	妊婦	0.1%	2022年	0%	0%

■現状と課題

- γ GTP 51U/L 以上の割合は、2022(令和 4)年において男性 25.4%、女性 9.3%となっており、男性が女性を大きく上回っています。

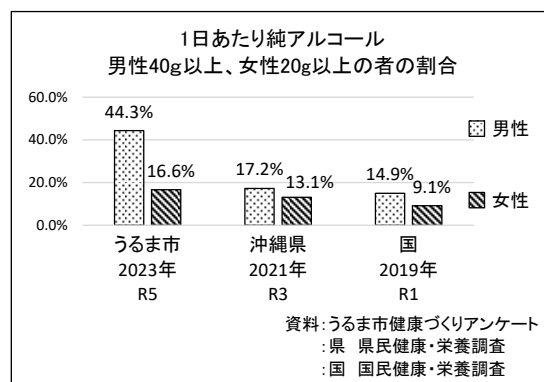


- ALT(GPT) 31U/L 以上の割合は、2022(令和 4)年において男性 26.1%、女性 11.3%となっており、男性が女性を大きく上回っています。



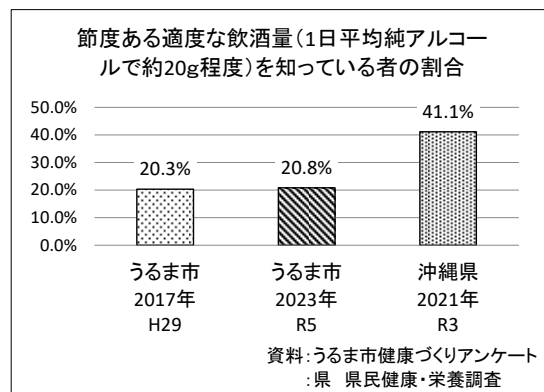
- 1日あたり純アルコール※²³で男性 40g以上、女性 20g以上の飲酒をしている者の割合は、2023(令和5)年において、男性 44.3%、女性 16.6%となっています。

沖縄県と比較して、男女とも沖縄県よりも高く、特に男性では沖縄県の約 2.6 倍高くなっています。

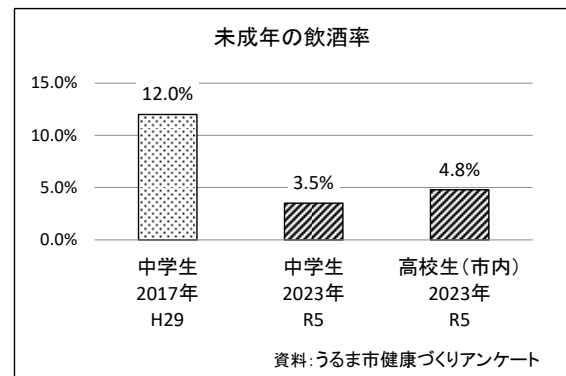


- 節度ある適度な飲酒量(1日平均純アルコールで約 20g程度)を知っている者の割合は、2023(令和 5)年において 20.8%となっており、前回調査の 20.3%とほぼ変化はありません。

沖縄県との比較では、20.3 ポイント下回っています。

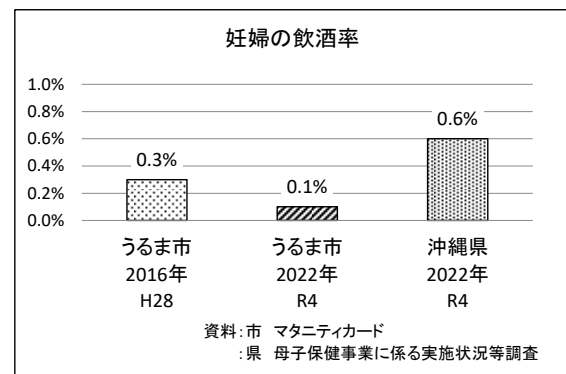


- 未成年の飲酒率は、2023(令和 5)年において、中学生 3.5%、高校生 4.8%となっており、中学生を前回調査と比較すると減少しています。



- 妊婦の飲酒率は、2022(令和 4)年において 0.1%となっており、2016(平成28)年より減少していますが、目標である0%には達していません。

沖縄県との比較では、低い割合となっています。



■個人・家庭・地域の取り組み

全世代共通	・飲酒が健康に与える影響について、正しい理解に努めましょう。 ・節度ある、適度な飲酒を心がけましょう。 ・飲酒で悩んだら早めに相談窓口等へ相談しましょう。
-------	---

妊娠期	・妊婦は飲酒しません。
乳幼児期	・未成年者は飲酒しません。
学童・思春期	・大人は、酒の場に未成年を同席させない、未成年者の飲酒を見逃しません。
青年期	・学校の授業等をとおして、飲酒が健康に与える影響などを学びましょう。
壮年期	・生活習慣病のリスクを高めない飲酒量(適正飲酒)、週2日の休肝日を実践しましょう。
高齢期	・飲酒を無理に勧めないようにしましょう。
	・子どもを酒の席に連れて行かないようにしましょう。

■市の取り組み

①飲酒と健康に関する知識の普及

- 多量飲酒が身体に与える影響、休肝日の必要性等、飲酒と健康に関する知識について市民健康講座・講演会・健康相談・出前健康講座等の開催や市ホームページや広報誌等の媒体を通じて普及啓発に取り組みます。
- 健康フェスタや各種イベント等を通じた普及啓発を行います。
- 母子健康手帳(親子健康手帳)交付時、育児セミナーやマザークラス等を通じて、飲酒が妊産婦や胎児、授乳中の健康に及ぼす影響について普及啓発します。

②未成年の飲酒防止対策

- こども及び保護者を対象に、学校等を通じて飲酒が成長発達に与える影響等についての周知並びに学習機会の充実を図り、こどもの飲酒防止に努めます。

③相談体制の充実化

- 保健指導等の際に多量飲酒者に対し、飲酒についての情報提供をするとともに、生活習慣を見直すサポートを実施します。
- 精神保健福祉相談等にて、アルコール専門医療機関や自助グループの情報を提供します。
- 地域や関係機関と連携し、飲酒を強要しない地域づくりに努めます。

■関係機関の取り組み

- 関係機関は、適正飲酒の重要性や飲酒が心身に及ぼす影響について普及啓発を図り、必要に応じて相談先・アルコール専門医療機関等の情報を提供するなど飲酒によって健康に影響が生じることのないよう普及啓発に努めましょう。
- 保育所、認定こども園、幼稚園、地域子育て支援センター、小中高校等の教育機関は、市と協力し児童生徒や保護者へ飲酒が心身に及ぼす影響について普及啓発をはかり、未成年の飲酒を防止しましょう。
- 商工会等は、市と協力し、会員の事業所、団体を通してその就労者等に節度ある飲酒量・休肝日、酒害、アルコールに関連する問題等(本人の心身、家族、地域社会への影響)やその相談先等について啓発及び情報提供に努めましょう。
- 自治会等は、市と協力し、健康相談や出前健康講座などを住民向けに公民館等で開催し、適正飲酒の重要性や飲酒が心身に及ぼす影響について普及啓発に努めましょう。

2-(4)飲酒 ロジックモデル

番号	個別施策(アウトプット)	
	実施主体別 施策の例	
	指標	

市

【関係課】健康支援課、子育て包括支援課、秘書広報課、障がい福祉課、教育委員会、市民協働政策課、商工振興課、共生推進室

①飲酒と健康に関する知識の普及

1

飲酒と健康に関する知識について市民健康講座、講演会、健康相談、出前健康講座等の開催や市ホームページや広報誌等を通じての普及啓発の実施

指標

・市民健康講座、講演会、健康相談、出前健康講座等の実施回数
・ホームページや広報誌等の掲載数・閲覧数

1

健康フェスタや各種イベントなどを通じた普及啓発

指標

健康フェスタや各種イベントでの普及啓発実施回数

1

妊産婦への普及啓発(母子健康手帳交付時の健康相談、育児セミナー等)

指標

・健康相談実施件数
・育児セミナー実施回数

②未成年の飲酒防止対策

1

教育機関等と連携したこどもや保護者を対象とした飲酒防止教室等の実施

指標

飲酒防止教室実施回数

③相談体制の充実化

1

多量飲酒者への保健指導の強化

指標

アルコールに関連した保健指導の実施件数

1

アルコール専門医療機関や自助グループの情報提供

指標

計画策定時点では未設定

1

飲酒を強要しない地域づくり

指標

計画策定時点では未設定

関係団体

医療関係団体(医療機関、歯科医院、医師会、助産師会、栄養士会等)

1

適正飲酒の重要性についての周知啓発の実施

1

必要に応じ相談先やアルコール専門医療機関等の情報提供

1

治療が必要な方への積極的な介入

教育関係団体(保育所、認定こども園、幼稚園、子育て支援センター、小中高校等、PTA等)

1

適正飲酒の重要性についての周知啓発の実施

1

必要に応じ相談先やアルコール専門医療機関等の情報提供

1

授業等の一環として児童生徒や保護者に向けた飲酒防止対策の実施

地域関係団体・ボランティア団体(自治会・老人クラブ連合会・青年会・女性連合・母子保健推進員、食生活改善推進員等)

1

適正飲酒の重要性についての周知啓発の実施

1

必要に応じ相談先やアルコール専門医療機関等の情報提供

1

公民館等での健康相談や出前健康講座などの実施や地域のイベント等で適正飲酒の重要性や飲酒が心身に及ぼす影響についての普及啓発の実施

民間業者(商工会等)

1

適正飲酒の重要性についての周知啓発の実施

1

必要に応じ相談先やアルコール専門医療機関等の情報提供

1

就労者等へ節度ある飲酒量・休肝日、酒害、アルコールに関連する問題等(本人の心身、家族、地域社会への影響)やその相談先等について啓発及び情報提供の実施

番号	中間アウトカム (対象とする人・環境の変化)		
	指標	直近値	目標値 (2034年度)

1	飲酒による様々な健康障害等のリスク要因についての知識を持ち、節度ある飲酒などを実践している人が増える		
	指標	生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者の割合(男性)	44.3% 20%
	指標	生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者の割合(女性)	16.6% 10%
	指標	節度ある適度な飲酒量(1日平均純アルコールで約20g程度)を知っている者の割合(20歳～74歳)	20.8% 60%
	指標	節度ある適度な飲酒量(1日平均純アルコールで約20g程度)を知っており、飲酒するときは意識して実践している者の割合(20歳～74歳)	— 60%
	指標	未成年の飲酒率(中学2年生)	3.5% 0%
	指標	未成年の飲酒率(高校2年生)	4.8% 0%
	指標	妊婦の飲酒率	0.1% 0%

番号	分野アウトカム (最終アウトカム)		
	指標	直近値	目標値 (2034年度)

1	多量飲酒などによる健康被害が減る		
	指標	γGTP51U/L以上の割合(男性)	25.4% 減少
	指標	γGTP51U/L以上の割合(女性)	9.3% 減少
	指標	ALT(GPT)31U/L以上の割合(男性)	26.1% 減少
	指標	ALT(GPT)31U/L以上の割合(女性)	11.3% 減少

(5)喫煙

■基本的な考え方

タバコによる健康被害は、国内外の多数の科学的知見により因果関係が認められています。具体的にはがん・循環器疾患・肺炎・喘息発作・肺機能低下・COPDなどの呼吸器疾患・糖尿病・周産期異常等の原因となり、また、妊娠中の喫煙は、低出生体重児のリスク要因となります。

タバコ対策は「喫煙者の減少」と「受動喫煙防止」が重要であり、健康被害や将来の生活習慣病を確実に減少させる最善の解決策です。

うるま市においては、市民の健康増進のため重点的に取り組む事項として、「電子タバコ」「加熱式タバコ」を含めてタバコととらえ、「喫煙者の減少」「受動喫煙防止」に取り組みます。

■目指す方向性

喫煙による健康被害の減少を目指して、市民一人ひとりが喫煙が健康に及ぼす影響を理解し、受動喫煙を防止する環境づくりを行います。

■指標・目標値

最終アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
喫煙率 ※再掲	20歳以上 男性	22.2%	2023年	20%	17%
	20歳以上 女性	7.8%	2023年	4%	3%
妊婦の喫煙率	3・4か月児	1.9%	2022年	0%	0%
喫煙経験のある未成年の割合 ※再掲	中学2年生 男子	2.3%	2023年	0%	0%
	中学2年生 女子	0.9%	2023年	0%	0%
	高校2年生 男子 (市内の高校生)	1.1%	2023年	0%	0%
	高校2年生 女子 (市内の高校生)	2.0%	2023年	0%	0%

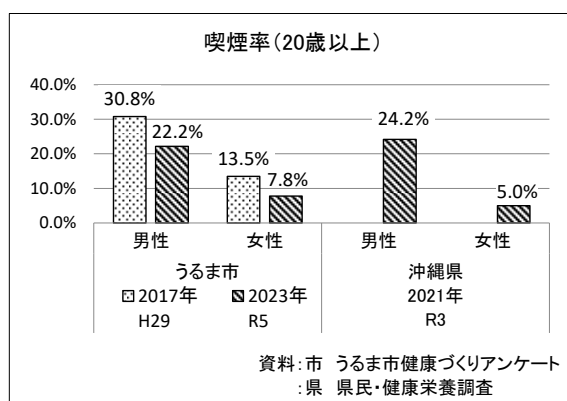
中間アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
喫煙及び受動喫煙が健康に与える影響を認識している者の割合	20-64歳	—	—	新規調査	増加
禁煙するための方法等について認識している者の割合	20-64歳	—	—	新規調査	増加
喫煙者のうち禁煙しようと思う人の割合	—	—	—	新規調査	増加
望まない受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会を有する者の割合	—	—	—	新規調査	県水準並み

■現状と課題

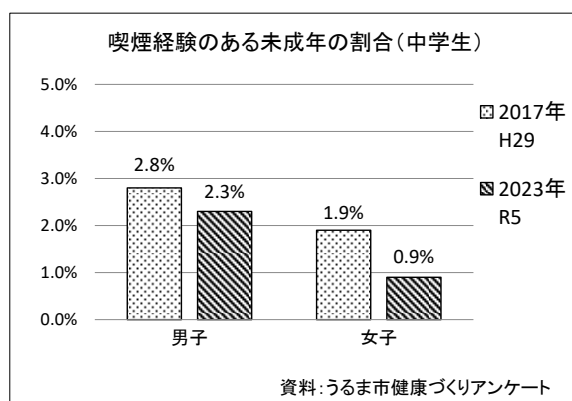
- 喫煙率(20 歳以上)は、2023(令和5)年において、男性 22.2%、女性 7.8%となっており、前回調査と比較すると、わずかに減少しています。

沖縄県との比較では、男性はわずかに低く、女性は高い割合となっています。



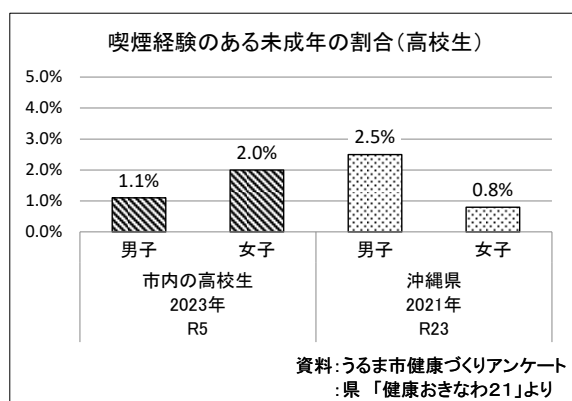
- 妊婦の喫煙率は、2022(令和 4)年において 1.9%となっており、目標である0%には達していません。

- 喫煙経験のある中学生の割合は、2023(令和 5)年において、男子 2.3%、女子 0.9%となっており、前回調査より男女ともに減少しています。



- 喫煙経験のある市内の高校生の割合は、2023(令和5)年において、男子 1.1%、女子 2.0%となっています。

沖縄県との比較では、男子は低く、女子は高い割合となっています。



■個人・家庭・地域の取り組み

全世代共通	受動喫煙防止に取り組みましょう。
-------	------------------

妊娠期	・妊婦は喫煙しません。
乳幼児期	・未成年者は喫煙しません。
学童・思春期	・未成年は喫煙の誘いを断りましょう。 ・大人は、未成年の喫煙を見逃しません。
青年期	・禁煙希望者は、医療機関等の禁煙指導を受けるように努めましょう。
壮年期	・喫煙者は、妊婦やこども(未成年者)、非喫煙者のそばで喫煙しません。
高齢期	・喫煙者は、決められた場所での喫煙を徹底しましょう。

■市の取り組み

①喫煙と健康に関する知識の普及

- 喫煙及び受動喫煙が健康に与える影響について学習する機会として市民健康講座、講演会、健康相談、出前健康講座等、健康フェスタや世界禁煙デー等のイベント、市ホームページや広報誌等の媒体を通じて、普及啓発に取り組みます。
- 母子健康手帳(親子健康手帳)交付時や育児セミナー等で、こどもの健康応援 BOOK「だいすき」やパンフレット等を活用し、喫煙が妊産婦や胎児、授乳中の健康に及ぼす影響について普及啓発します。
- 健康相談等において禁煙外来に関する情報提供を行い、禁煙支援に取り組みます。

②未成年の喫煙防止対策

- 学校・家庭等と連携し、こどもや保護者を対象とした出前健康講座(喫煙防止教育)を通じて、喫煙の健康影響に関する教育・啓発を行い、未成年者の喫煙を防ぐ取り組みの充実を図ります。

③受動喫煙防止対策の推進

- 学校、行政機関等の受動喫煙防止対策を徹底するため、入り口周辺の分かりやすい場所に禁煙マーク等を掲示するなど、広く周知を図ります。
- 商工会等と連携し、全面禁煙を実施する飲食店などの増加に努めます。
- 関係機関等と連携し、官民一体となって市内施設、公共空間等で受動喫煙防止対策を推進します。

■関係機関の取り組み

- 関係機関は啓発チラシなどを活用し、市民へ喫煙及び受動喫煙が健康に及ぼす影響について周知啓発に努めましょう。
- 保育所、認定こども園、幼稚園、子育て支援センター、小中学校等は市と協力し、学校等における健康教育の一環として、児童生徒や保護者が喫煙及び受動喫煙が健康に与える影響について、学ぶ機会を継続して提供しましょう。
- 中部地区医師会等は市と協力し、医療機関を通じて禁煙に関する情報を提供し、禁煙支援や治療に努めましょう。
- 商工会等は、市と協力し、会員の事業所、団体を通してその就労者等に禁煙支援やその相談先等について普及啓発や機会の提供を行うとともに受動喫煙防止対策に努めましょう。
- 自治会等は市と協力し、公民館等で出前健康講座(喫煙防止教育)等を住民向けに開催し、正しい知識の普及啓発に努めましょう。

2-(5)喫煙 ロジックモデル

番号	個別施策(アウトプット)	
	実施主体別 施策の例	
	指標	

市			関係団体		
【関係課】健康支援課、子育て包括支援課、秘書広報課、教育委員会、資産マネジメント課、教育保育支援課、市民協働政策課、施設保全課、維持管理課、商工振興課、総務政策課			医療関係団体(医療機関、歯科医院、医師会、助産師会、栄養士会等)		
①喫煙と健康に関する知識の普及					
1	喫煙及び受動喫煙が健康に与える影響について講座やイベント、媒体を活用した普及啓発の実施		1	喫煙及び受動喫煙が健康に及ぼす影響についての周知啓発の実施	
	指標	・市民健康講座、出前健康教育等の実施回数 ・健康フェスタや世界禁煙デーなどでの普及啓発実施回数 ・ホームページや広報誌の掲載数	1	禁煙に関する情報提供	
1	妊産婦への普及啓発(母子健康手帳交付時の健康相談、育児セミナー等)		1	禁煙支援の実施	
	指標	・健康相談実施件数 ・育児セミナー実施回数			
1	禁煙支援の強化		教育関係団体(保育所、認定こども園、幼稚園、子育て支援センター、小中高校等、PTA等)		
	指標	・特定保健指導対象者における喫煙者への禁煙の指導率 ・禁煙外来の紹介件数、受診件数	1	喫煙及び受動喫煙が健康に及ぼす影響についての周知啓発の実施	
			1	授業等の一環として児童生徒や保護者に向けた喫煙防止教育の実施	
			地域関係団体・ボランティア団体(自治会・老人クラブ連合会・青年会・女性連合会・母子保健推進員、食生活改善推進員等)		
			1	喫煙及び受動喫煙が健康に及ぼす影響についての周知啓発の実施	
			1	禁煙に関する情報提供	
			1	公民館等での出前健康講座(喫煙防止教育)などの実施	
②未成年の喫煙防止対策					
1	教育機関等と連携し、こどもや保護者を対象としたの喫煙防止教室等の実施				
	指標	喫煙防止教室実施回数			
③受動喫煙防止対策の推進			民間業者(商工会等)		
1	学校や行政機関などの受動喫煙防止対策の徹底(禁煙マークの掲示等)		1	喫煙及び受動喫煙が健康に及ぼす影響についての周知啓発の実施	
	指標	受動喫煙防止対策を実施している学校や公共施設数	1	就労者等への禁煙外来の周知啓発、禁煙支援の実施	
1	全面禁煙を実施する飲食店の拡充		1	受動喫煙防止対策の強化	
	指標	全面禁煙を実施する飲食店数			
1	市内施設、公共空間等での受動喫煙防止対策の推進				
	指標	受動喫煙防止対策を推進している市内施設数			

番号	中間アウトカム (対象とする人・環境の変化)		
	指標	直近値	目標値 (2034年度)

1	喫煙による様々な健康障害等のリスク要因、禁煙するための方法等についての知識をもつ人が増える			
	指標	喫煙及び受動喫煙が健康に与える影響を認識している者の割合	—	増加
	指標	禁煙するための方法等について認識している者の割合	—	増加
	指標	喫煙者のうち禁煙しようと思う人の割合	—	増加

1	喫煙による様々な健康障害等のリスク要因についての知識をもち、受動喫煙防止を実践している者や事業所等が増える		
	指標	望まない受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会を有する者の割合	— 県水準並み

番号	分野アウトカム (最終アウトカム)		
	指標	直近値	目標値 (2034年度)

1	喫煙する人が減る		
	指標	喫煙率(20歳以上 男性)	22.2% 17%
	指標	喫煙率(20歳以上 女性)	7.8% 3%
	指標	妊婦の喫煙率	1.9% 0%
	指標	喫煙経験のある未成年者の割合(中学2年生 男子)	2.3% 0%
	指標	喫煙経験のある未成年者の割合(中学2年生 女子)	0.9% 0%
	指標	喫煙経験のある未成年者の割合(高校2年生 男子)	1.1% 0%
	指標	喫煙経験のある未成年者の割合(高校2年生 女子)	2.0% 0%

(6)休養・こころ

■基本的な考え方

基本的な生活習慣を整え、十分な睡眠を確保しストレスと上手につきあうことが「こころの健康」に欠かせない要素です。また、こどもの頃から望ましい生活リズムの確立と自己肯定感を高めることは、大人になってから日々のストレスに対応しうる力の源となります。

そのため、日常生活におけるこどもや周囲の人との適切な関わり方、困ったときの相談窓口の周知徹底等が重要です。

■目指す方向性

市民一人ひとりがこころの健康を保つため、良い睡眠や休養を確保し、ストレスの対処法などのセルフケアを実践することのできる環境づくりを行います。

■指標・目標値

最終アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
健康でいきいき過ごせる人の割合	20～74歳 男性	43.4%	2023年	増加	中間値より増加
	20～74歳 女性	43.6%	2023年	増加	中間値より増加

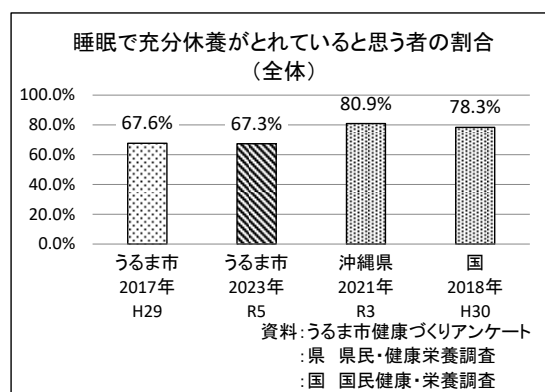
中間アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
睡眠で充分休養がとれていると思う者の割合 ※再掲	全体	67.3%	2023年	80%	82%
	20～59歳	64.1%	2023年	70%	77%
	60歳以上	71.6%	2023年	80%	90%
睡眠時間が6～9時間の者の割合(再掲)	20～59歳	62.3%	2023年	64%	66%
睡眠時間が6～8時間の者の割合(再掲)	60歳以上	45.0%	2023年	50%	53%
悩んだ時に相談相手がいる者の割合	小学5年生 男子	84.7%	2023年	90%	95%
	小学5年生 女子	88.0%	2023年	90%	95%
	中学2年生 男子	89.4%	2023年	90%	95%
	中学2年生 女子	80.4%	2023年	90%	95%
	高校2年生 男子 (市内の高校生)	83.0%	2023年	90%	95%
	高校2年生 女子 (市内の高校生)	92.6%	2023年	95%	98%
K6(こころの状態を評価する指標)の合計得点が10点以上の者の割合	20～74歳	13.2%	2023年	10%	9%
ゲートキーパー養成数	—	77人 (R4～R5延べ200人)	2023年	増加	増加
メンタルヘルスに取り組んでいる事業所の割合	—	—	—	新規調査	県水準並み
週間就業時間60時間以上の被雇用者の割合	—	—	—	新規調査	県水準並み
地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合	—	—	—	新規調査	県水準並み
いずれかの社会活動(就労・就学を含む)を行っている者の割合	—	—	—	県水準並み	県水準並み
地域や所属コミュニティでの食事会等に参加している者の割合「(共食している者の割合)」	20～74歳	57.2%	2023年	増加	中間値より増加

■現状と課題

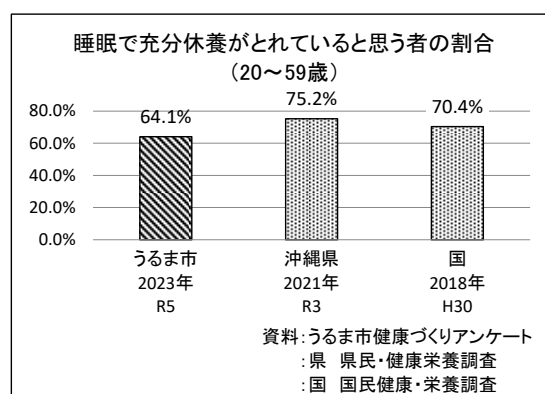
- 睡眠で充分休養がとれていると思う者の割合は、2023(令和5)年において 67.3%となっており、前回調査の 67.6%とほぼ変化はありません。

沖縄県及び国と比較して低い割合となっています。



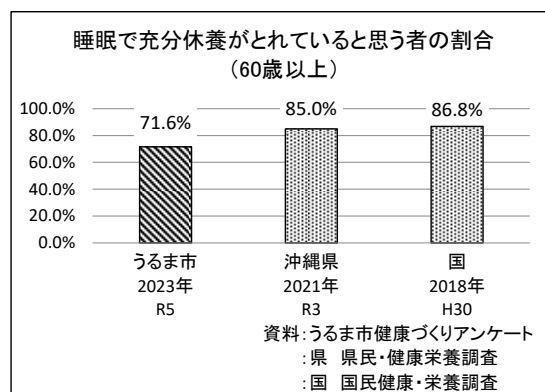
- 20～59 歳の睡眠で充分休養がとれていると思う者の割合は、2023(令和5)年において 64.1%となっています。

沖縄県及び国と比較して低い割合となっています。



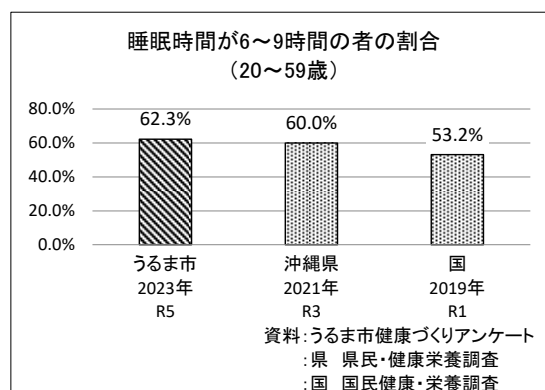
- 60歳以上の睡眠で充分休養がとれていると思う者の割合は、2023(令和5)年において 71.6%となっています。

沖縄県及び国と比較して低い割合となっています。



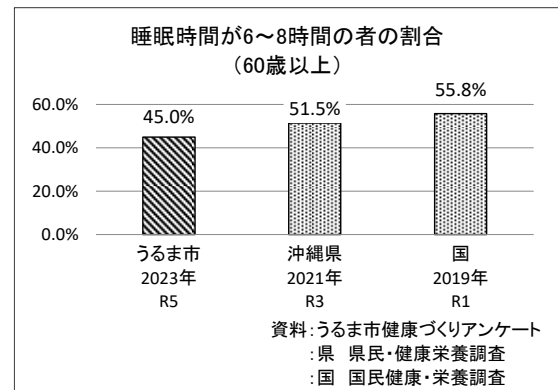
- 20～59 歳の睡眠時間が6～9時間の者の割合は、2023(令和5)年において 62.3%となっています。

沖縄県と比較すると同等の割合ですが、国との比較では高い割合となっています。

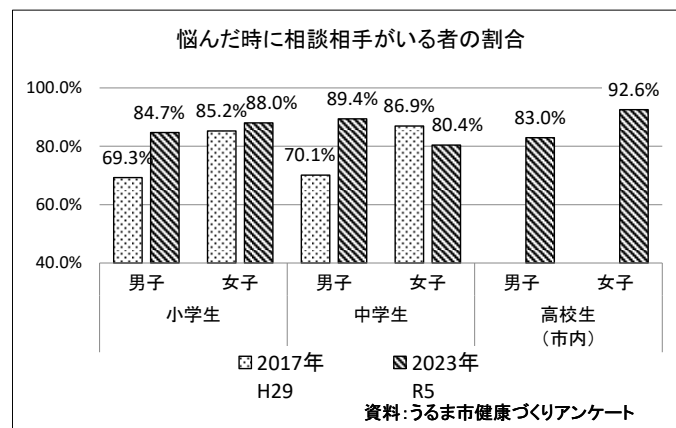


- 60歳以上の睡眠時間が6～8時間の者の割合は、2023(令和5)年において 45.0%となっています。

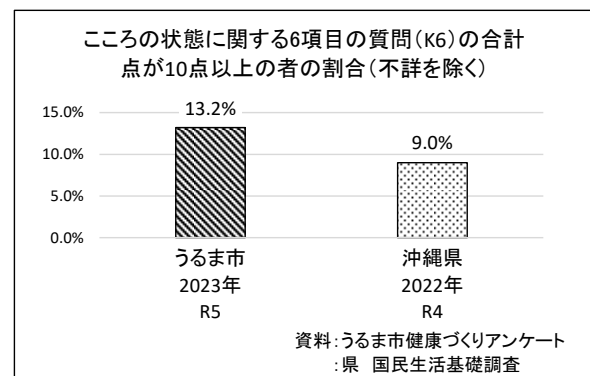
沖縄県及び国と比較して、低い割合となっています。



- 悩んだ時に相談相手がいる者の割合は、2023(令和5)年において、小学生男子 84.7%、小学生女子 88.0%、中学生男子 89.4%、中学生女子 80.4%、高校生男子 83.0%、高校生女子 92.6%となっています。前回調査と比較すると、中学生女子において減少しています。

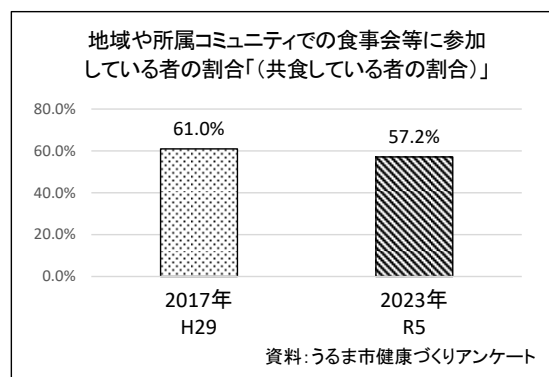


- 気分障害や不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合は、2023(令和5)年において 13.2%となっており、沖縄県より高い割合となっています。



- ゲートキーパー※24 養成数は、2023(令和5)年において 77 人となっています。

- 地域や所属コミュニティでの食事会等に参加している者の割合は、2023(令和5)年において57.2%となっており、前回調査の61.0%より減少しています。



■個人・家庭・地域の取り組み

全世代共通	・十分な睡眠時間を取り、自分に合ったストレス解消法でストレスと上手につきあいましょう。 ・悩んだり困った時は、一人で抱え込まず相談しましょう。 ・声をかけあい、悩んでいる人に寄り添い、見守る姿勢を身につけましょう。 ・地域や職場等の社会とのつながりを持ち、困ったとき等は互いに支え合うよう努めましょう。
-------	--

乳幼児期	・適切な休養や十分な睡眠を取り、早寝・早起き(小学生は21時、中学生は22時までに寝ます)に努めるなど規則正しい生活習慣を身につけましょう。 ・悩み事などがあれば、一人で抱え込まず、身近な人や相談機関に相談しましょう。
学童・思春期	
青年期	・十分な睡眠を取り、規則正しいリズムで生活しましょう。 ・地域活動等に参加し、社会的なつながりを大切にしましょう。 ・心や体に不調を感じたら、身近な人または相談機関等に相談しましょう。
壮年期	
高齢期	

■市の取り組み

①休養・こころの健康に関する知識の普及

- ライフステージやライフスタイルに合わせた適切な休養や十分な睡眠、ストレスとの上手な向き合い方等について、市民健康講座・講演会・健康相談・出前健康講座等の開催、健康フェスタ等のイベント、市ホームページや広報誌等の媒体を通じて普及啓発に取り組みます。
- メンタルヘルスやうつ病等のこころの病気に対する理解の促進や相談先や相談機関の周知を行います。
- 妊娠期から子育て期にわたる親へのこころのケア(電話相談・家庭訪問等での継続支援が必要な妊婦の把握、オンラインやSNSを利用した相談しやすい環境づくりや手法の工夫、母親同士の交流の機会の提供、産後うつ^{※25}をはじめとした産後の身体とこころの状態の確認とケア)を推進します。また、こどもの頑張りを見つけほめることや、親子の会話の大切さなどについて啓発します。

②休養・こころに関する相談体制の充実

- 中部地区医師会やかかりつけ医等の医療機関、企業・民間団体や教育機関、地域関係団体等と連携し、休養や睡眠の重要性、ストレスの対処法、メンタルヘルス※²⁶ やうつ病等のこころの病気に対する理解を促進し、相談先や相談機関の周知を図ります。
- 不登校・いじめ問題、学校不適応等に適切に対応するため、こども、保護者、教師へカウンセリングが行えるよう、スクールカウンセラー※²⁷ を配置します。
- 身近な場で見守りを強化するため、市民や市職員、専門職等を対象としたゲートキーパー養成研修等を実施し、自殺に関する正しい知識のもと適切な対応を図れる人材を養成します。
- 中部地区医師会やかかりつけ医等の医療機関、企業・民間団体や教育機関、地域関係団体等関係団体と連携しこどもが悩みを一人で抱えることなく身近にいる信頼できる大人にSOSを出すこと、大人がそれを受け止め支援できる体制づくりに努めます。

■関係機関の取り組み

- 関係機関は啓発チラシなどを活用し、市民へ適切な休養や十分な睡眠、ストレスとの上手な向き合い方、相談できる窓口や専門機関等についての周知啓発に努めましょう。
- 関係団体は、周囲の人のいつもと違う様子に気づいた際には、話をきき、相談に応じ、必要に応じて専門機関につなぎましょう。
- 保育所、認定こども園、幼稚園、子育て支援センター、小中学校等は、市と協力し学校等における健康教育の一環として、児童生徒や保護者が休養や睡眠の必要性やストレスの対処法、相談窓口について学ぶ機会を継続して提供しましょう。
- 中部地区医師会等は、市と協力し、会員の医療機関などを通して市民へメンタルヘルスに関する情報提供を行い、治療を要する場合には、適切に治療を行いましょう。
- 商工会等は、市と協力し、会員の事業所、団体へ適切な休養や十分な睡眠、ストレスとの上手な向き合い方、相談できる窓口や専門機関等についての周知を行い、従業員等へストレスチェックを実施し、メンタルヘルス対策などに取り組みましょう。
- 自治会等は、市と協力し、出前健康講座等を住民向けに公民館等で開催し、正しい知識の普及啓発に努めましょう。

2-(6)休養・こころ ロジックモデル

番号	個別施策(アウトプット)	
	実施主体別 施策の例	
	指標	

市		関係団体	
【関係課】健康支援課、子育て包括支援課、障がい福祉課、秘書広報課、教育委員会			
①休養・こころの健康に関する知識の普及			
1	適切な休養や十分な睡眠、ストレスとの上手な向き合い方等について市民健康講座、講演会、健康相談、出前健康講座等の開催や市ホームページや広報誌等を通じての普及啓発の実施		
指標	・市民健康講座、講演会、健康相談、出前健康講座等の実施回数 ・ホームページや広報誌等の掲載数・閲覧数 ・健康フェスタや各種イベント時での普及啓発実施回数		
1	メンタルヘルスやうつ病等のこころの病気に対する理解の促進や相談先や相談機関の周知		
指標	相談先、相談機関のチラシ配布数、ポスター掲示数		
1	妊娠期から子育て期にわたる親へのこころのケアの推進		
指標	・電話相談件数 ・家庭訪問件数 ・オンラインやSNSを利用した相談件数 ・マタニティー教室開催数 ・相談交流会実施回数		

医療関係団体(医療機関、歯科医院、医師会、助産師会、栄養士会等)	
1	適切な休養や十分な睡眠、ストレスとの上手な向き合い方、相談できる窓口や専門機関等についての周知
1	周囲の人のいつもと違う様子に気づいたときは、相談に応じ、必要に応じて専門機関へつなぐ
1	治療を要する場合は治療の実施
教育関係団体(保育所、認定こども園、幼稚園、子育て支援センター、小中高校等、PTA等)	
1	適切な休養や十分な睡眠、ストレスとの上手な向き合い方、相談できる窓口や専門機関等についての周知
1	周囲の人のいつもと違う様子に気づいたときは、相談に応じ、必要に応じて専門機関へつなぐ
1	健康教育の一環として児童生徒や保護者に向けた休養や睡眠の必要性やストレスの対処法、相談窓口について学ぶ機会の提供

			地域関係団体・ボランティア団体(自治会・老人クラブ連合会・青年会・女性連合会・母子保健推進員、食生活改善推進員等)		
②休養・こころに関する相談体制の充実			1	適切な休養や十分な睡眠、ストレスとの上手な向き合い方、相談できる窓口や専門機関等についての周知	
1	関係機関等と連携した休養や睡眠の重要性やストレスの対処法やメンタルヘルスにかかわる健康教育の実施や相談窓口の周知		1	周囲の人のいつもと違う様子に気づいたときは、相談に応じ、必要に応じて専門機関へつなぐ	
	指標	関係機関等への休養とこころに関する健康教育の実施回数	1	公民館等での健康相談や出前健康講座などの実施や地域のイベント等で休養や睡眠の必要性やストレスの対処法、相談窓口について普及啓発の実施	
1	不登校・いじめ問題、学校不適応等に適切に対応するため、こども、保護者、教師へカウンセリングが行えるスクールカウンセラーの配置				
	指標	スクールカウンセラーの配置数	民間業者(商工会等)		
1	市民や市職員、専門職等を対象としたゲートキーパー養成研修等の実施		1	適切な休養や十分な睡眠、ストレスとの上手な向き合い方、相談できる窓口や専門機関等についての周知	
	指標	ゲートキーパー養成数	1	周囲の人のいつもと違う様子に気づいたときは、相談に応じ、必要に応じて専門機関へつなぐ	
1	関係機関等と連携したこどもが悩みを一人で抱えることなく身近にいる信頼できる大人にSOSを出すこと、大人がそれを受け止め支援できる体制づくり		1	就労者等へ適切な休養や十分な睡眠、ストレスとの上手な向き合い方、相談できる窓口や専門機関等についての周知	
	指標	計画策定時点では未設定	1	従業員等へストレスチェックの実施等、メンタルヘルス対策の強化	

番号	中間アウトカム (対象とする人・環境の変化)		
	指標	直近値	目標値 (2034年度)

1	良い睡眠習慣や休養の重要性についての知識を持ち、実践している人が増える			
	指標	睡眠で充分休養が取れていると思う者の割合(全体)	67.3%	82%
	指標	睡眠で充分休養が取れていると思う者の割合(20～59歳)	64.1%	77%
	指標	睡眠で充分休養が取れていると思う者の割合(60歳以上)	71.6%	90%
	指標	睡眠時間が6～9時間の者の割合(20～59歳)	62.3%	66%
	指標	睡眠時間が6～8時間の者の割合(60歳以上)	45.0%	53%

1	ストレスの対処法についての知識を持ち、周りに相談する等実践している人が増える			
	指標	悩んだときに相談相手がいる者の割合(小学5年生 男子)	84.7%	95%
	指標	悩んだときに相談相手がいる者の割合(小学5年生 女子)	88.0%	95%
	指標	悩んだときに相談相手がいる者の割合(中学2年生 男子)	89.4%	95%
	指標	悩んだときに相談相手がいる者の割合(中学2年生 女子)	80.4%	95%
	指標	悩んだときに相談相手がいる者の割合(高校2年生 男子)	83.0%	95%
	指標	悩んだときに相談相手がいる者の割合(高校2年生 女子)	92.6%	98%
	指標	K6(こころの状態を評価する指標)の合計得点が10点以上の者の割合	13.2%	9%

1	ストレスの対処法についての知識を持ち、周りから相談を受け、必要に応じて専門機関を紹介する等実践している人や事業所等が増える			
	指標	ゲートキーパー養成数	77人 (R4～R5延べ200人)	増加
	指標	メンタルヘルスに取り組んでいる事業所の割合	—	県水準並み
	指標	週間就業時間60時間以上の被雇用者の割合	—	県水準並み

1	社会活動等へ参加し、ストレスにうまく対処できる人が増える			
	指標	地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合	—	県水準並み
	指標	いずれかの社会活動(就労・就学を含む)を行っている者の割合	—	県水準並み
	指標	地域や所属コミュニティでの食事会等に参加している者の割合「(共食している者の割合)」	57.2%	増加

番号	分野アウトカム (最終アウトカム)			
	指標		直近値	目標値 (2034年度)

1	一人一人がこころの健康を保つことができる				
	指標	健康でいきいき過ごせる人の割合(20～74歳 男性)	43.4%	増加	
	指標	健康でいきいき過ごせる人の割合(20～74歳 女性)	43.6%	増加	

(7)栄養・食生活【食育】

■基本的な考え方

健康寿命の延伸や生活習慣病予防が引き続き本市の課題であり、栄養バランスに配慮した食生活など、食育の重要性は増えています。市民が健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を送るための正しい知識の習得や、沖縄県の健康長寿を支えてきた食文化の継承及び地産地消^{※28}の普及啓発などの食育の推進、またそれらを支えるため関係団体等と協力して取り組む体制を整備していくことが重要です。

■目指す方向性

市民一人ひとりが「食」を通して健康意識を高め、健全な食生活の実現と健康長寿を支える豊かな食文化の継承を目指します。

■指標・目標値

最終アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する者の割合	20～74歳	44.4%	2023年	75%	中間値より増加

1)生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

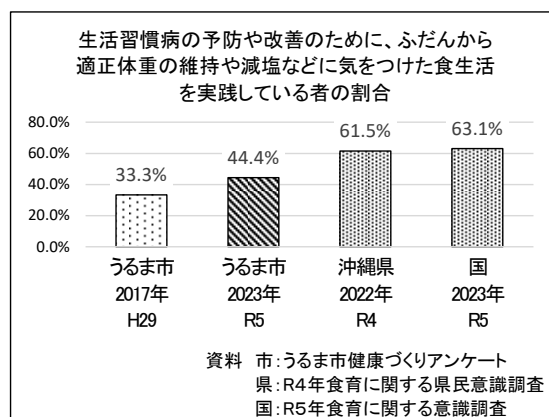
■指標・目標値

中間アウトカム

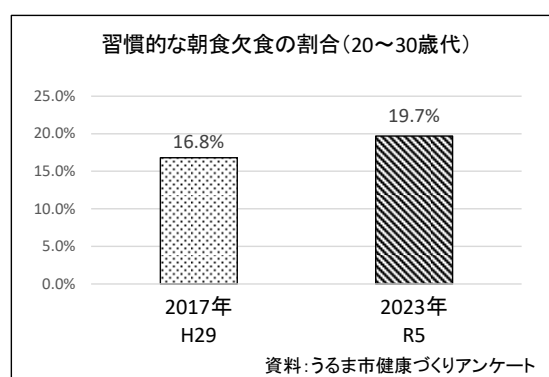
指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
習慣的な朝食欠食の割合 ※再掲	20～30歳代	19.7%	2023年	15%以下	中間値より減少
	小学5年生	8.9%	2023年	7%	5%
	中学2年生	13.5%	2023年	11%	9.5%
	高校2年生 (市内の高校生)	16.7%	2023年	15%	13%
朝食を毎日食べている児の割合	3歳児	96.3%	2022年	増加	増加
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合 ※再掲	20～74歳	41.4%	2023年	45%	50%
	20～30歳代	33.0%	2023年	40%	中間値より増加
	高校2年生 (市内の高校生)	52.4%	2023年	増加	増加
食事バランスを考えてつくる保護者の割合	3歳児	50.5%	2023年	増加	増加
普段の食事の中で減塩を意識している者の割合	20～74歳	62.9%	2022年	増加	増加

■現状と課題

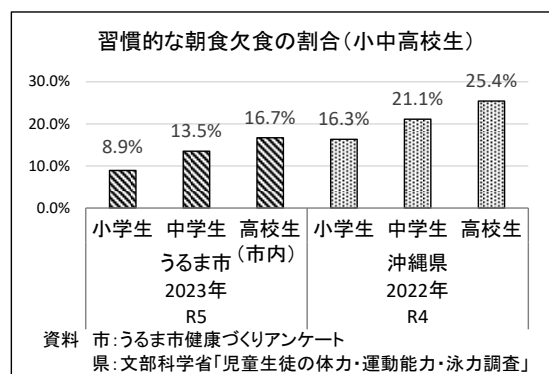
- 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する者の割合は、2023(令和5)年において 44.4%となっており、前回調査の 33.3%より増加しています。
沖縄県及び国との比較では、低い割合となっています。



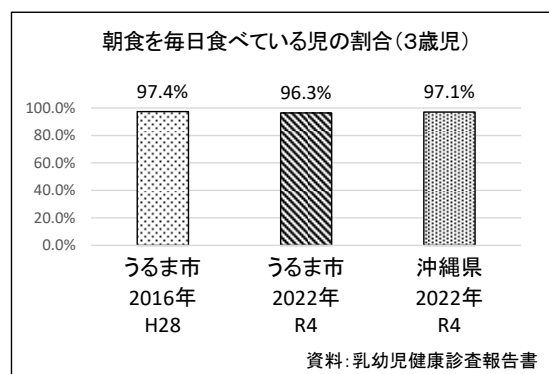
- 20～30歳代の習慣的な朝食欠食の割合をみると、2023(令和5)年において 19.7%となっており、前回調査の16.8%より増加しています。



- 小中高校生の習慣的な朝食欠食の割合は、2023(令和5)年において、小学生 8.9%、中学生 13.5%、高校生が 16.7%となっています。
沖縄県との比較では、いずれの年代も低い割合となっています。

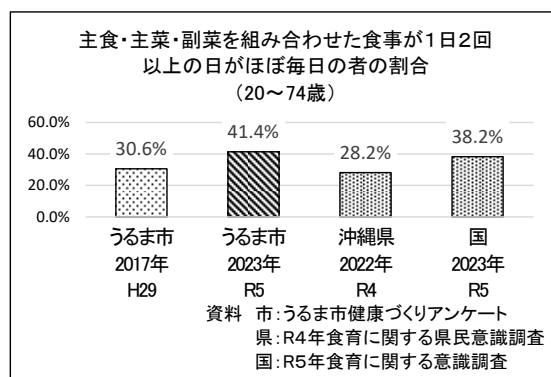


- 3歳児の朝食を毎日食べている児の割合は、2022(令和4)年において 96.3%となっており、前回調査の 97.4%よりわずかに減少しています。
沖縄県との比較では同等の割合となっています。

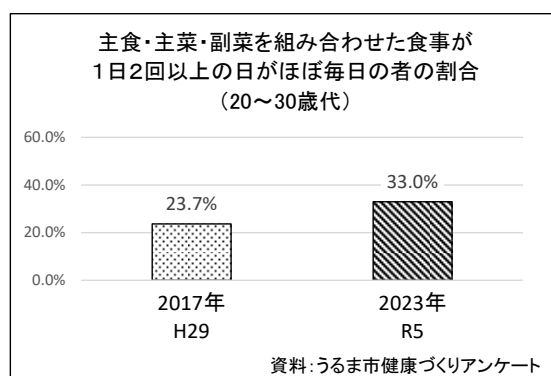


- 主食※29・主菜※30・副菜※31 を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合は、2023(令和5)年において 41.4%となっており、前回調査の 30.6%より増加しています。

沖縄県及び国と比較して高い割合となっています。

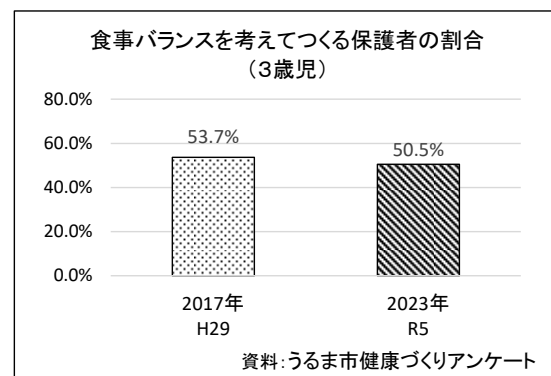


- 20～30 歳代の主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合は、2023(令和5)年において 33.0%となっており、前回調査の 23.7%より増加しています。



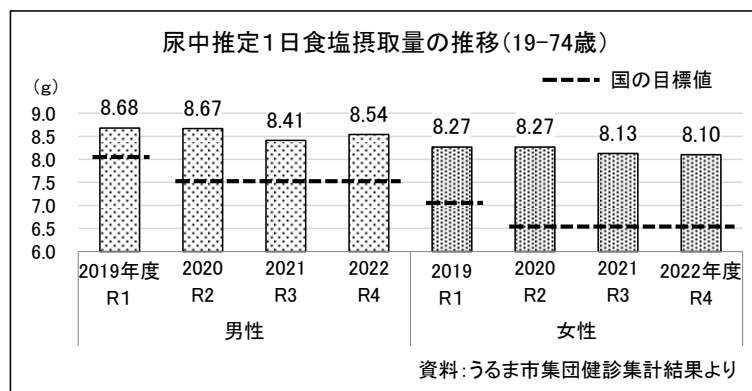
- 高校生の主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合は、2023(令和5)年において 52.4%となっています。

- 食事バランスを考えてつくる3歳児の保護者の割合は、2023(令和5)年において 50.5%となっており、前回調査の 53.7%よりわずかに減少しています。



- 普段の食事の中で減塩を意識している者の割合は、2023(令和5)年において 62.9%となっています。

- 尿中推定1日食塩摂取量平均値の推移をみると、2022(令和4)年度において男性 8.54g、女性 8.10gとなっており、男女ともにおおむね微減傾向で推移していますが、男性においては前年度と比較してわずかに増加しています。
- 市の集団健診で実施している尿中推定1日食塩摂取量検査において、塩分摂取量は男女ともに目標値を超えている現状があります。



※R1年は70歳のみ。R2-R4年は74歳まで。

■個人・家庭・地域の取り組み

全世代共通	・生活習慣病予防のため、適切な野菜や果物の摂取量及び栄養素量(塩分量など)を知り、健全な食生活を実践しましょう。 ・食に関する正しい知識や生活リズムを身につけましょう(主食・主菜・副菜といった栄養バランスや規則正しい食生活のリズム等)。 ・定期的に健康診査を受診し、健康診査結果及び指導等に基づき、健康的な食生活を実践しましょう。
-------	---

■市の取り組み

- 市民が健康的な食生活(栄養バランスや食生活リズム等)について学ぶため、市民健康講座・講演会・出前健康講座等を実施します。
- 対象者のライフステージやライフスタイルに応じ、健全な食生活を実践するため、各種健康診査会場や教室等で栄養相談及び健康診査結果に基づく指導を実施します。

■関係機関の取り組み

- 医療関係機関は、必要に応じて健康診査の結果に基づいた保健・栄養指導等の機会が提供できるように努めましょう。
- 市と協力し、家庭に向けて食育や共食※³²の大切さや食についての正しい知識、「早寝、早起き、朝ご飯」を伝えましょう。
- 学校における食育の取り組みを地域や家庭に情報発信するとともに、家庭や地域からの情報を収集し、連携を図りましょう。
- 学校給食において栄養バランスの取れた食事を提供するとともに、こどもたちに地産地消等の啓発に努めましょう。
- 学校等で食育月間(6月)、食育の日(毎月19日)、学校給食週間(1月)に合わせて、様々な取り組みを行いましょう。
- 自治会などは地域の行事やサロン等において、共食の機会を作りましょう。
- 企業等において、生活習慣病予防として、減塩や食事バランスについて普及啓発を推進しましょう。
- 飲食店や食料品店等では、健康に配慮した食事や惣菜の提供に努めましょう。
- 企業は、食育の推進や地域のつながり強化のため、関係者との情報交換、連携を図り、消費者と生産者が交流できる機会を作りましょう。
- 企業活動や地域の取り組みの一環として、積極的に食育に取り組みしましょう。

2)持続可能な食を支える食育の推進

■指標・目標値

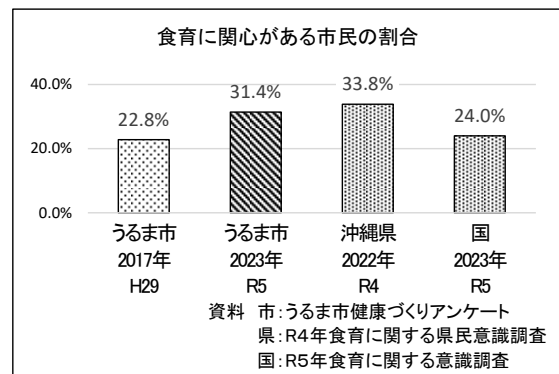
中間アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
食育に関心を持っている市民の割合	20～74歳	31.4%	2023年	32.5%	90%
農林漁業体験を経験した市民の割合	20～74歳	26.1%	2023年	50%以上	中間値より増加
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法を受け継いでいる市民の割合	20～74歳	48.3%	2023年	55%以上	中間値より増加
上記のうち地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を地域や次世代へ伝えている市民の割合	20～74歳	63.5%	2023年	80%以上	中間値より増加

■現状と課題

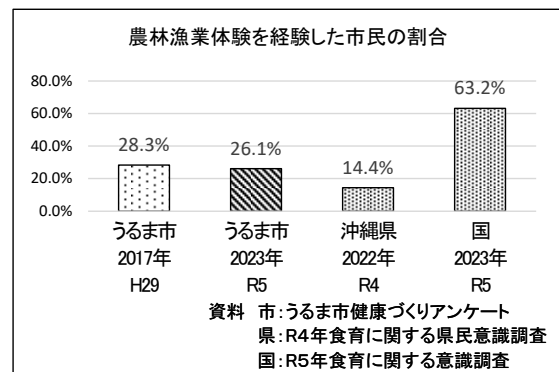
- 食育に関心がある市民の割合は、2023(令和5)年において 31.4%となっており、前回調査の 22.8%より増加しています。

沖縄県と比較して低い割合となっていますが、国との比較では 7.4 ポイント上回っています。



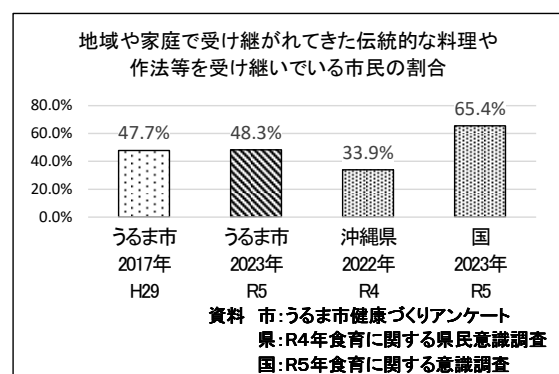
- 農林漁業体験を経験した市民の割合は、2023(令和5)年において 26.1%となっており、前回調査の 28.3%よりわずかに減少しています。

沖縄県と比較して高い割合となっていますが、国との比較では37.1ポイント下回っています。



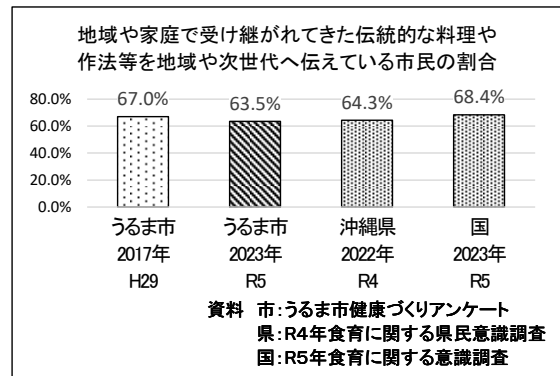
- 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法を受け継いでいる市民の割合は、2023(令和5)年において 48.3%となっており、前回調査の 47.7%よりわずかに増加しています。

沖縄県と比較すると高い割合ですが、国との比較では17.1ポイント下回っています。



- 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を地域や次世代へ伝えている市民の割合は、2023(令和5)年において 63.5%となっており、前回調査の 67.0%よりわずかに減少しています。

沖縄県及び国と比較すると、同等の割合となっています。



■個人・家庭・地域の取り組み

全世代共通	・農林漁業体験などを通じて、食べ物への理解を深めましょう。 ・地域の特産物や郷土料理、行事食に関する知識を身につけ、日々の食生活に取り入れましょう。 ・食を大切にすること、生産者に関する感謝の気持ちを学びましょう。 ・食品表示や食の安全性に関して正しい知識を持ち、適切な食を選択しましょう。
-------	--

■市の取り組み

- 各種イベントにおいて市民が食育への関心を高め学ぶ機会や場の充実を図ります。学校給食センターの見学(給食の調理、衛生管理の様子)や食育の取り組みを通して、食育への関心を高める機会の充実を図ります。
- 野菜の栽培、収穫、調理など農林漁業体験を通じて、食に対する関心や意識を高める取り組みの充実を図ります。
- 地域の食文化や、うるま市産・県産食材を利用したレシピなどの情報提供を行います。また、うるま市農水産業振興戦略拠点施設「うるマルシェ」※33など地場産物が見える場所について、消費者へ情報を発信し、購入促進を図ります。
- 食品表示や食の安全性について情報発信を行い、市民が学ぶ機会を提供します。
- 健康や食に関心がない層へのアプローチとして、ICTやSNS等を活用し、食に関する情報配信等を実施します。

■関係機関の取り組み

- 市と連携し、給食等を通じて食べ物を大切にする気持ちを育みましょう。
- 給食や授業を通じて食品表示や食の安全性についての正しい知識を学ぶ機会を提供しましょう。
- こどもの頃から環境と食に対する知識を身につけ、理解を深める機会を提供しましょう。
- 地域行事等を通じて食品表示や食の安全性についての正しい知識を学ぶ機会を提供しましょう。
- 飲食店や食料品店では、食の安全性を考慮した栄養成分表示^{※34}等の情報を提供しましょう。
- 学校給食等に地場産物を取り入れ、地域の自然や文化、農業などについてこどもの理解を深めるとともに、使用割合を高めるよう努めましょう。また「給食だより」、「食育だより」等で保護者にもPRを図りましょう。
- 小中高校の授業の一環として、地場産物の栽培や収穫等の農業体験を行いましょう。
- 学校給食等で伝統料理や郷土料理を提供し、こどもに食文化を伝えましょう。
- 地域行事で地場産の食材を使った伝統食や行事食を提供し、食文化や郷土について理解を深める取り組みを行いましょう。
- 企業活動の一環として、地域の食文化についての情報発信を行いましょう。
- 飲食店や小売店等では地場産物の活用や地場産物コーナーの展開に努め、消費者にPRしましょう。
- 保育所、認定こども園、幼稚園、子育て支援センター、小中学校等において自然の恵みに感謝し、栽培から収穫、調理までを行うなど、広い食育活動に取り組みましょう。

3)食育を推進する体制づくり

■指標・目標値

中間アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している市民の数	—	55人	2023年	増加	増加

■現状と課題

- 食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している市民の数は、2023(令和5)年において 55 人となっています。会員の高齢化等によりボランティアの数は減少する可能性があります、今後の課題です。

■行政の取り組み

- 地域食材を活用した伝統食や行事食の講習、市イベントにおいて試食を提供する等、食育を推進するために、食育の推進に関わるボランティア団体(食生活改善推進員^{※35}や農漁村生活研究会^{※36}など)の役割は大きいですが、高齢化の進行等によりボランティアの数は減少する可能性があるため、人員の育成やボランティア活動の活性化に向けた環境の整備に努めます。
- 家庭を中心に、学校、地域、生産者・食産業、企業及び行政がそれぞれの役割を認識し、連携を図りながら食育を推進するため、庁内関係課と関係団体等のネットワーク化を図ります。

2-(7)栄養・食生活【食育】 ロジックモデル

番号	個別施策(アウトプット)	
	実施主体別 施策の例	
	指標	

市			関係団体		
【関係課】健康支援課、子育て包括支援課、農林水産政策課、生産振興課、農業委員会、教育保育支援課、商工労政課、環境政策課、教育委員会			医療関係団体(医療機関、歯科医院、医師会、助産師会、栄養士会等)		
1)生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進			1 健康診査の結果に基づいた保健・栄養指導等の機会の提供		
1	健康的な食生活(栄養バランスや食生活リズム等)について学ぶため、市民健康講座・講演会・出前健康講座等の実施				
	指標	・市民健康講座、講演会、出前健康講座等の実施回数 ・イベントや他情報媒体での周知啓発 実施件数 ・料理教室や講習会などの実施回数	教育関係団体(保育所、認定こども園、幼稚園、子育て支援センター、小中高校等、PTA等)		
1	ライフステージやライフスタイルに応じ、健診会場等での栄養相談及び健診結果に基づく指導の実施		1-2	市と協力し、家庭に向けて、食育の重要性や大切さについての普及啓発	
	指標	・乳幼児健康診断での栄養相談件数 ・乳幼児健診での栄養相談件数 ・こども栄養相談 ・妊婦健診栄養相談 ・特定健診保健指導件数	1-2	食育の取組について地域や家庭への情報発信、家庭や地域からの情報収集及び連携促進	
			1-2	給食等において栄養バランスの取れた食事を提供し、また地産地消や郷土料理等、食育に関する普及啓発	
			1-2	食育に関する教育の実施(食育の日や食育月間に関する取り組み、また食文化や地産地消等、食への理解を深める取り組み等)	

2)持続可能な食を支える食育の推進					
2	市民が食育への関心を高め学ぶ機会や場の充実		地域関係団体・ボランティア団体(自治会・老人クラブ連合会・青年会・女性連合会・母子保健推進員、食生活改善推進員等)		
	指標	・各種イベントの実施回数 ・給食センターでの見学や食育事業の実施回数	1・2	市と協力し、家庭に向けて、食育の重要性や大切さについての普及啓発	
2	農林漁業体験等の食育に関する体験の増加		2	地域の行事やサロン等において、共食の機会の提供	
	指標	農林漁業体験の実施回数	1	公民館等での食育に関する講座の実施や地域のイベント等で食育に関する普及啓発	
2	地産地消について学ぶ機会の充実				
	指標	・地域の食文化や、うるま市産・県産食材を利用したレシピなどの情報提供回数 ・地場産物が購入できる場所の情報発信、購入促進した回数	民間業者(商工会等)		
2	食品表示や食の安全性について情報発信		1	生活習慣病予防として、減塩や栄養バランスについて普及啓発を推進	
	指標	食品表示や食の安全性について情報発信の実施回数	2	食育の推進や地域のつながり強化のため、関係者との情報交換、連携を図り、消費者と生産者が交流できる機会の提供	
1, 2	無関心層に向けたICTやSNS等を活用した食育に関する情報発信		1・2	企業活動や地域の取組の一環として、積極的な食育の実施	
	指標	ホームページや広報誌等の掲載数・閲覧数	2	地場産物が購入できる場所等を、消費者向けに情報を発信し、購入促進の実施	
			1	健康に配慮した食事や惣菜の提供	

3)食育を推進する体制づくり		
3	食育を支えるための体制づくりの充実	
	指標	食育に関するボランティア数
3	食育推進に向けた庁内及び関係団体等とのネットワーク化	
	指標	計画策定時点では未設定

番号	中間アウトカム (対象とする人・環境の変化)		
	指標	直近値	目標値 (2034年度)

1	ライフステージやライフスタイルに応じた正しい食生活等に関する知識の習得ができており、実践できる人が増える		
	指標	習慣的な朝食欠食の割合(20～30歳代)	19.7% 15%以下
	指標	習慣的な朝食欠食の割合(小学5年生)	8.9% 5%
	指標	習慣的な朝食欠食の割合(中学2年生)	13.5% 9.5%
	指標	習慣的な朝食欠食の割合(高校2年生)	16.7% 13%
	指標	朝食を毎日食べている児の割合(3歳児)	96.3% 増加
	指標	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合(20～74歳)	41.4% 50%
	指標	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合(20～30歳代)	33.0% 40%以上
	指標	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合(高校2年生)	52.4% 増加
	指標	食事バランスを考えてつくる保護者の割合(3歳児)	50.5% 増加
2	指標	普段の食事の中で減塩を意識している者の割合(20～74歳)	62.9% 増加

2	生きるための基礎となる食についての関心をもち実践している市民が増加している(農林水産体験や郷土料理、食事のマナーなど)		
	指標	食育に関心を持っている市民の割合(20～74歳)	31.4% 90%
	指標	農林漁業体験を経験した市民の割合(20～74歳)	26.1% 50%以上
	指標	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を受け継いでいる市民の割合(20～74歳)	48.3% 55%以上
	指標	上記のうち地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を地域や次世代へ伝えている市民の割合(20～74歳)	63.5% 80%以上

3	食育を支えるための体制づくりができている		
	指標	食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している市民の数	55人 増加

番号	分野アウトカム (最終アウトカム)			
	指標	直近値	目標値 (2034年度)	

1・2・3	健全な食生活を実践することを心掛けている人が増える			
	指標	生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する市民の割合(20-74歳)	44.4%	75%以上

3. 全世代の健康意識の醸成

■指標・目標値

最終アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
乳幼児健康診査受診率	乳児 (前期・後期)	79.8%	2022年	増加	中間値より 増加
	1歳6ヶ月児	89.8%	2022年	増加	中間値より 増加
	3歳児	87.3%	2022年	増加	中間値より 増加
特定健康診査受診率	40～74歳	28.9%	2022年	50%	中間値より 増加
特定保健指導率	40～74歳	59.7%	2022年	60%	中間値より 増加
生活習慣病予防健康診査受診率	40歳未満 生活保護受給者	2.6%	2022年	増加	中間値より 増加
長寿健康診査受診率	75歳以上	22.4%	2022年	増加	中間値より 増加
骨粗しょう症検診受診率 ※再掲	年度年齢で40歳から 70歳までの5歳刻み	5.8%	2023年	増加	15%
定期予防接種の接種率 MR1期	—	87.8%	2022年	95%	95%
定期予防接種の接種率 MR2期	—	78.3%	2022年	95%	95%
BMI18.5以上25未満の者の割合 ※再掲	20～64歳	58.8%	2023年	増加	中間値より 増加
BMI20以上25未満の者の割合 ※再掲	65歳以上	44.7%	2023年		
女性のやせ(BMI18.5未満)の者の割合 ※再掲	20～30歳代	14.9%	2023年	減少	中間値より 減少
肥満の児童生徒の割合 ※再掲	小学5年生	—	—	新規調査	中間値より 減少
	中学2年生	—	—	新規調査	中間値より 減少
痩身傾向の生徒の割合	中学2年生女子	—	—	新規調査	中間値より 減少

※MR とは「麻しん風しんワクチン」の略称です。

(1)健康診査受診(乳幼児・特定・長寿・がん検診等)

■基本的な考え方

本市における健康診査受診状況は、乳幼児健康診査、特定健康診査、がん検診のいずれにおいても受診率の低いことが課題となっています。健康診査を受診することは、乳幼児期の成長発達の確認や乳幼児期における病気の早期発見、成人・高齢者における生活習慣病の早期発見、重症化予防、また健康的な生活習慣に取り組むきっかけになります。そのためにも、自分自身の健康に関心をもち、セルフケア能力を向上させる健康意識の醸成は、乳幼児期から家庭・地域ぐるみで取り組むことが重要です。

全世代の健康意識の醸成のため、健康診査を受診しやすい環境づくりや行動変容につながる取り組みを推進していきます。

■目指す方向性

市民一人ひとりが自分や家族の健康に関心を持ち、生活習慣の改善や健康診査受診などの行動変容につながる対策や環境づくりを行います。

■指標・目標値

中間アウトカム

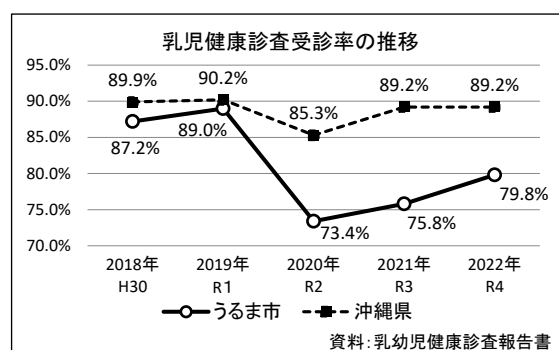
指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
自身や家族の健康に関心を持ち、健康診査受診等の必要性を理解している者の割合	20～74歳	—	—	新規調査	増加

■現状と課題

- 乳幼児健康診査受診率の推移をみると、新型コロナウイルスの影響により一時大幅に減少したが、近年は増加傾向で推移しており、沖縄県よりも低い割合となっています。

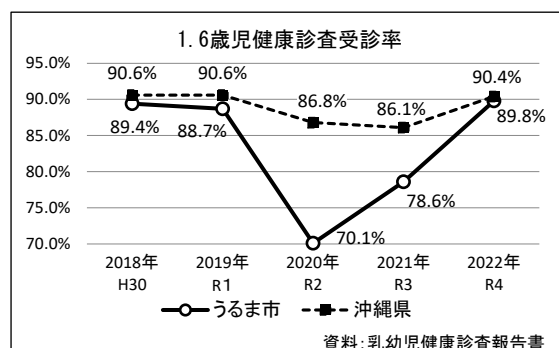
※R2年10月～R3年6月 乳児健診前期は個別健診と集団健診選択制

※R3年7月～R4年3月 乳児健診前期は個別健診のみ



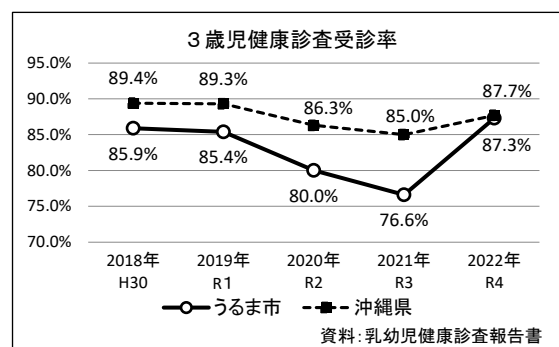
39市町村中 37位(R3年度は最下位)
10市中 10位

- 1.6歳児健康診査受診率をみると、新型コロナウイルスの影響により一時大幅に減少しましたが、近年は増加傾向で推移しています。しかし未だ、沖縄県よりも低い割合となっています。



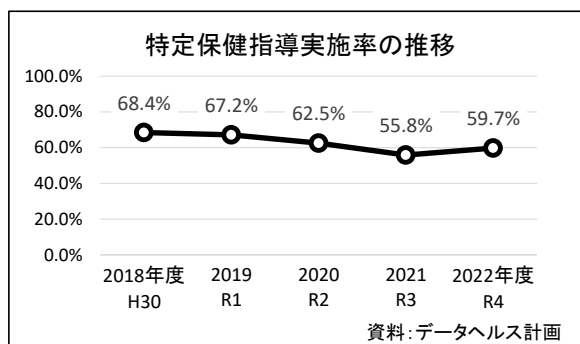
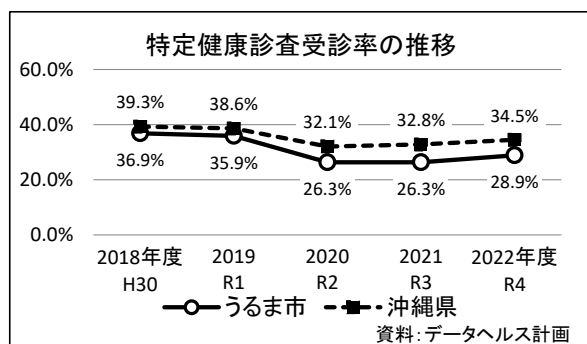
38市町村中 22位(R3年度は36位)
10市中 7位(R3年度は10位)

- 3歳児健康診査受診率をみると、新型コロナウイルスの影響により一時大幅に減少しましたが、近年は増加傾向で推移しており、2022(令和4)年は87.3%で沖縄県と同等の割合となっています。

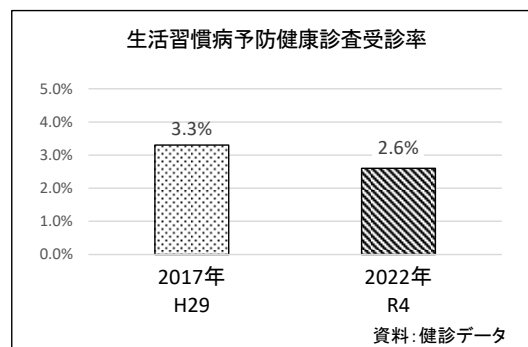


38市町村中 25位(R3年度は36位)
10市中 6位

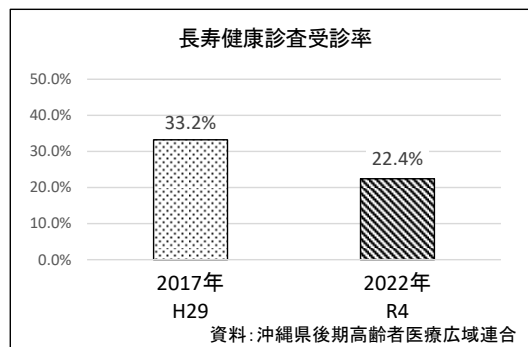
- 特定健康診査受診率の推移をみると、新型コロナウイルスの影響により一時大幅に減少しましたが、2022(令和4)年度は 28.9%と増加に転じています。しかし未だ沖縄県より低い割合となっています。
- 特定保健指導の実施率の推移も同様に、新型コロナウイルスの影響により一時大幅に減少しましたが、2022(令和4)年度は 59.7%と増加傾向にあります。



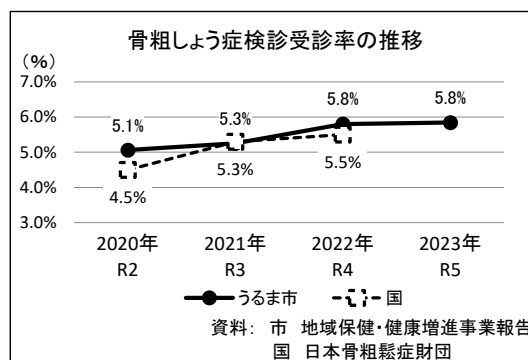
- 生活習慣病予防健康診査受診率をみると、2022(令和4)年において 2.6%となっており、2017(平成29)年の 3.3%より減少しています。



- 長寿健康診査受診率をみると、2022(令和4)年において 22.4%となっており、2017(平成29)年の 33.2%より減少しています。



- 骨粗しょう症検診受診率の推移をみると、2022年(R4)年において 5.8%となっており、2020年(R2)年の 5.1%から微増傾向にあります。



- 健康診査の有所見割合をみると、腹囲、BMI、HbA1c、血糖値、収縮期血圧、LDLコレステロール、血清クレアチニンにおいて、年齢とともに有所見割合が高まる傾向にあります。

健診有所見の割合(令和4年度)

	腹囲	BMI	中性脂肪	ALT (GPT)	HDL コレステ ロール	HbA1c (NGSP)	血糖値	尿酸値	収縮期 血圧	拡張気 血圧	LDL コレステ ロール	尿蛋白	血清 クレアチ ニン	eGFR
	男性85cm 以上 女性90cm 以上	25以上	空腹時中 性脂肪 150以上 OR随時中 性脂肪 175以上	31以上	40未満	5.6以上	空腹時血 糖100以 上OR随時 血糖が 140以上	7.1 以上	130以上	85以上	120以上	2+以上	男性1.01 以上 女性0.71 以上	60未満
39歳以下	24.2%	28.4%	18.1%	20.4%	7.5%	25.4%	6.0%	13.3%	15.1%	9.9%	36.5%	4.8%	15.5%	0.8%
40-64歳	38.3%	36.1%	23.7%	22.0%	3.8%	51.8%	26.0%	12.4%	37.8%	26.3%	49.6%	10.9%	17.8%	10.4%
65-74歳	46.6%	41.0%	23.2%	14.7%	4.5%	73.6%	39.2%	10.8%	59.2%	21.9%	50.7%	13.1%	25.9%	26.0%

資料: マルチマーカー

- 年齢別に有所見割合の高い項目をみると、50歳未満ではLDLコレステロールが第1位、50～74歳では、HbA1cが第1位となっています。

	39歳以下		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70-74歳	
1位	LDL コレステロール	36.5%	LDL コレステロール	43.9%	HbA1c (NGSP)	52.6%	HbA1c (NGSP)	67.9%	HbA1c (NGSP)	75.5%
2位	BMI	28.4%	HbA1c (NGSP)	38.9%	LDL コレステロール	51.7%	収縮期 血圧	53.8%	収縮期 血圧	60.3%
3位	HbA1c (NGSP)	25.4%	腹囲	33.5%	腹囲	41.3%	LDL コレステロール	51.1%	LDL コレステロール	50.8%
4位	腹囲	24.2%	BMI	32.8%	収縮期 血圧	39.4%	腹囲	42.5%	腹囲	48.3%
5位	ALT (GPT)	20.4%	収縮期 血圧	25.4%	BMI	38.6%	BMI	37.3%	BMI	43.3%

■個人・家庭・地域の取り組み

全世代共通	・自分や家族の健康に関心を持ち、生活習慣病などの正しい知識を身につけ、日々健康管理に努めましょう。
-------	---

妊娠期	・妊婦健康診査を定期的に受診しましょう。
乳幼児期	・乳幼児期の発育発達の確認、病気の早期発見のため、乳幼児健康診査を受けましょう。
学童・思春期	・保育所および学校の健康診断を受けましょう。 ・精密検査や受診が必要と判断された場合は、保護者は必ず受診をさせましょう。
青年期	・生活習慣病の早期発見・早期治療のため、定期的に健康診査を受けましょう。
壮年期	・再検査や精密検査が必要と判断された際は、必ず受診しましょう。
高齢期	・治療が必要となった場合は、治療を中断することなく継続し、重症化予防に取り組みましょう。

■市の取り組み

①健康診査(がん検診)の重要性に関する知識の普及

- 各種健康診査、がん検診・精密検査受診の必要性について啓発に努めます。また中部地区医師会やかかりつけ医等の医療機関、企業・民間団体や教育機関、地域関係団体等と連携しながら、あらゆる機会を通じて健康診査受診を呼びかけます。

②各種健康診査受診率対策

- 各種講座・講演会・健康相談時のチラシの配布等による受診勧奨、医療機関等への健康診査受診勧奨のポスター掲示など医療機関や関係機関等と連携した普及啓発を行います。
- 受診者の年齢や居住地の状況等を踏まえた受診勧奨の工夫、ナイト健診・休日健診の実施、集団健診会場での託児サービスの実施、ICTを活用した情報提供や申込方法の工夫など、健康診査を受けやすい体制整備を進めます。
- 集団健診受診など、健康づくりの取り組みに応じてインセンティブが得られるような取り組みを実施し、受診行動につなげます。
- 中部地区医師会やかかりつけ医等の医療機関、企業・民間団体や教育機関、地域関係団体等の関係団体との情報交換会や連携会議を実施し、各種健康診査受診率向上に努めます。
- 健康診査未受診者に対して、電話や訪問による受診勧奨を行います。

■関係機関の取り組み

- 関係機関は、市民へ健康診査受診の大切さや機会の周知を行い、各年代に対して健康診査受診を促しましょう。
- 関係機関は、健康診査受診後の保健指導の必要性がある者、医療機関を受診する必要がある者に対して、相談・受診しやすい環境づくりに努めましょう。また継続治療を要する人に対し理解と配慮に努めましょう。
- 保育所、認定こども園、幼稚園、子育て支援センター、小中学校等は市と協力し、学校等における健康教育の一環として、児童生徒や保護者に対して適正な生活習慣を学ぶ取り組みを検討しましょう。
- 保育所、認定こども園、幼稚園、子育て支援センター、小中学校等は、健康診査受診勧奨のポスター掲示、受診勧奨の声かけに努めましょう。
- 中部地区医師会等は、市と協力し、会員の医療機関などを通して市民への健康診査受診の啓発に努めましょう。
- 商工会等は、市と協力し、会員の事業所、団体を通してその就労者等に健康診査受診の啓発や機会の提供を行い、受診率向上に努めましょう。
- 自治会等は、市と協力し、公民館等で健康相談や出前健康講座などを開催し、生活習慣病予防の知識の普及啓発および適宜、地域のイベント等で健康診査受診の啓発等に努めましょう。

(2) 予防接種

■ 基本的な考え方

予防接種をあらかじめ接種することで身体に免疫ができ、病気を予防したり、重症化を防ぐことができます。予防接種は個人の免疫を高めるだけでなく、免疫をつけた人が増えることによって、地域での感染症の流行を抑えることもできるので、社会全体の感染症予防にも役立ちます。

現在のワクチンは、できる限り副反応が起きないように安全性を重視して開発されていますが、完全に副反応がないワクチンはありません。一方で副反応を心配して、予防接種を受けないことで病気にかかるリスクもあります。本市が提供している情報や相談窓口を活用するなど、正しい情報に基づき、ワクチンで防ぐことのできる病気は予防接種で積極的に防ぐことが重要です。

■ 目指す方向性

市民一人ひとりが自分や家族の健康に関心を持ち、予防接種を安心安全に受けることができるよう正しい情報の配信を行います。

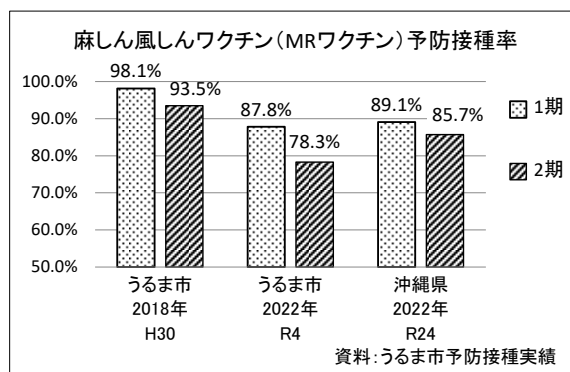
■ 指標・目標値

中間アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
自身や家族の健康に関心を持ち、予防接種の必要性を理解している者の割合	20～74歳	—	—	新規調査	増加

■ 現状と課題

- 麻しん風しんワクチン(MR ワクチン)^{※37} 予防接種率は、1 期 87.8%、2 期 78.3%となっており、2018(平成 30)年と比較すると、いずれも低下しており、沖縄県と比較しても低い割合となっています。



■個人・家庭・地域の取り組み

全世代共通	・予防接種について正しい知識を身につけましょう。 ・適切な時期に予防接種を受けることを検討しましょう。
-------	--

■市の取り組み

①予防接種の重要性に関する知識の普及

- 母子健康手帳(親子健康手帳)発行時、乳幼児健康診査等の各種健康診査時、新生児・乳児訪問指導時、育児講座等において、出産後短い期間で予防接種が始まることを周知するとともに、乳幼児期の予防接種において予診票を個別に通知することで、適切な時期にワクチンが接種できるように勧奨を行います。
- それぞれの年齢等に応じて必要な予防接種を受けることができるように、予防接種に関するポスター掲示や広報うるま、ホームページ、うるま市子育てアプリ「うるPon」※³⁸等を活用し、普及啓発や情報提供を行います。
- 中部地区医師会や医療機関、介護施設、教育施設等との連携により、予防接種の必要性や正しい知識の普及啓発等、情報提供を行います。

②予防接種の接種率向上対策の充実

- 予防接種率向上対策会議を通じて、予防接種に関する情報提供や効果的な接種率向上対策の検討を行います。
- 保育所、認定こども園、幼稚園、子育て支援センター、小中学校等を通じた案内の配布など、予防接種の勧奨を行います。
- 入学前健康診査時に接種状況を確認し、未接種者に対する接種勧奨を行います。
- うるま市子育てアプリ「うるPon」の予防接種スケジュール管理、接種日の通知機能等を活用し、予防接種率の向上を進めます。またアプリの機能追加等による予防接種を受けやすい環境づくりに努めます。
- 感染症の動向を注視しながら必要に応じて市独自で MR1期や MR2期などにかかる任意接種の費用助成等を実施します。

※MR とは「麻しん風しんワクチン」の略称です。

■関係機関の取り組み

- 関係機関は、予防接種の必要性和正しい知識について周知し、各年代で予防接種の勧奨を行います。また生涯を通じて予防に取り組めるよう普及啓発に努めましょう。
- 関係機関は、予防接種の実施の有無や希望の有無で差別や偏見につながらないような環境づくりに努めましょう。
- 保育所、認定こども園、幼稚園、子育て支援センター、小中学校等は、市と協力し、学校における健康教育の一環として、園児や児童生徒、その保護者が予防接種の必要性和正しい知識を学ぶ機会を提供しましょう。
- 中部地区医師会等は、市と協力し、会員の医療機関などを通して市民への予防接種の啓発を行い、予防接種率の向上に努めましょう。
- 商工会等は、市と協力し、会員の事業所、団体を通してその就労者等予防接種の啓発や機会の提供を行い、予防接種率の向上に努めましょう。
- 自治会等は、市と協力し、健康相談や出前健康講座などを住民向けに公民館等で開催し、予防接種の必要性和正しい知識の普及啓発に努めましょう。また適宜、地域のイベント等で予防接種勧奨等に努めましょう。

(3)適正体重の維持に向けた健康管理行動

■基本的な考え方

健康日本 21(第三次)では、生活機能の維持・向上を図る上で、栄養・食生活の分野において、バランスの良い食事の摂取、野菜摂取量の増加や果物摂取量の改善、塩分摂取量の減少などに加え、適正体重の維持が目標となっています。

肥満対策、若年女性のやせ対策、高齢者の低栄養対策など、対象に応じた適正体重の維持に向けた取り組みを推進します。

■目指す方向性

市民一人ひとりが自分や家族の健康に関心を持ち、生活習慣の改善を図り適正体重の維持に向けた行動変容につながる対策や環境づくりを行います。

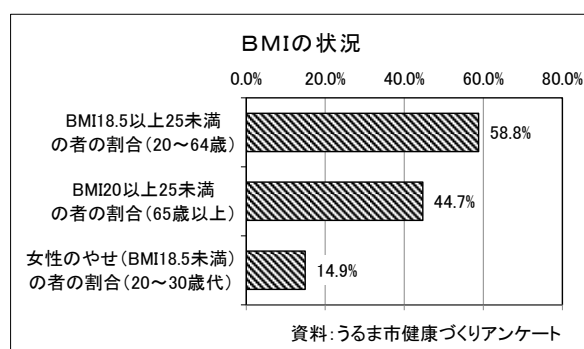
■指標・目標値

中間アウトカム

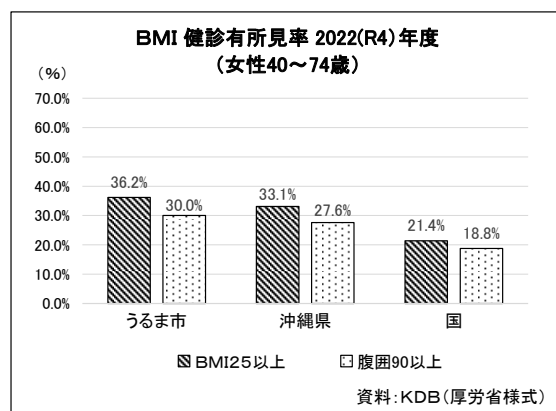
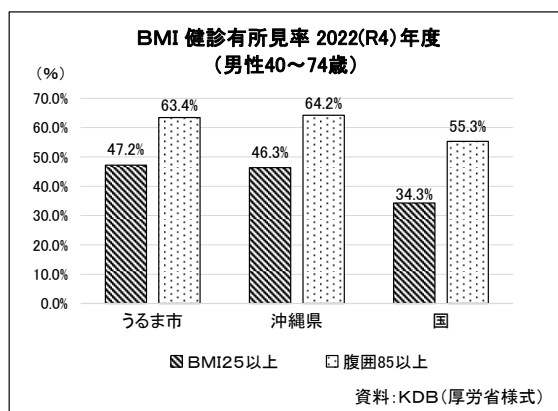
指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
自身や家族の健康に関心をもち、適正体重の維持に向けた生活習慣の改善の必要性を理解している者の割合	20～74歳	—	—	新規調査	増加

■現状と課題

- 2023（令和 5）年のBMIの状況は、BMI18.5以上25未満の者の割合（20～64歳）は58.8%、BMI20以上25未満の者の割合（65歳以上）は44.7%、女性のやせ（BMI18.5未満）の者の割合（20～30歳代）は14.9%となっています。



- 2022(令和4)年度の40～74歳のBMI、腹囲の有所見率は、男性は沖縄県と同等の割合となっているものの、女性は沖縄県より高く、男女とも国より高い割合となっています。



■個人・家庭・地域の取り組み

全世代共通	自分の適正体重を知り、1日に1回は体重測定をしましょう。
妊娠期	・主治医の指示のもと、体重コントロールに努めましょう。
乳幼児期	・規則正しい食習慣や運動習慣を身につけ、適正な体重を維持しましょう。
学童・思春期	
青年期	・食事や運動など、生活習慣の改善に取り組むなど、適正体重の維持に努めましょう。
壮年期	
高齢期	・たんぱく質を十分にとる等、低栄養を予防しましょう。

■市の取り組み

①適正体重の維持に向けた取り組みの推進

- 各種健康診査や各種イベント、講演会・健康講座、子育て応援 BOOK「だいすき」等の媒体を活用し、ライフステージに応じた適正体重維持(幼少期からの肥満対策、若年女性のやせ対策、高齢者の低栄養対策等)に向けた生活習慣に関する情報提供を行います。
- SNSやホームページや広報誌等を通じ、適正体重維持(幼少期からの肥満対策、若年女性のやせ対策、高齢者の低栄養対策等)に向けた生活習慣に関する情報提供を行います。
- 保健指導や健康相談では健康診査データに基づき、個人にあった食生活や運動習慣についての相談等を行います。
- パーソナルヘルスレコード(PHR:Personal Health Record)等を活用し、生活習慣の改善に向けた取り組みを支援します。
- 運動や食生活の改善に取り組むきっかけづくり、運動習慣化、食生活改善をサポートするため、インセンティブを活用した健康づくりの取り組みを実施します。
- 保育所や幼稚園・学校・商工会・食生活改善推進員・体育協会等と連携を図り、情報発信の充実を図ります。

■関係機関の取り組み

- 関係機関は、身体活動や運動、バランスのよい食生活の意義や重要性について普及啓発を図り、生涯を通じて、食生活の見直し、運動の習慣化、身体活動が継続できるよう普及啓発に努めましょう。
- 保育所、認定こども園、幼稚園、子育て支援センター、小中学校等は、市と協力し児童生徒や保護者へ食事・運動の大切さについて普及啓発を図り、食生活や運動習慣を見直す機会を提供しましょう。また小中学校等では徒歩通学や学校給食を通じた食育を促進しましょう。
- 商工会等は市と協力し、会員の事業所、団体を通してその就労者等に通勤を利用した運動を促しましょう。
- 青年連合会、PTA 連合会、女性連合会、体育協会等、様々な団体において、スポーツ・レクリエーション大会を実施し、楽しく運動できる機会を提供しましょう。
- 食生活改善推進員等は市と連携し、料理教室や食育月間等のイベントを通して、市民が栄養や食について学ぶ機会や場の充実を図りましょう。
- 自治会等は、市と協力し、公民館等で健康相談や出前健康講座などを開催し、定期的な運動やバランスの良い食事の大切さについて普及啓発に努めましょう。

3 全世代の健康意識の醸成 ロジックモデル

番号	個別施策(アウトプット)	
	実施主体別	施策の例
	指標	

市	
【関係課】健康支援課、子育て包括支援課、商工振興課、DX推進課、秘書広報課、教育保育支援課、こども家庭課、教育委員会、介護長寿課、スポーツ課	
(1)健診受診(乳幼児・特定・長寿・がん検診)	
1	各種講座・講演会・健康相談等での受診勧奨および医療機関など関係機関・団体を巻き込んだ普及啓発の実施
	指標・各種講座・講演会・健康相談等での受診勧奨チラシの配布数 ・医療機関当へのチラシ設置やポスター掲示依頼実施数
1	休日健診や、集団健診の際の託児サービスの実施、ICTを活用し、健診を受けやすくする体制を整備
	指標・休日健診実施回数、利用者数 ・託児サービス実施回数、利用者数 ・ICTを活用した情報提供実施数
1・3	集団健診受診等の健康行動に対するインセンティブ事業の実施
	指標・事業利用者数 ・インセンティブ付与件数(集団健診受診)
1・3	健診受診率向上に向けた関係機関等との情報交換会や連携会議の実施 健康に関する研修など関係機関等とコラボレーションしたイベント等の実施
	指標・関係機関等との連携に関する会議実施数 ・関係機関等と連携した取組の実施回数

(2)予防接種	
2	様々な場面での予防勧奨(母子健康手帳(親子健康手帳)発行時、各種健診時、新生児・乳児訪問指導時、育児講座、就学時健診)
	指標 予防接種勧奨件数
2	予防接種に関するポスター掲示や広報うるま、ホームページ、うるま市子育てアプリ「うるPON」等を活用し、普及啓発や情報提供
	指標・ポスター掲示数 ・広報うるま、ホームページや広報誌等の掲載数、閲覧数 ・うるま市子育てアプリ「うるPON」利用者数
2	予防接種率向上対策会議を通じた予防接種に関する情報提供や効果的な接種率向上対策の実施
	指標 予防接種率向上対策会議の実施回数
2	医師会、医療機関、介護施設、教育機関等と連携し、予防接種の重要性に関する知識の普及啓発や予防接種率向上対策の実施
	指標 医師会、医療機関、介護施設、教育機関等の関係機関を通じたチラシ配布数
2	予防接種率向上のため、うるま市子育てアプリ「うるPon」等のシステムの充実(環境整備)
	指標 計画策定時点では未設定
2	予防接種に関する臨時接種や行政措置等の実施
	指標 行政措置に係るMR1期及び2期等への費用助成の実施

(3)適正体重の維持に向けた健康管理行動	
1・3	ライフステージに応じた肥満対策を推進(定期的な運動やバランスの良い食事の大切さに関する市民健康講座等の実施)
	指標・各種イベントでの普及啓発回数 ・市民健康講座、講演会、健康相談、出前健康講座等の実施回数
1・3	SNSやホームページや広報誌等を通じた情報発信の強化(幼少期からの肥満対策、若年女性のやせ対策、高齢者の低栄養対策等)
	指標 ホームページや広報誌等の掲載数・閲覧数
1・3	健診データに基づき、個人にあった食生活や運動習慣についての相談等の実施
	指標 健康相談件数など
1・3	PHR等を活用した生活習慣改善に向けた取り組みの推進
	指標 計画策定時点では未設定
1・3	運動や食生活の改善に取り組むきっかけづくり(各種運動教室、ウォーキングやイベント、料理教室等の実施)
	指標・各種運動教室実施回数、参加人数 ・ウォーキングイベント等の実施回数、参加人数 ・料理教室等の実施回数、参加人数
1・3	保育所や幼稚園・学校・商工会・食生活改善推進員・体育協会等との連携
	指標 関係機関等との連携した健康教育実施回数

関係団体	
医療関係団体(医療機関、歯科医院、医師会、助産師会、栄養士会等)	
1・2・3	健診受診や予防接種向上、生活習慣改善に向けた周知啓発に実施
	1・2 健診や予防接種の実施
教育関係団体(保育所、認定こども園、幼稚園、子育て支援センター、小中高校等、PTA等)	
1・2・3	健診受診や予防接種向上、生活習慣改善に向けた周知啓発に実施
	1・3 児童生徒や保護者へ健康教育を通した食生活や運動習慣を見直す機会の提供
地域関係団体・ボランティア団体(自治会・老人クラブ連合会・青年会・女性連合会・母子保健推進員、食生活改善推進員等)	
1・2・3	健診受診や予防接種向上、生活習慣改善に向けた周知啓発に実施
	1・2・3 相談・受診しやすい環境づくり
1・2・3	公民館等での健康相談や出前健康講座などの実施や地域のイベント等で健診受診や望ましい食生活、運動習慣について啓発等の実施
	1・3 スポーツ・レクリエーション活動等の実施及び楽しく運動できる機会の提供
1・3	料理教室や食育月間等のイベントを通して、市民が栄養や食について学ぶ機会や場の充実
民間業者(商工会等)	
1・2・3	健診受診や予防接種向上、生活習慣改善に向けた周知啓発に実施
	1・2・3 相談・受診しやすい環境づくり
1・2・3	就労者等への健診受診・予防接種や望ましい食生活や運動習慣についての啓発や生活習慣を見直す機会の提供

番号	中間アウトカム (対象とする人・環境の変化)		
	指標	直近値	目標値 (2034年度)

1・3	自身や家族の健康に関心をもち、健診受診等の必要性を理解している人が増える		
	指標	自身や家族の健康に関心をもち、健診受診等の必要性を理解している者の割合(20-74歳)	— 増加

2	自身や家族の健康に関心をもち、予防接種の必要性を理解している人が増える		
	指標	自身や家族の健康に関心をもち、予防接種の必要性を理解している者の割合	— 増加

1・3	自身や家族の健康に関心をもち、適正体重に向けた生活習慣の改善の必要性を理解している人が増える		
	指標	自身や家族の健康に関心をもち、適正体重に向けた生活習慣の改善の必要性を理解している者の割合	— 増加

番号	分野アウトカム (最終アウトカム)		
	指標	直近値	目標値 (2034年度)

1・3	定期的に健診を受けている人が増える		
	指標	乳幼児健康診査受診率(前期・後期)	79.8% 増加
	指標	乳幼児健康診査受診率(1歳6ヶ月)	89.8% 増加
	指標	乳幼児健康診査受診率(3歳児)	87.3% 増加
	指標	特定健康診査受診率	28.9% 増加
	指標	特定保健指導率	59.7% 増加
	指標	生活習慣病予防健康診査受診率	2.6% 増加
	指標	長寿健康診査受診率	22.4% 増加
	指標	骨粗しょう症検診受診率	5.8% 15%

2	適切な時期に予防接種を受けている者が増える		
	指標	定期予防接種の接種率 MR1期	87.8% 95%
	指標	定期予防接種の接種率 MR2期	78.3% 95%

1・3	適正体重維持している人が増える		
	指標	BMI18.5以上25未満の者の割合(20～64歳)	58.8% 増加
	指標	BMI18.5以上25未満の者の割合(65歳以上)	44.7% 増加
	指標	女性のやせ(BMI18.5未満)の者の割合(20～30歳代)	14.9% 減少
	指標	肥満の児童生徒の割合(小学5年生)	— 減少
	指標	肥満の児童生徒の割合(中学2年生)	— 減少
	指標	痩身傾向の生徒の割合(中学2年生 女子)	— 減少

4. 安心・安全な妊娠・出産とのびのびと心豊かに子育てできる社会の実現

(1)切れ目のない妊産婦への保健対策

■基本的な考え方

すべての妊産婦が安心、安全に過ごし、赤ちゃんが元気に生まれ育つことは重要です。

その中で「低出生体重児の減少」と「妊娠・出産に伴うメンタルヘルス」は、本市における取り組むべき重要な課題となっています。

周産期の健康水準を表す指標である「低出生体重児の出生率」は、沖縄県および国と比較しても高い状況です。

低出生体重児のリスク要因には、妊娠年齢が35歳以上、妊婦のやせや肥満、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病、妊婦及び同居家族の喫煙、歯周疾患等が示されており、妊娠中の健康管理が非常に重要となります。

また、産前・産後の様々な変化(ホルモン、身体、生活環境など)が影響して、一時的に情緒が不安定(マタニティーブルー)になることや出産後に起こる産後うつへの対策も重要となります。

切れ目ない妊産婦への保健対策は医療、保健、福祉の連携を図ることはもちろんのこと、地域住民の見守り体制の充実も重要となります。

■目指す方向性

すべての妊産婦が安心安全に過ごせるように切れ目ない妊産婦への保健対策の充実を目指します。

■指標・目標値

最終アウトカム

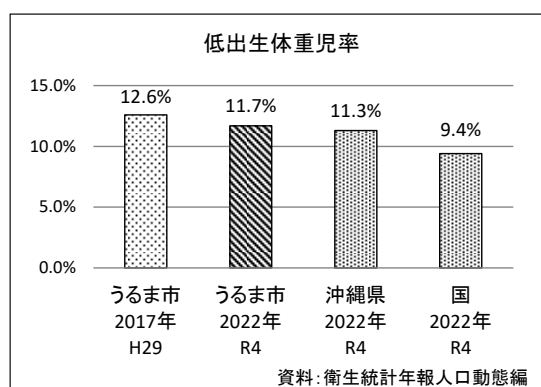
指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
低出生体重児率	—	11.7%	2022年	減少	中間値より 減少
産後1か月時点での産後うつのハイリスク者の割合	—	6.4%	2023年	6.0%	減少

中間アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
妊婦の喫煙率 ※再掲	3・4か月児	1.9%	2022年	0%	0%
妊婦のやせ傾向者の割合	—	10.3%	2022年	9.0%	8.0%
妊娠高血圧症候群 ※独自指標	—	—	—	新規調査	減少
妊娠糖尿病 ※独自指標	—	—	—	新規調査	減少
妊婦の貧血 ※独自指標	—	—	—	新規調査	減少
産後ケア事業の実利用者数	産婦	419件	2023年	増加	増加
産前・産後サポート事業利用者延数	妊産婦	1,195件	2023年	増加	増加
妊娠11週以内の妊娠届出率	—	89.6%	2021年	90%	92%

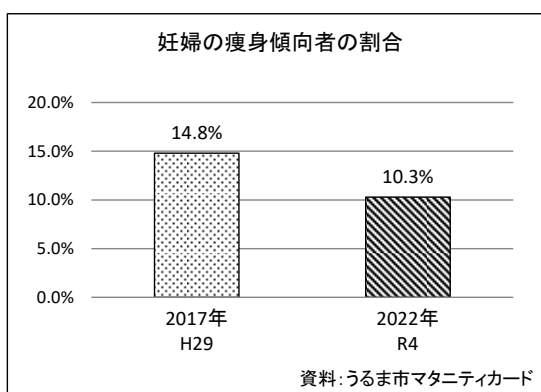
■現状と課題

- 出生数に占める低出生体重児率は、2022(令和 4)年において 11.7%となっており、2017(平成 29)年の 12.6%より減少していますが、沖縄沖縄県および全国と比較すると高い傾向があります。



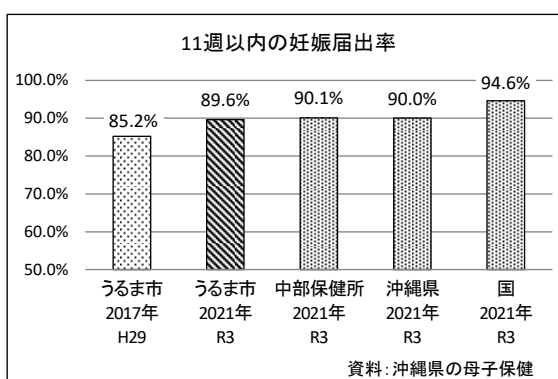
- 産後 1 か月時点での産後うつハイリスク者の割合は、2023(令和 5)において 6.4%となっています。
- 妊婦の喫煙率は、2022(令和 4)年において 1.9%となっており、目標である 0%には達していません。

- 妊婦の痩身傾向者(非妊娠時 BMI18.5 未満)の割合は、2022(令和 4)年において 10.3%となっており、2017(平成 29)年の 14.8%より減少しています。



- 11 週以内の妊娠届出率は、2021(令和 3)年において 89.6%となっており、2017(平成 29)年の 85.2%より増加しています。

中部保健所および沖縄県と比較すると同等の割合ですが、国と比較すると低い傾向があります。



■個人・家庭・地域の取り組み

全世代共通	・家族や周りの人は、妊産婦を心身ともに支えましょう。
妊娠期	・妊娠・出産・育児について正しい知識を身につけましょう。 ・不安や悩みを一人で抱えず、早めに身近な人や専門家に相談しましょう。 ・妊婦は妊婦健康診査・産婦健康診査・妊婦歯科健診を適切な時期に受けましょう。 ・妊婦は心や体に不調を感じたら、一人で抱え込まず、身近な人または相談機関等に相談しましょう。

■市の取り組み

①妊娠・出産・育児に関する知識の普及

- 妊娠届出時や転入時等に妊娠期から乳幼児期の健康に関する知識、子育て情報をまとめたうるま市こどもの健康応援BOOK「だいすき」を子育て家庭へ配布します。
- うるま市子育てアプリ「うるPon」を活用した子育て支援に関する情報発信の充実を図るとともに、子育て支援関連手続きのオンライン化・電子化を進めます。
- 母子の健康を守るため、11週以内の妊娠届出、妊婦健康診査・産婦健康診査の公費負担について周知します。
- 母性健康管理指導事項連絡カード※³⁹の利用について周知します。

②妊娠期からの包括的な相談支援体制の充実

- 母子健康手帳（親子健康手帳）交付時の窓口や妊婦健康診査等による保健指導など、妊産婦が相談を受ける機会を提供します。
- オンライン相談サービスを活用した妊娠・出産・子育てに関する相談支援の充実を図ります。
- 関係課及び関係機関等や産科医療機関と連携し、支援が必要な世帯を把握し、こども家庭センターを拠点に、妊娠期からきめ細やかな相談支援等を行います。
- 妊婦健康診査結果や産婦健康診査に基づき、妊娠中および産後の健康管理について保健指導を行い、必要時には適切な医療機関等へつなぎます。
- 出産や育児への父親の関わり方について状況把握に努めるとともに、父親の孤立を防ぐことを念頭に置いた支援を行います。
- 母子保健推進員の確保並びに活動内容を周知します。

③低出生体重児への取り組み

- 低出生体重児の要因である妊娠中の喫煙や飲酒及びやせ傾向にある妊婦に対して、保健指導等を強化します。
- 妊婦健康診査の結果、有所見のある者への適切な保健指導や相談等の実施を行います。
- 産科医療機関等と連携し適切な治療や母体(母胎)管理に向けた助言指導等を行います。また、必要に応じて、医療機関との連携を行います。

■産科医療機関や関係機関等の取り組み

- 産科医療機関等は妊娠届出について、うるま市子育てアプリ「うるPon」の案内を行いましょう。
- 産科医療機関等は必要に応じて市へ情報提供を行いましょう。
- 産科医療機関等は支援が必要と把握した妊産婦について市と連携しましょう。
- 産科医療機関等は妊産婦健康診査の結果で有所見のある妊産婦について、必要に応じて市と連携しましょう。
- 産科医療機関は出産後、経過観察の必要な産婦及び児について、市と連携しましょう。

4-(1)切れ目のない妊産婦への保健対策 ロジックモデル

番号	個別施策(アウトプット)	
	実施主体別 施策の例	
	指標	

市		
【関係課】子育て包括支援課、DX推進課、秘書広報課、教育保育支援課		
①妊娠・出産・育児に関する知識の普及		
1・2	妊娠中や産後の健康管理についての知識の普及(こども健康応援BOOK「だいすき」や子育てアプリ「うるPON」等で周知啓発を行う)	
	指標	こども健康応援BOOK「だいすき」の配布数
1	早期に適切な保健指導が受けられよう早期の妊娠届出の勧奨を行う(ホームページ、Line)	
	指標	妊娠11週以内の妊娠届出率
1・2・3	オンラインを活用した妊娠・出産・子育てに関する相談支援の充実	
	指標	計画策定時では未設定

②妊娠期からの包括的な相談支援体制の充実		
1	妊娠届出時に妊娠中の食事や栄養、妊娠中の禁煙、妊娠中の適正体重の増加等に関する保健指導の実施	
	指標	妊娠届出時の保健指導率
2	妊娠届時に妊産婦の身体的・精神的・社会的状況(父親の支援状況も含む)について把握し必要な支援につなげる	
	指標	妊娠届出で把握した高リスク妊婦のフォロー率
1・2	医療機関から支援依頼のあった妊産婦の相談支援等の実施	
	指標	未熟児出生連絡票で把握した児のフォロー率 子育て支援地域連絡票返信数
1・2	妊産婦の転入、転出に伴う情報共有等について他市町村と連携を図る	
	指標	他市への支援依頼票の数他市からの依頼票の数
1・2	出生届提出時(ベビーカード)に産婦の身体的・精神的・社会的状況について把握し必要な支援につなげる	
	指標	出生届時の保健指導率
	指標	新生児・乳児全戸訪問指導実施率

③低出生体重児への取り組み		
1	妊娠中の喫煙や飲酒、やせ傾向にある妊婦や低出生体重児出生の経験のある妊婦への保健指導の強化	
	指標	妊娠届出時の保健指導率
1	妊婦健康診査の有所見者に対する保健指導、栄養指導の実施	
	指標	妊娠届で把握した高リスク妊婦のフォロー率
1・2	リスクのある妊産婦の医療機関との連携	
	指標	未熟児出生連絡票で把握した児のフォロー率 子育て支援地域連絡票返信数

関係団体		
医療関係団体 (産科医療機関、助産院、助産師会等)		
1・2	妊産婦支援や子育て支援についての情報提供(うるま市子育てアプリ「うるPon」等の案内)	
	1・2	妊産婦に必要なサービスの情報について周知啓発
1・2	支援が必要と把握した妊産婦の連携	
	1	妊婦健康診査や産婦健康診査の有所見者の情報提供や支援の連携
2	出産後、経過観察の必要な産婦等の情報提供と支援の連携	

教育保育関係団体 (保育所、認定こども園等、地域子育て支援センター等)		
地域関係団体 (社会福祉協議会、母子保健推進員協議会、食生活改善推進員、自治会等)		
1・2	妊娠・出産に関する正しい情報の周知啓発	
	1・2	妊婦健康診査や産婦健康診査の重要性について周知啓発
1・2	妊婦や産婦への適切な相談先の周知	
	1・2	妊娠中や産後のサービスについて周知啓発

番号	中間アウトカム (対象とする人・環境の変化)		
	指標	直近値	目標値 (2034年度)

1	妊娠中の健康管理ができている妊婦が増える		
	妊娠中の喫煙状況を改善できる妊婦が増える		
	指標	妊婦の喫煙率	1.9% 0%
	妊娠中の適切な体重を知っている妊婦が増える		
	指標	妊婦のやせ傾向者の割合	10.3% 8.0%
	貧血、妊娠高血圧、妊娠糖尿病の予防ができる		
	指標	妊娠高血圧症候群 ※独自指標	— 減少
	指標	妊娠糖尿病 ※独自指標	— 減少
	指標	妊婦の貧血 ※独自指標	— 減少
	早めに妊娠届出ができる妊婦が増える		
	指標	妊娠11週以内の妊娠届出率	89.6% 92%

2	産後の心身の不調への対処ができている産婦が増える		
	産後ケア事業を利用する者が増える		
	指標	産後ケア事業の実利用者数	419件 増加
	産前・産後サポート事業を利用する者が増える		
	指標	産前・産後サポート事業利用者延数	1,195件 増加

番号	中間アウトカム (対象とする人・環境の変化)		
	指標	直近値	目標値 (2034年度)

1	低出生体重児が減る		
	指標	低体重出生率	11.7% 減少

2	産後うつハイリスク者が減る		
	指標	産後1か月時点での産後うつ のハイリスク者の割合	6.4% 減少

(2)切れ目のない乳幼児への保健対策

■基本的な考え方

乳幼児期は、望ましい生活習慣の基礎を身につけ、愛着形成を確立する大切な時期であり、親の生活習慣や健康に対する意識のあり方に大きく影響を受けます。

乳幼児を持つ親が、こどもの望ましい生活習慣や愛着形成の重要性、生涯にわたる「生きる力」を育むこと等について学べる機会を持ち、親自らが健康意識を高めることが重要です。

また、この時期は、家庭内でのこどもの事故が発生しやすく、事故防止対策も重要となってきます。

そのほか、こどもが健やかに育つためには、定期的な健康診断だけでなく、日常的な健康管理と必要に応じた早期の医療提供が受けられるためにかかりつけ医を持つことも重要となります。

■目指す方向性

乳幼児の安全確保・健康状態・生活の質向上のために切れ目ない乳幼児への保健対策の充実を目指します。

■指標・目標値

最終アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
かかった病気及び事故の割合	1歳6か月児	0.5%	2022年	0.4%	0.3%
	3歳児	1.2%	2022年	1.0%	0.8%
朝7時までに起床するこどもの割合	3歳児	40.7%	2022年	50.0%	70.0%
夜9時までに就寝するこどもの割合	3歳児	8.3%	2022年	10.0%	20.0%
朝食を毎日食べる3歳児の割合 ※再掲	3歳児	96.3%	2022年	98.0%	99.0%
ゆったりした気分でこどもとすごせる時間がある母親の割合	乳健前期 (3.4か月児)	93.4%	2022年	95.0%	98.0%
	1歳6か月児	88.0%	2022年	90.0%	95.0%
	3歳児	83.3%	2022年	85.0%	90.0%

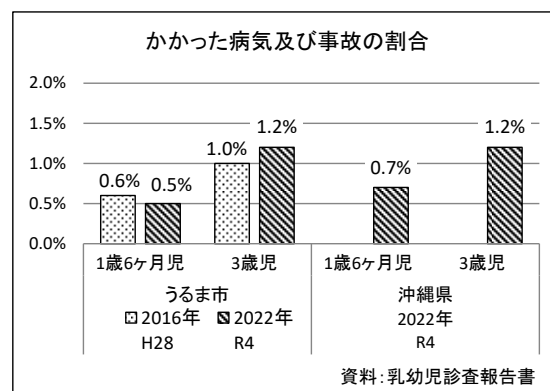
中間アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
かかりつけ医を持つ児の割合	乳健前期	52.0%	2022年	60%	80%
	3歳児	77.0%	2022年	80%	85%
かかりつけ医(歯科)を持つ児の割合	3歳児	33.5%	2022年	50%	70%
チャイルドシートの使用率	乳健前期	99.1%	2022年	99.5%	99.9%
	1歳6か月児	98.0%	2022年	99%	99.5%
	3歳児	86.3%	2022年	90%	95%
乳幼児揺さぶられ症候群を知っている親の割合	乳健前期	95.5%	2022年	97%	99%
乳幼児突然死症候群(SIDS)を知っている保護者の割合 ※独自指標	乳児期	—	—	新規調査	中間値より増加
こどもの発育・発達には規則正しい生活リズムの獲得が重要であると理解している保護者の割合※独自指標	3歳児	—	—	新規調査	中間値より増加
愛着形成のためのスキンシップ(抱っこ、読み聞かせ、遊びなど)を意識して行う保護者の割合※独自指標	3歳児	—	—	新規調査	中間値より増加

■現状と課題

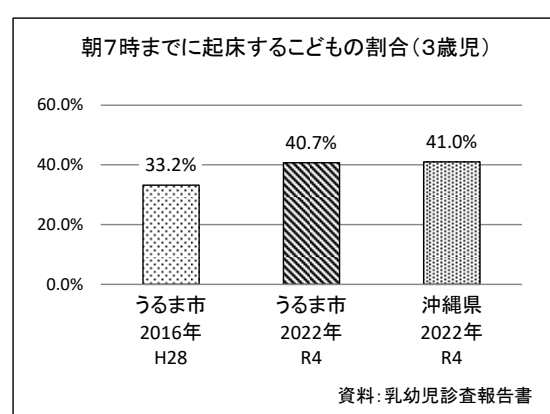
- かかった病気及び事故の内訳(事故)は、1 歳 6 か月児 0.5%、3 歳児 1.2%となっており、2016(平成 28)年と比較すると、いずれの年代もほぼ変化はありません。

沖縄県との比較では同等の割合となっています。



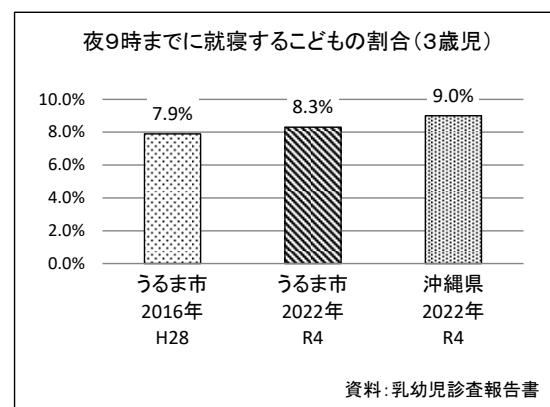
- 朝7時までに起床するこどもの割合は、2022(令和4)年において 40.7%となっており、2016(平成 28)年の 33.2%より増加しています。

沖縄県との比較では同等の割合となっています。



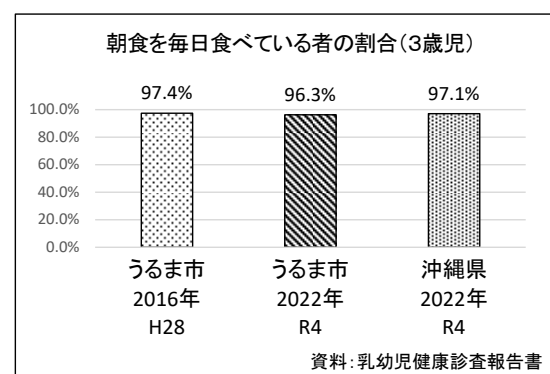
- 夜9時までに就寝するこどもの割合、2022(令和4)年において 8.3%となっており、2016(平成 28)年と比較してほぼ変化はありません。

沖縄県との比較では同等の割合となっています。



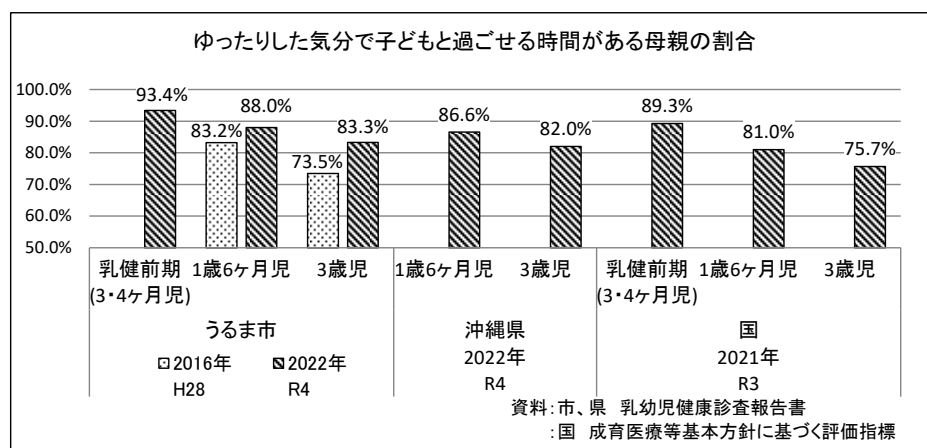
- 3歳児の朝食を毎日食べている者の割合は、2022(令和 4)年において 96.3%となっており、前回調査の 97.4%よりわずかに減少しています。

沖縄県との比較では同等の割合となっています。



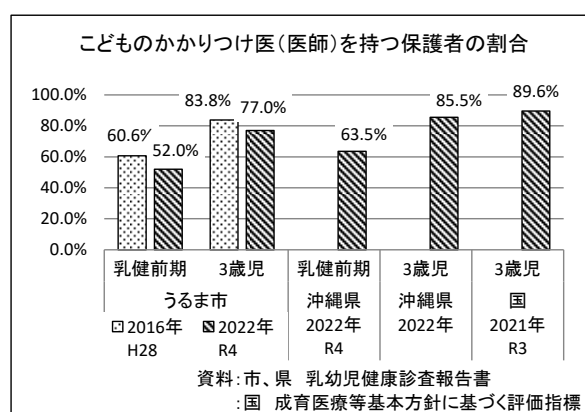
- ゆったりした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合は、2022(令和4)年において、乳健前期の母親 93.4%、1 歳 6 か月児の母親 88.0%、3 歳児の母親 83.3%となっており、2016(平成28)年と比較すると増加しています。

沖縄県及び国と比較して、1 歳 6 か月児及び 3 歳児の母親の割合は、わずかに高い割合となっています。



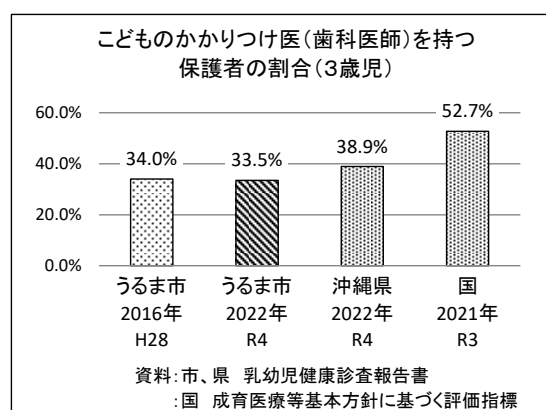
- こどものかかりつけ医(医師)を持つ親の割合は、2022(令和4)年において、乳健前期の親 52.0%、3 歳児の親 77.0%となっており、2016(平成28)年と比較すると、いずれの年代も減少しています。

沖縄県及び国と比較すると、いずれの年代も低い割合となっています。



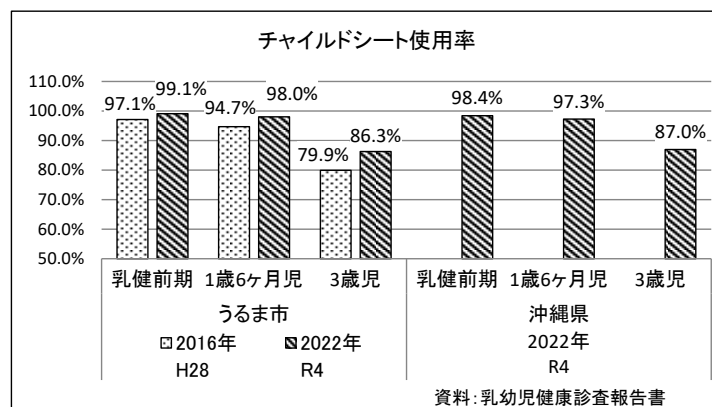
- 3歳児のこどものかかりつけ医(歯科医師)を持つ保護者の割合は、2022(令和4)年において 33.5%となっており、2016(平成28)年と比較してほぼ変化はありません。

沖縄県及び国と比較して、低い割合となっています。



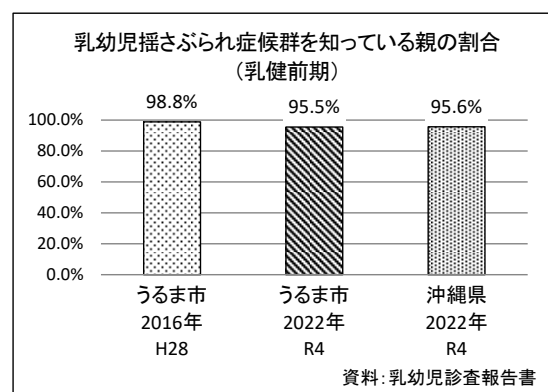
- チャイルドシートの使用率は、2022(令和4)年において、乳健前期の親 99.1%、1歳6ヶ月児の親 98.0%、3歳児の親 86.3%となっており、2016(平成 28)年と比較していずれの年代も増加しています。

沖縄県と比較して同等の割合となっています。



- 乳幼児揺さぶられ症候群^{※40}を知っている親の割合は、2022(令和4)年において 95.5%となっており、2016(平成 28)年の 98.8%よりわずかに減少しています。

沖縄県と比較して同等の割合となっています。



■個人・家庭・地域の取り組み

全世代共通	・かかりつけ医・歯科医等を持ちましょう。 ・早寝早起きで一日のリズムを整えましょう。 ・不安や悩みを一人で抱えず、身近な人や専門家に相談しましょう。 ・こどもの事故防止対策をしましょう。
-------	---

■市の取り組み

①乳幼児の健康に関する知識の普及

- 保健だよりや育児講座、保育所等での保護者との関わり等を通じて、望ましい生活リズムの重要性やこどもの事故防止等について啓発を行います。
- 乳幼児期の愛着形成の重要性について啓発を行います。
- かかりつけ小児科・歯科医を持つ必要性について乳幼児健康診査等や各保育所等において周知を図ります。
- 不安や悩みがある場合の相談先の周知を行います。
- 妊娠届出時や転入時等に妊娠期から乳幼児期の健康に関する知識、子育て情報をまとめたうるま市こどもの健康応援 BOOK「だいすき」を子育て家庭へ配布します。
- 健康フェスタや各種イベントにおいて、こどもの健康づくりに関する情報や体験の場を設けます。

②乳幼児の健康を支える環境の充実

- 1 か月児健康診査、5 歳児健康診査の実施へ向けて取り組みます。
- チャイルドシート使用、事故予防対策について啓発します。
- オンラインサービスを活用した休日や夜間帯等の相談支援の充実を図ります。
- うるま市子育てアプリ「うるPON」を活用した子育て支援に関する情報発信の充実を図るとともに、子育て支援関連手続きのオンライン化・電子化を進めます。

■関係機関の取り組み

- 関係機関等は市民へ乳幼児健康診査受診の重要性や機会の周知を行いましょう。
- 関係機関等はかかりつけ小児科・歯科医を持つ必要性について周知をしましょう。
- 関係機関は望ましい生活リズムの重要性について啓発を行いましょう。
- 関係機関はこどもの事故防止等のための啓発活動を行いましょう。
- 愛着形成の重要性について周知啓発を行いましょう。
- 親子のふれあい体験ができる場の提供に努めましょう。

4-(2)切れ目のない乳幼児への保健対策 ロジックモデル

番号	個別施策(アウトプット)	
	実施主体別 施策の例	
	指標	

市		
【関係課】子育て包括支援課、DX推進課、秘書広報課、教育保育支援課、こども家庭課、こども発達支援課		
①乳幼児の健康に関する知識の普及		
1・2・3	こども健康応援BOOK「だいすき」や子育てアプリ「うるPON」等での周知啓発	
	指標	こども健康応援BOOK「だいすき」の配布数
1・2・3	こどもの生活リズムや事故予防、愛着形成等に関する子育て講座等の実施	
	指標	子育て講座等の開催数
2	健康フェスタや各種イベント等におけるこどもの健康づくりに関する情報提供、体験の場の設置	
	指標	参加者数
1・2	乳幼児健康診査等の会場での周知	
	指標	パネル展示等の実施回数

②乳幼児の健康を支える環境の充実		
1	こどもの健康応援BOOK「だいすき」や子育てアプリ「うるPON」等でのかかりつけ医の必要性の周知啓発	
	指標	こどもの健康応援BOOK「だいすき」の配布数
1・2	乳幼児健康診査を通じた、こどもの健康状況の把握	
	指標	乳児健診診査受診率
	指標	1歳6か月児健診診査受診率
	指標	3歳児健診診査受診率
	指標	1か月児健康診査受診率
	指標	5歳児健康診査受診率
1	予防接種未受診児への保健指導の強化	
	指標	MR1期接種率
	指標	MR2期接種率
1・2・3	オンラインを活用した休日や夜間時間帯の相談支援の充実	
	指標	計画策定時では未設定
1	子育て支援関連手続きのオンライン化・電子化の推進	
	指標	計画策定時では未設定

※MRとは「麻しん風しんワクチン」の略称です。

関係団体	
教育保育関係団体 (保育所、認定こども園、地域子育て支援センター等)	
地域関係団体・ボランティア団体 (社会福祉協議会、母子保健推進員協議会、食生活改善推進員協議会、女性連合会、自治会等)	
1・2	こどもの健康管理(生活リズム等)や事故防止等に関する情報の周知・啓発
1	かかりつけ医の必要性についての周知・啓発
1・2	乳幼児健康診査や予防接種の受診勧奨
1・2	成長・発達等で支援が必要な子どもの連携
3	愛着形成の重要性についての周知啓発
3	親子のふれあい体験ができる場の提供

番号	中間アウトカム (対象とする人・環境の変化)		
	指標	直近値	目標値 (2034年度)

1	事故や疾病が生じた際に医療が受けられるこどもが増える		
	かかりつけ医をもつこどもが増える		
	指標	かかりつけ医を持つ児の割合(乳健前期)	52.0% 80%
	指標	かかりつけ医を持つ児の割合(3歳児)	77.0% 85%
	指標	かかりつけ医(歯科)を持つ児の割合(3歳児)	33.5% 70%

1	事故防止対策をしている保護者が増える		
	チャイルドシートを着用している乳幼児が増える		
	指標	チャイルドシート着用率(乳健前期)	99.1% 99.9%
	指標	チャイルドシート着用率(1歳6か月児)	98.0% 99.5%
	指標	チャイルドシート着用率(3歳児)	86.3% 95.0%
	乳幼児揺さぶられ症候群を知っている親が増える		
	指標	乳幼児揺さぶられ症候群を知っている保護者の割合(乳健前期)	95.5% 99%
	乳幼児突然死症候群(SIDS)を知っている親が増える		
	指標	乳幼児突然死症候群(SIDS)を知っている保護者の割合	— 増加

2	規則正しい生活リズムの重要性を理解している保護者が増える		
	指標	こどもの発育・発達には規則正しい生活リズムの獲得が重要であると理解している保護者の割合(3歳児) ※独自指標	— 増加

3	愛着形成の大切さを理解している保護者が増える		
	指標	愛着形成のためのスキンシップ(抱っこ、読み聞かせ、遊びなど)を意識的に行う保護者の割合(3歳児) ※独自指標	— 増加

番号	分野アウトカム (最終アウトカム)		
	指標	直近値	目標値 (2034年度)

1	こどもの病気・事故が減る		
	指標	かかった病気及び事故の割合(1歳6か月児)	0.5% 0.3%
	指標	かかった病気及び事故の割合(3歳児)	1.2% 0.8%

2	望ましい生活習慣が確立しているこどもが増える		
	指標	朝7時までには起床するこどもの割合(3歳児)	40.7% 70%
	指標	夜9時までには就寝するこどもの割合(3歳児)	8.3% 20%
	指標	朝食を毎日食べる3歳児の割合	96.3% 99%

3	ゆったりとした気分でこどもと過ごせる母親が増える		
	指標	ゆったりした気分で子どもとすごせる時間がある母親の割合(3.4か月児)	93.4% 98%
	指標	ゆったりした気分で子どもとすごせる時間がある母親の割合(1歳6か月児)	88.0% 95%
	指標	ゆったりした気分で子どもとすごせる時間がある母親の割合(3歳児)	83.3% 90%

(3)学童・思春期への保健対策

■基本的な考え方

学童・思春期は、身体的、精神的に著しく発達し、生活習慣が確立される大事な時期であり、この時期に生活習慣や心身のバランスが乱れると、将来の健康へ大きな影響を与えます。児童生徒自らがこころと体の健康に関心を持ち、主体的に「健康づくり(プレコンセプションケア※⁴¹等)に取り組む力」をつけることが大切です。

また、包括的な性教育により正しい知識や行動を身につけ、自尊感情を高めながら、自分や周囲の人を大切にできることを育てることも大切です。

その中で、「十代の妊娠」は、国・県と比較しても高い状況にあります。

さまざまな悩みや不安を抱えやすい時期にある児童生徒が自ら SOS を発信できる力を身につけ、身近な大人や専門機関等への相談ができる力を養うとともに、思春期に葛藤を抱えることはこどもの成長において大切な経験であることを周りの大人が理解しておくことも重要です。

■目指す方向性

学童・思春期への保健対策の充実を目指します。

■指標・目標値

最終アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
全出生数に対する十代の母親の割合	—	2.1%	2022年	1.5%	1%

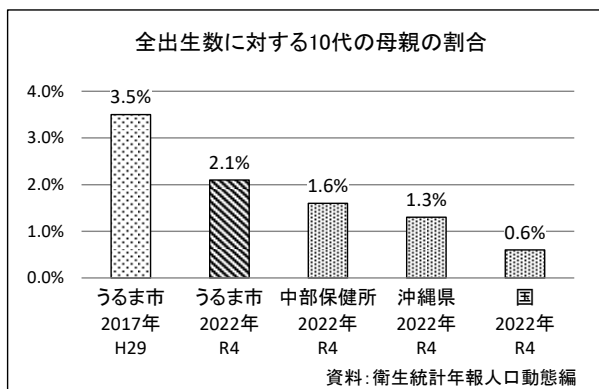
中間アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
悩んだ時に相談相手がいる者の割合 ※再掲	小学5年生 男子	84.7%	2023年	90%	95%
	小学5年生 女子	88.0%	2023年	90%	95%
	中学2年生 男子	89.4%	2023年	90%	95%
	中学2年生 女子	80.4%	2023年	90%	95%
	高校2年生 男子 (市内の高校生)	83.0%	2023年	90%	95%
	高校2年生 女子 (市内の高校生)	92.6%	2023年	95%	98%
悩みを相談できるところを知っている者の割合	小学5年生	24.1%	2023年	50%	70%
	中学2年生	34.0%	2023年	50%	70%
	高校2年生 (市内の高校生)	37.6%	2023年	50%	70%
プレコンセプションケアを知っている者の割合 ※独自指標	高校2年生 男子 (市内の高校生)	—	—	新規調査	中間値より 増加
	高校2年生 女子 (市内の高校生)	—	—	新規調査	中間値より 増加

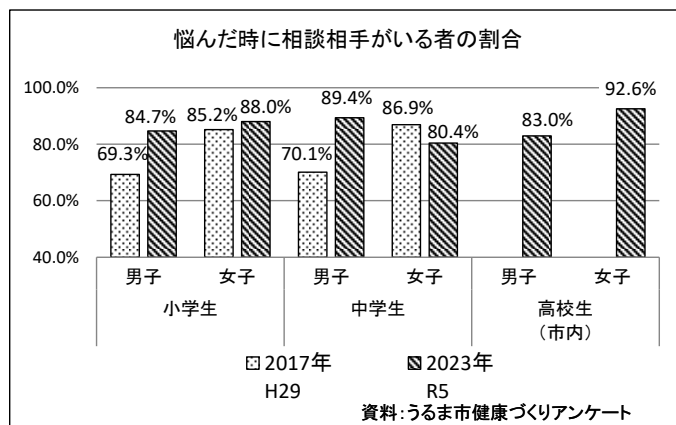
■現状と課題

- 全出生数に対する10代の母親の割合は、2022(令和4)年において 2.1%となっており、2017(平成29)年の3.5%と比較すると減少しています。

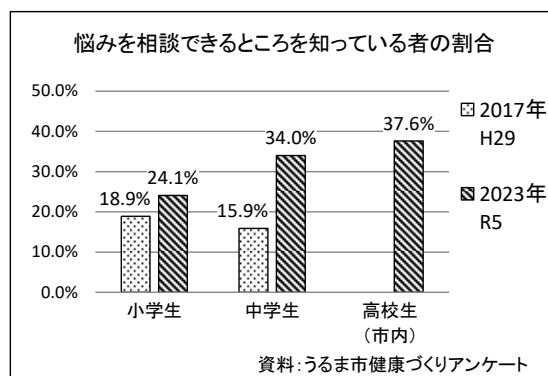
沖縄県及び国、中部保健所と比較すると高い傾向があります。



- 悩んだ時に相談相手がいる者の割合は、2023(令和5)年において、小学生男子 84.7%、小学生女子 88.0%、中学生男子 89.4%、中学生女子 80.4%、高校生男子 83.0%、高校生女子 92.6%となっており、前回調査と比較すると、中学生女子のみ減少していますが、そのほかにおいては増加しています。



- 悩みを相談できる場所を知っている者の割合は、2023(令和5)年において、小学生 24.1%、中学生 34.0%、高校生 37.6%となっており、前回調査より大幅に増加しています。



■個人・家庭・地域の取り組み

全世代	・思春期の身体とところについて正しく知りましょう。 ・地域のこどもたちを見守りましょう。
学童・思春期	・自分の良いところ、自慢できることをみつけましょう。 ・打ち込めるもの、夢中になれるものをみつけましょう。 ・思春期の身体とところについて正しく知りましょう。 ・不安や悩みを一人で抱えず、身近な大人や専門家に相談しましょう。 ・産み育てられる年齢になるまで、安易な性行為は避けましょう。 ・性感染症に関する知識や避妊方法について正しく知り、不安な時は、相談しましょう。

■市の取り組み

①成長に応じた健康に関する知識の普及

- 自分の健康(プレコンセプションケア等)を知り興味を持てるように、健康管理や生活リズムの重要性について啓発します。
- 「思春期の身体とところ」、「男女が互いに尊重しあうことやいのちを大切にすること」、「思春期に妊娠した際の影響(周産期トラブルの危険性、学業の中断等)などライフプランを考える機会」について、正しい知識(プレコンセプションケア等)が持てるよう学習の機会を提供します。
- 児童・生徒のありのままの姿を受容する親子の関わり大切さなどについて啓発します。
- 自己肯定感をはぐくむこと、夢や希望を持ち、それに向かって進んでいくことの大切さについて啓発します。

②学童・思春期の不安や悩みに対する相談体制の充実

- 悩みを一人で抱え込まず、相談することの大切さを周知します。
- 正しい情報を得られる WEB サイトや相談機関を周知をします。
- 相談窓口の周知を図るとともに、臨床心理士、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー※⁴²等と連携し、相談対応を充実します。
- 教職員や関係者、保護者を対象とした思春期をとりまく性についての知識獲得のための定期的な研修を開催します。
- 情報化社会に主体的に対応できる情報活用能力の育成と情報モラル指導の充実を図ります。
- こども家庭センターの機能(必要な情報提供、相談(こどもたちの相談役としての機能あり)、支援、関係機関との連絡調整等)の周知を図ります。

■関係機関等の取り組み

- 関係機関等や教育機関等は相談窓口の周知を図るとともに市や学校と連携を図りましょう。
- 関係機関等や教育機関等は相談しやすい環境を整えましょう。
- 関係機関は思春期の心と身体・性についての正しい知識の啓発を行いましょう。
- 関係機関は悩みを一人で抱え込まず、相談することの大切さを周知しましょう。
- 自分の健康を知り興味を持てるように、健康管理や生活リズムの重要性について啓発しましょう。
- 自分の体やころに関心を持ち、健康づくりに取り組めるようこどもや保護者むけの講演会等を行いましょう。
- 中高校生にむけて「ライフプラン」についての講演会や実際に作成等を行いましょう。

4-(3)学童・思春期への保健対策 ロジックモデル

番号	個別施策(アウトプット)	
	実施主体別 施策の例	
	指標	

市		
【関係課】子育て包括支援課、教育委員会、こども家庭課		
①健康づくりに関する知識の普及		
1	自分の健康を知り興味を持てるように、健康管理や生活リズムの重要性についての啓発(プレコンセプションケアの周知)	
	指標	思春期の健康づくりに関するパンフレットの配布数
1	思春期の正しい知識(プレコンセプションケア)が持てるよう学習の機会の提供	
	指標	思春期教室開催数
	指標	大人向け思春期保健教室開催
1	悩みを一人で抱え込まず、相談することの大切さを周知する	
	指標	相談先リーフレット配布数
②学童・思春期の不安や悩みに対する相談体制の充実		
1	相談窓口の周知、臨床心理士、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー等と連携した相談対応の充実	
	指標	連携会議等の開催数
1	教職員や関係者、保護者を対象とした思春期をとりまく性についての知識獲得のための定期的な研修会の開催	
	指標	研修会開催数
1	こども家庭センターの役割の周知(相談機能)	
	指標	周知回数と周知先の数
1	思春期に関する正しい情報先の周知	
	指標	情報先の提供数

関係団体	
教育関係団体 (各小中学校(校長会・養護教諭会等)、高校、専修学校(看護学校等))	
1	思春期に関する相談窓口の周知及び連携
1	思春期の心と身体・性(プレコンセプションケア)についての正しい知識の啓発
1	相談しやすい環境づくりと学習の機会の場の提供
1	悩みを一人で抱え込まず、相談することの大切さを周知啓発
1	思春期の健康づくり(プレコンセプションケア)に取り組めるよう子どもや保護者むけの講演会等の実施
1	中高校生にむけて「ライフプラン」についての講演会や実際の作成等の実施
保健医療機関団体 (保健所、産科医療機関、助産師会等)	
1	思春期に関する相談窓口の周知と連携
1	思春期の心と身体・性についての正しい知識の啓発
1	相談しやすい環境づくり
1	悩みを一人で抱え込まず、相談することの大切さを周知啓発
1	思春期の健康づくりに取り組めるよう子どもや保護者向けの講演会等を地域等と連携し実施
1	中高校生にむけて「ライフプラン」についての講演会及び作成等の実施
地域関係団体・ボランティア団体 (PTA、自治会、児童館・児童センター等)	
1	思春期に関する相談窓口の周知と必要な連携
1	思春期の心と身体・性についての正しい知識の周知啓発
1	悩みを一人で抱え込まず、相談することの大切さの周知啓発
1	思春期の健康づくりについて、子どもや保護者向けの講演会等の場の提供

番号	中間アウトカム (対象とする人・環境の変化)		
	指標	直近値	目標値 (2034年度)

1

リスクを回避できる行動を知っている、行動がとれる児童・生徒が増える				
指標	悩んだ時に相談相手がいる児童・生徒が増える			
	児童(小5)の割合	男子	84.7%	95%
		女子	88.0%	95%
	中学生(中2)の割合	男子	89.4%	95%
		女子	80.4%	95%
	高校生(高2)の割合	男子	83.0%	95%
		女子	92.6%	98%
指標	悩んだ時に相談できるところを知っている児童生徒の割合			
	児童(小5)の割合	全体	24.1%	70%
	中学生(中2)の割合	全体	34.0%	70%
	高校生(高2)の割合	全体	37.6%	70%

1	プレコンセプションケアを知っている学生が増える				
	指標	プレコンセプションケアを知っている者の割合(高校性2年生) ※独自指標	男子	—	増加
			女子	—	増加

番号	分野アウトカム (最終アウトカム)		
	指標	直近値	目標値 (2034年度)

1	全出生数に対する10代の母親が減る			
	指標	全出生数に対する10代の母親の割合	2.1%	1.0%

(4)育てにくさを感じる親に寄り添う支援

■基本的な考え方

子育て世代をとり巻く環境が変化するなか、こどもの成長発達やこどもへのかかわり方等に不安を持つ親も増える傾向にあります。

親を感じる育てにくさには、こどもの心身状態や発達・発育の特性によるもの、親の子育て経験の不足や知識不足によるもの、親の心身状態の不調などや家庭や地域など親子を取り巻く環境との関係で生じるもの、あるいは支援の不足によるものなど多面的な要素を含んでいます。

親自らがこどもの発達・発達段階や特性について理解する機会を持つとともに、育てにくさを感じたら専門機関へ相談できるよう情報を得ること、支援者側は、不安や課題を抱える親子に寄り添い、適切な支援を包括的に提供できる連携体制の強化も重要になります。

■目指す方向性

育てにくさを感じる親に寄り添う支援の充実を目指します。

■指標・目標値

最終アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
育てにくさを感じたときに、相談先を知っている等、何らかの解決する方法を知っている保護者の割合	3・4か月児、1歳6か月児、3歳児の 平均値	82.6%	2022年	85%	90%
身近に相談相手がいる親の割合	乳健前期	97.7%	2022年	98.0%	99%
	1歳6か月児	97.0%	2022年	98.0%	99%
	3歳児	97.4%	2022年	97.0%	99%

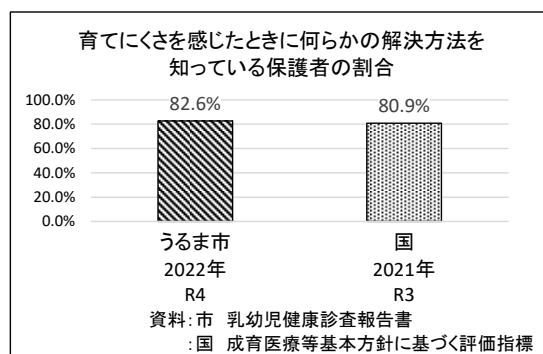
中間アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
こどもの社会性の発達過程を知っている親の割合	乳健前期	94.8%	2022年	97.0%	99%
	1歳6か月児	98.1%	2022年	99.0%	99%
	3歳児	89.0%	2022年	95.0%	99%

■現状と課題

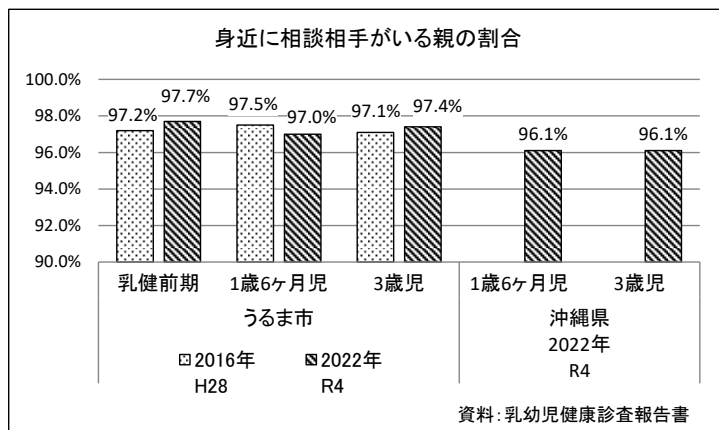
- 育てにくさを感じたときに何らかの解決方法を知っている保護者の割合は、2022(令和4)年において、3・4 ヶ月児の親 82.4%、1 歳 6 ヶ月児の親 82.3%、3歳児の親で 83.2%となっており、平均して 82.6%となっています。

国と比較してわずかに高い割合となっています。



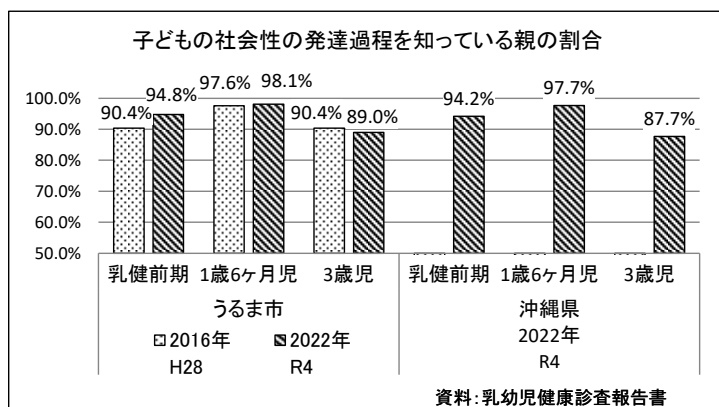
- 身近に相談相手がいる親の割合は、2022(令和4)年において、乳健前期の親 97.7%、1 歳 6 か月児の親 97.0%、3 歳児の親 97.4%となっており、2016(平成28)年と比較すると、ほぼ変化はありません。

沖縄県との比較では同等の割合となっています。



- こどもの社会性の発達過程を知っている親の割合は、2022(令和4)年において、乳健前期の親 94.8%、1 歳 6 か月児の親 98.1%、3 歳児の親 89.0%となっており、2016(平成28)年と比較すると、乳健前期においてわずかに増加しています。

沖縄県と比較して、いずれの年代も高い割合となっています。



■個人・家庭・地域の取り組み

全世代共通	・こどもの発達段階や特性等について学び、理解するように努めましょう。 ・子育ての不安や育てにくさを感じる時は、身近な人や専門家に相談しましょう。
-------	--

■市の取り組み

①こどもの発達過程に対する正しい知識の普及

- 親が安心して子育てを楽しむことができるように、こどもの発達段階や特性、より良い関わり、地域にある資源や制度について周知を行います。
- 愛着形成がこどもの成長発達において重要であることの周知を行います。
- 発達の特性についての理解やその関わり方について周知を行います。
- 乳幼児健康診査等や子育ての相談支援、各種講座等において、成長発達について学ぶ機会を提供します。

②関係機関等と連携した相談体制の充実

- 乳幼児健康診査等に臨床心理士等を配置し、個々の相談内容に応じた支援を行います。
- 早期介入や支援が図られるよう臨床心理士などの専門職による相談体制を充実します。

■関係機関の取り組み

- 関係機関は発達の特性についての理解やその関わり方について周知しましょう。
- 関係機関は育てにくさを感じている親へ相談先について周知しましょう。
- 育てにくさや子育ての不安を抱えている親を関係機関や専門機関へつなぎましょう。

4-(4)育てにくさを感じる親に寄り添う支援 ロジックモデル

番号	個別施策(アウトプット)	
	実施主体別	施策の例
	指標	

市		
【関係課】子育て包括支援課、こども発達支援課、障がい福祉課、秘書広報課、教育委員会		
①こどもの発達過程に対する正しい知識の普及		
1		こども健康応援BOOK「だいすき」や子育てアプリ「うるPON」等での周知啓発
	指標	こども健康応援BOOK「だいすき」の配布数
1		こどもの成長・発達や愛着形成等に関して学ぶ機会の提供
	指標	子育て講座等の開催数／乳幼児健康診査開催数
1		発達障害についての理解やそのかわり方についての周知
	指標	市民向け講座の開催数と参加者数

②関係機関等と連携した相談体制の充実		
1		乳幼児健康診査等からのフォロー体制の充実
	指標	のびのび相談件数

関係団体	
教育保育関係団体 (小中学校、保育所、認定こども園、子育て支援センター、児童館等)	
地域関係団体・ボランティア団体 (社会福祉協議会、母子保健推進員協議会、PTA、自治会等)	
1	こどもの発達段階や特性、親子のより良い関わり方等や地域にある資源や制度の周知啓発
	育てにくさや子育ての不安を抱えている親に対する相談先の周知
1	発達の特性についての理解や関わり方について周知
	育てにくさや子育ての不安を抱えている親を関係機関や専門機関へのつなぎ

番号	中間アウトカム (対象とする人・環境の変化)		
	指標	直近値	目標値 (2034年度)

1	こどもの社会性の発達過程を知っている人が増える				
	指標	こどもの社会性の発達過程を知っている親の割合	乳健前期	94.8%	99.0%
			1際6か月児	98.1%	99.0%
			3歳児	89.0%	99.0%

番号	分野アウトカム (最終アウトカム)		
	指標	直近値	目標値 (2034年度)

1	育てにくさを感じたときに対処できる親が増える				
	指標	育てにくさを感じたときに相談先を知っている保護者の割合の増加	乳幼児全体	82.6%	90.0%
			乳児前期	97.7%	99.0%
	指標	身近に相談相手がいる親の割合	1際6か月児	97.0%	99.0%
			3歳児	97.4%	99.0%

(5)子育て世代を孤立させない地域づくり

■基本的な考え方

少子化や核家族化が進み、地域との関係の希薄さも見られる中、不安やストレスを抱えながら孤立している親も見られます。子育ての負担や不安を家族だけで抱え込まず、地域のサポートを求めることも必要です。

また、地域の中で子育て家庭を気にかけて、温かい見守りや声かけも大切です。

親が地域で支えられながら、子育ての楽しさと喜びを実感できるよう地域の子育て支援力の向上に取り組みます。

■目指す方向性

子育て世帯を孤立させない地域の構築を目指します。

■指標・目標値

最終アウトカム

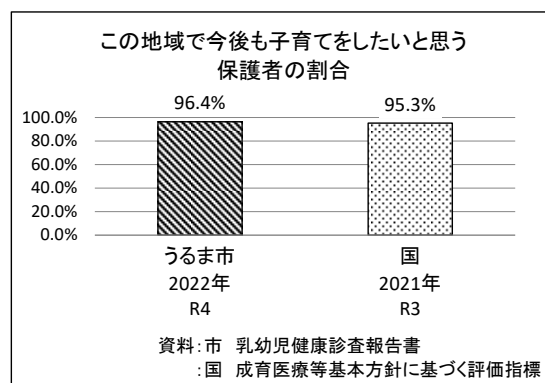
指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
この地域で今後も子育てをしたいと思う保護者の割合	3・4か月児、1歳6か月児、3歳児の 平均値	96.4%	2022年	98%	99%
ゆったりした気分でこどもと過ごせる時間がある母親の 割合※再掲	乳健前期 (3.4か月児)	93.4%	2022年	95%	98%
	1歳6か月児	88.0%	2022年	90%	95%
	3歳児	83.3%	2022年	85%	90%

中間アウトカム

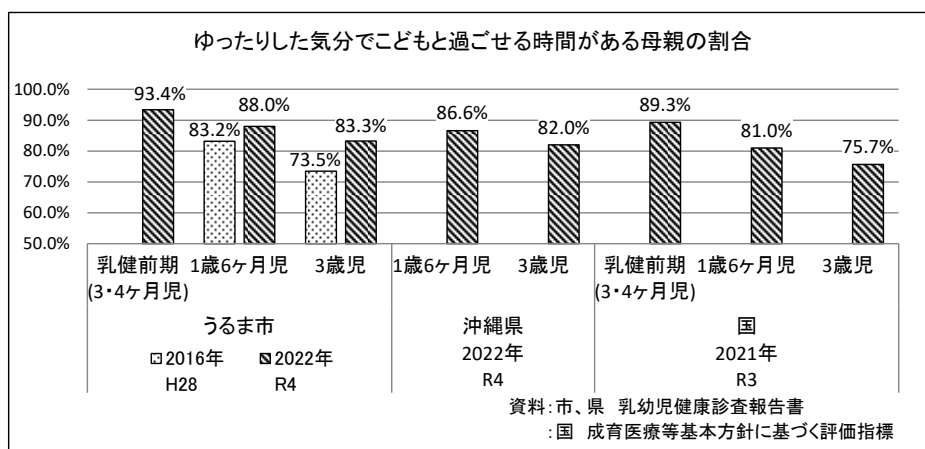
指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
子育てをサポートしてくれる人がある保護者の割合	乳健前期	97.1%	2022年	98%	99%
	1歳6か月児	94.3%	2022年	95%	98%
	3歳児	94.3%	2022年	96%	98%
子育ての頑張りを家族や周りの人に認められていると 感じる保護者の割合	乳児	81.6%	2023年	85%	90%
	1歳6か月児	72.6%	2023年	80%	85%
	3歳児	73.1%	2023年	80%	85%
乳幼児期に体罰やネグレクト等によらない育児をしている親の割合	乳健前期 (3.4か月児)	96.6%	2022年	97%	98%
	1歳6か月児	89.7%	2022年	95%	97%
	3歳児	78.4%	2022年	85%	95%

■現状と課題

- この地域で今後も子育てをしたいと思う保護者の割合は、2022(令和4)年において、3・4ヶ月児の親 95.4%、1歳6ヶ月児の親 96.5%、3歳児の親で 97.2%となっており、平均して 96.4%となっています。
国と比較して同等の割合となっています。

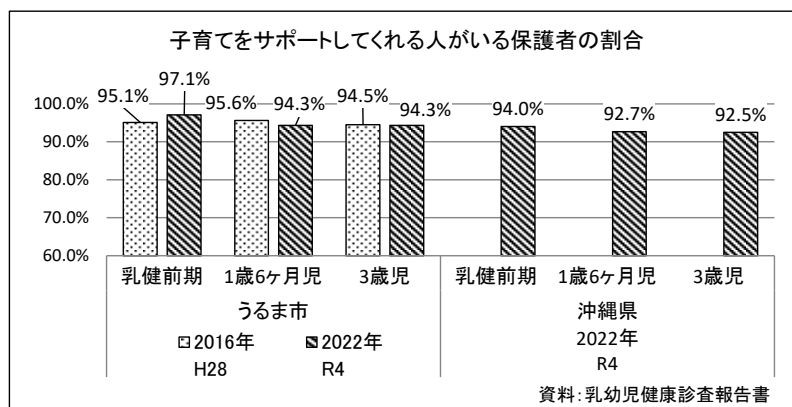


- ゆったりした気分でこどもと過ごせる時間がある母親の割合は、2022(令和4)年において、乳健前期の母親 93.4%、1歳6ヶ月児の母親 88.0%、3歳児の母親 83.3%となっており、2016(平成28)年と比較すると増加しています。
沖縄県及び国と比較して、1歳6ヶ月児及び3歳児の母親の割合は、わずかに高い割合となっています。

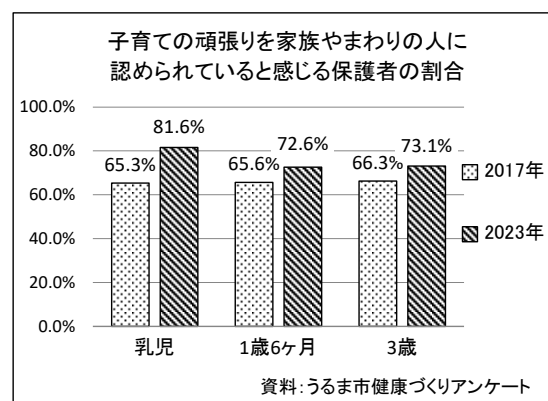


- 子育てをサポートしてくれる人がいる保護者の割合は、2022(令和4)年において、乳健前期の親 97.1%、1 歳 6 か月児の親 94.3%、3 歳児の親 94.3%となっており、2016(平成28)年と比較すると、いずれの年代も変化はありません。

沖縄県と比較して、いずれの年代も同等の割合となっています。

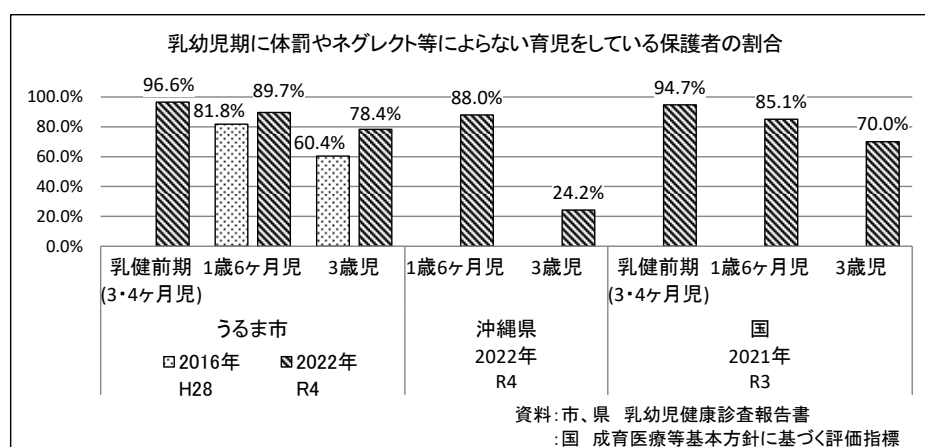


- 子育ての頑張りを家族やまわりの人に認められていると感じている保護者の割合は、2023(令和5)年において、乳児の親 81.6%、1 歳 6 ヶ月児の親 72.6%、3 歳児の親 73.1% となっており、前回調査よりいずれも増加しています。



- 乳幼児期に体罰やネグレクト※43 等によらない育児をしている親の割合は、2022(令和4)年において、3・4 か月児の親 96.6%、1 歳 6 か月児の親 89.7%、3 歳児の親 78.4%となっており、2016(平成28)年と比較すると、1 歳 6 か月児の親及び 3 歳児の親において増加しています。

沖縄県及び国と比較して、1 歳 6 か月児の親及び 3 歳児の親の割合は高い割合となっています。



■個人・家庭・地域の取り組み

全世代共通	・児童虐待に対する理解を深め、児童虐待の不安がある時は、一人で抱え込まず行政・相談機関に相談しましょう。 ・虐待かと思ったら虐待対応ダイヤル「189(いちはやく)」※44 に連絡しましょう。 ・子育ての頑張りを認めてあげましょう。 ・子育て世代への声かけ等の関わりを心がけましょう。
-------	---

■市の取り組み

①子育て世代の孤立防止に向けた情報提供

- うるま市子育てアプリ「うるPon」を活用した子育て支援に関する情報発信の充実を図るとともに、子育て支援関連手続きのオンライン化・電子化を進めます。
- 毎年 11 月の「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施し、児童虐待問題に対する関心と理解を広めるための広報・啓発活動を行います。
- 様々な機会や媒体を通じて、虐待対応ダイヤル「189(いちはやく)」の周知を行います。

②支援を必要とする世帯の把握

- 母子保健事業(妊娠届・出産届・乳児家庭全戸訪問事業や乳幼児健康診査未受診者の全数把握 など)を通して、妊産婦・児を取り巻く環境を確認し、必要に応じ支援します。
- ひとり親世帯、保護者が障がいを抱える世帯、親が外国籍でコミュニケーションに課題を抱える世帯など、母子保健事業を通してこどもの養育に配慮と支援が必要な世帯の把握に努めます。

③子育て世代を孤立させない支援体制の強化

- こども家庭センターの機能を強化します。
- こども家庭センターにおいて、支援が必要な妊産婦や保護者へのサポートプランの作成、相談支援の実施など、妊産婦・子育て家庭に対する支援体制の強化を図ります。
- こどもの発育・発達に関する関係課や関係機関の連携を強化します。
- 地域、保育所、認定こども園等や学校、医療機関等と連携し、児童虐待の予防及び早期発見、早期対応に努めます。
- 児童館や子育て支援センターの取り組みについて周知し、積極的に利用を案内します。
- 子育て支援に関する各関係機関等との連携強化を図り、支援の必要な世帯を早期に発見し、適切な相談機関や支援機関へつなぎ、子育て世帯が孤立しないよう努めます。
- 母子保健推進員をはじめとする地域の子育て家庭への見守り体制の充実を図ります。

■関係機関の取り組み

- 関係機関、民間事業所は虐待対応ダイヤル「189(いちはやく)」を周知しましょう。
- 地域、保育所や学校、医療機関等は、市と連携し、児童虐待の予防及び早期発見、早期対応に努めましょう。
- 保護者からの相談において、必要に応じ専門機関等と連携しましょう。
- 保護者に対し、相談先について周知しましょう。
- 自治会や地域団体は人と人のつながりを深め、子育て中の親と子どもを孤立させない地域づくりを進めましょう。

4-(5)子育て世代を孤立させない地域づくり ロジックモデル

番号	個別施策(アウトプット)	
	実施主体別	施策の例
指標		

市	
【関係課】子育て包括支援課、こども発達支援課、こども家庭課、福祉政策課、障がい福祉課、学校生活応援課	
①子育て世代の孤立防止に向けた情報提供	
1	こども健康応援BOOK「だいすき」や子育てアプリ「うるPON」等で周知啓発を行う
	指標 こども健康応援BOOK「だいすき」の配布数
	児童虐待問題に対する関心と理解への啓発を行う
	指標 オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーンを実施
	虐待対応ダイヤル「189(いちはやく)」の周知を行う
指標	HPへの掲載回数

②支援を必要とする世帯の把握	
1	母子保健事業を通して子どもの養育に配慮と支援が必要な世帯の把握
	指標 合同ケース会議開催数
	指標 サポートプラン作成数(高リスク)
	指標 未熟児連絡票返信数
	母子保健事業を通して妊産婦・こどもを取り巻く環境を確認し必要な支援につなぐ
	指標 発達の気になるこどもの引継ぎ件数
	指標 子育て地域連絡票返信数
	指標 乳幼児健康診査未受診者把握件数
	指標 個別支援ケース情報提供書数

③子育て世代を孤立させない支援体制の強化	
1	こども家庭センターの機能強化
	指標 合同ケース会議開催数
	指標 サポートプラン作成数
	指標 保健指導者会議
	指標 プチ集い開催数
	指標 保護児童対策地域協議会の開催数(代表者会議・個別支援会議)
	指標 家庭児童相談件数
	指標 子どもSOS相談メールの実施継続
	指標 子育て応援カード(welcome赤ちゃん)配布継続
	1 児童館や地域子育て支援センターの取り組みの紹介や利用への周知啓発を行う
	指標 児童館来館数／地域子育て支援センター利用者数
	1 地域の中で子育ての支援ができる場の充実
	指標 地域子育て支援拠点事業の実施箇所数
	1 地域見守り連携体制の充実
	指標 母子保健推進員数

関係団体	
教育保育機関 (小中学校、や保育所、子ども園、子育て支援センター、児童館等)	
1	虐待対応ダイヤル「189(いちはやく)」の周知を行う
	1 児童虐待の予防及び早期発見、早期対応に努める
	1 親からの相談において、必要時専門機関と連携を行う
	1 子育て等の相談先の周知を行う
	1 こどもの発達段階や特性、親と子のより良い関わり方について学ぶ機会へ積極的に参加を行う
	1 子育て中の親と子どもを孤立させない地域づくり(見守り、声かけ、子育ての頑張りを認めてあげる)
	1 孤立している世帯の早期発見と関係機関等への早期つなぎ支援

地域関係団体・ボランティア団体 (社会福祉協議会、母子保健推進員協議会、自治会、老人クラブ連合会、青年連合会、女性連合会体育協会、PTA、商工会等)	
1	子育て等の相談先の周知啓発
	1 親からの相談において、関係機関と連携
	1 虐待対応ダイヤル「189(いちはやく)」の周知
	1 児童虐待の予防及び早期発見、早期対応
	1 子育て中の親と子どもを孤立させない地域づくり(見守り、声かけ、子育ての頑張りを認めてあげる)

番号	中間アウトカム (対象とする人・環境の変化)		
	指標	直近値	目標値 (2034年度)

1	子育てをサポートしてくれる人がいると感じる保護者が増える			
	指標	子育てをサポートしてくれる人がいる保護者の割合	乳健前期	97.1%
			1歳6か月児	94.3%
			3歳児	94.3%

1	子育ての頑張りを家族やまわりの人に認められていると感じる親が増える			
	指標	子育ての頑張りを家族やまわりの人に認められていると感じる保護者の割合	乳児	81.6%
			1歳6か月児	72.6%
			3歳児	73.1%

1	育児において体罰やネグレクトをしない親が増える			
	指標	乳幼児期に体罰やネグレクト等によらない育児をしている保護者の割合	乳児前期 (3.4か月児)	96.6%
			1歳6か月児	89.7%
			3歳児	78.4%

番号	分野アウトカム (最終アウトカム)		
	指標	直近値	目標値 (2034年度)

1	安心してこどもと過ごせる親が増える			
	指標	この地域で今後も子育てをしたいと思う保護者の割合	乳幼児全体	96.4%
			乳児前期 (3.4か月児)	93.4%
	指標	ゆったりした気分で子どもとすごせる時間がある母親の割合	1歳6か月児	88.0%
			3歳児	83.3%

5. 健康を支え守るための社会環境の整備

■指標・目標値

最終アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
うま市は健康にやさしく安心して暮らせるまちだと思ふ割合	—	—	—	新規調査	中間値より増加

(1)社会参加や地域の人々とのつながりの強化促進

■基本的な考え方

地域で活動する様々な団体は、市民が社会活動に参加するきっかけや健康づくりを支える等、市民の健康づくりを進めるうえで重要な役割を担っています。また市民が地域活動に参加し、その活動を通じて地域とのつながりを強くすることは、心身の健康の維持・増進につながります。

このため、市民の主体的な健康づくりを支える地域づくりを推進し、こどもから高齢者まで、様々な世代による自助や共助を引き出す活動へ拡大していくことで、ソーシャルキャピタル(社会的なつながり)^{※45}の醸成を促すことが重要です。

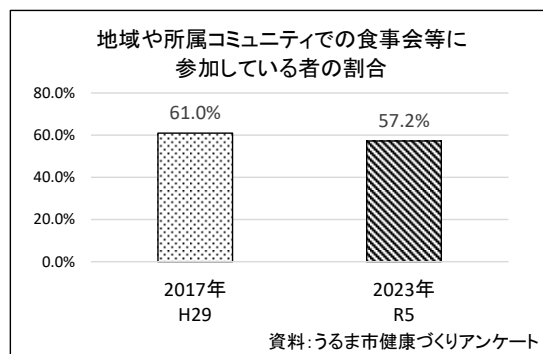
■指標・目標値

中間値アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
いずれかの社会活動(就労・就学を含む)を行っている者の割合 ※再掲	—	—	—	新規調査	県水準並み
地域の健康づくりや介護予防活動に参加している者の割合	65歳以上	6.6%	2023年	増加	中間値より増加
食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している市民の数 ※再掲	—	55人	2023年	増加	増加
地域や所属コミュニティでの食事会等に参加している者の割合「(共食している者の割合)」 ※再掲	20～74歳	57.2%	2023年	増加	中間値より増加
地域で活動する高齢者交流サロンや自主体操サークルの数	—	91か所	2023年	増加	中間値より増加
地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加 ※再掲	—	—	—	新規調査	県水準並み
ゲートキーパー養成数 ※再掲	—	77人 (R4～R5延べ200人)	2023年	増加	増加

■現状と課題

- 地域や所属コミュニティでの食事会等に参加している者の割合は、2023(令和5)年において57.2%となっており、前回調査の61.0%より減少しています。



■市・関係機関の取り組み

①社会参加・交流の場づくり

- 生涯学習の場及び地域や学校等と連携しながら、多世代で交流できる場の創出など、外出しなくなる場所づくりを進めます。
- 安慶名地区「歩行者優先のまちみちづくり」での歩いて楽しめる歩行空間、人々の交流拠点づくりを通じ、市民の社会参加と交流しやすい環境づくりに努めます。
- 健康づくりの視点から公共交通の利用を促し、身体活動量の増加を目指します。

②イベント等を通じたきっかけづくり

- 関係する行政分野や民間企業などが連携し、市民が地域ぐるみで参加しやすい健康づくりイベントを企画し、その情報発信を積極的に行います。
- 包括連携協定を締結している企業等と連携・協力し、官民一体となり、市民の主体的な健康づくりを支える地域づくりの推進のための取り組みを行います。
- 地域団体が実施する活動やウォーキング等の自主グループ等、健康づくりやフレイル予防に取り組む団体やグループの活動を支援し、地域のつながりの強化に取り組みます。
- 地域で市民の健康づくりを支援する食生活改善推進員等の育成に取り組むとともに、活動支援を充実させ、健康なまちづくりの推進を一層強化します。
- ウォーキングイベントの開催など、日常的な身体活動量を増やすきっかけづくりと継続の支援を行います。
- 「食」と「農」に関するイベントや地域やコミュニティでの食事会の実施など、地域コミュニティの活性化と健康づくりに取り組みます。

(2)資源を生かした健康づくり

■基本的な考え方

個人の努力だけでは難しい健康づくりも、地域資源等を活用することで効果的に進めていくことができます。本市では健康づくりの拠点施設である健康福祉センター「うるみん」のほか、市内17カ所の社会体育施設、うるま市農水産業振興戦略拠点施設「うるマルシェ」などの施設が充実しています。

また、本市の自然環境を生かしたマラソンイベントの開催や公園等のレクリエーションの場が多くあります。そのほか安心して歩ける生活道路の整備や外出したり歩いたりしやすいまちを目指したまちづくりを推進しています。

今後も、これらの地域資源を有効に活用し、より効果的に健康づくりを推進していきます。

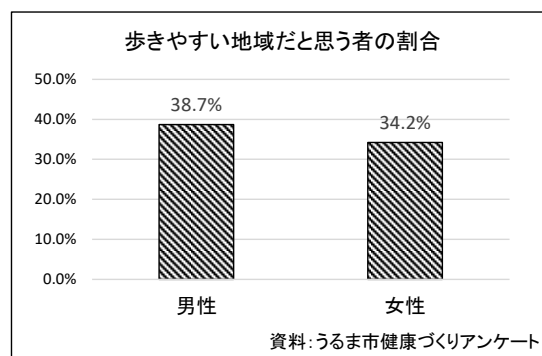
■指標・目標値

中間アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
歩きやすい地域だと思う者の割合	20～74歳	36.0%	2023年	増加	中間値より増加
一人当たりの都市公園等面積	—	11.76㎡	2024年	増加	中間値より増加

■現状と課題

- 歩きやすい地域だと思う者の割合は、2023(令和5)年において 36.0%となっており、男性 38.7%、女性 34.2%です。



■市・関係機関の取り組み

- 公園や歩きやすい歩道の整備、ウォーキングコースや観光と連携した健康スポットの設定など、ウォーカブルなまちづくり※46を推進します。
- 運動施設や民間フィットネスクラブ等と連携し、子育て世代や働き世代を含めたすべての世代が気軽に運動しやすい環境を整備します。

(3)関係団体・企業等と連携した健康づくり

■基本的な考え方

市民一人ひとりの健康を支えるための社会環境の整備を推進するためには、行政だけでなく、企業や民間団体等も重要な役割を担います。こうした多様な主体が連携し、ICT 等も活用しながら、市民の行動変容を促すための健康に関する情報等を積極的に発信するとともに、健康づくりに積極的に取り組む企業(健康経営)等の活動主体を増やしていくことが重要です。

■指標・目標値

中間アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
うちなー健康経営宣言事業所数	—	—	—	新規調査	県水準並み
メンタルヘルス対策に取り組む事業所数 ※再掲	—	—	—	新規調査	県水準並み
望まない受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会を有する者の割合 ※再掲	—	—	—	新規調査	県水準並み
食deがんじゅう応援店に取り組む店舗数の増加(うるま市)	—	6店舗	2025年	増加	中間値より増加

■市・関係機関の取り組み

- 中食や外食を含め、栄養バランスや減塩に配慮した食品が選択できるなど、健康や食に関心の薄い市民を含んだ誰もが自然に健康になれるよう、食品関連業者等に働きかけます。また栄養バランスや減塩に配慮したメニューの提供などに取り組む店舗や企業を認証する等、食環境づくりを推進します。
- 学校、企業、地域団体等と連携し、身体活動や運動、介護予防等に取り組みやすい環境づくりを推進します。
- 働く世代を対象に職場におけるメンタルヘルス対策の推進に取り組めます。ストレスチェック制度^{※47}の実施義務のない従業員規模が小さい事業所に対しても、ストレスチェック実施の提案やストレスマネジメント等に関する普及啓発を行います。
- 公共的な空間については全面禁煙を目指し、受動喫煙防止対策を推進します。
- 従業員等の健康管理を経営な視点で考え、従業員等の健康づくりに取り組む企業を増やすため、商工会等と連携し、積極的な普及啓発と協賛店、認証店などの拡大に取り組めます。

(4)誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備

■基本的な考え方

誰もがアクセスできる健康づくりを推進するには、健康な食環境や身体活動・運動を促す環境をはじめ、自ら健康づくりに取り組むものだけでなく、健康に関心の薄い者を含む幅広い対象へアプローチすることが重要です。

このため、PHR(パーソナル・ヘルス・レコード)による自らの健康情報を入手できるインフラ整備、科学的根拠に基づく健康に関する情報を入手・活用できる基盤の構築や周知啓発を強化し、市民一人ひとりが無理なく自然に健康的な行動を取ることができる環境づくりに取り組みます。

■指標・目標値

中間アウトカム

指標名		直近実績		中間目標 2029年度	最終目標 2034年度
健康づくりに関するデジタルツールを活用する者の割合	—	—	—	新規調査	県水準並み

■市・関係機関の取り組み

- うるま市の農林水産物と食に関する WEB コンテンツの作成など、食育における DX^{※48} 化を推進します。
- スマートフォンやスマートウォッチなど ICT を活用し、個人に対するアドバイスをメッセージで送信するなど健康管理支援を推進します。
- 主体的な健康づくりに対するインセンティブ化を推進します。

(5)健康まちづくりにむけた連携体制の強化

■基本的な考え方

近年、健康は個人の生活習慣や行動だけでなく、『医療』、『教育』、『環境・エネルギー』、『就労』、『産業・経済』、『行政財政』、『住環境』、『世帯』、『モビリティ』、『都市計画』、『保健・福祉』、『所得』、『コミュニティ』などの様々な要因が健康に影響していることが明らかになってきています。

大きな成果につながる健康づくりを展開するため、健康部局だけでなく、庁内の関係部署が一体となり、総合政策として企画・実行できる体制を構築します。

■市・関係機関の取り組み

- うるま市健康づくり推進協議会等を通じて、分野横断的な連携体制の強化を促進します。
- 県内外の先進事例等の収集を行い、庁内での研修会・勉強会などを実施します。
- 大学などのアカデミアと連携し、保健・医療・介護データを利用した根拠に基づく政策立案(EBPM^{※49})を検討していきます。

【参考】健幸づくりは「まち」づくりから ～Smart Wellness City～

少子高齢化・人口減少社会においては、高齢になっても健康で元気に暮らせること、それ自体が「社会貢献」であると言えます。

健康で元気に暮らせること、すなわち、「健幸＝健康で幸せ」であることは、個人と社会の双方にとってメリット(生きがい、豊かな生活、医療費の抑制)があります。

高齢化・人口減少が進んでも地域住民が「健幸(身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、安心安全で豊かな生活を送れること)」であるためには、そこに暮らすことで健幸になれる「まち」“Smart Wellness City(スマート ウェルネス シティ)”が求められます。



“Smart Wellness City”の実現のために

そこに暮らすことで「健幸になれるまち Smart Wellness City(スマート ウェルネス シティ)」の実現のためには、「①公共交通インフラの充実や、緑道・歩道・自転車道等ハード面でのまちづくり」、「②健康医療データ分析と総合的エビデンス(データの根拠)に基づく客観評価」、「③健康増進インセンティブ(実践者にとって有益になるもの)等による住民の行動変容促進(=ポピュレーションアプローチ)」、「④ソーシャルキャピタル(社会的なつながり)の醸成」の4つの要素が重要です。

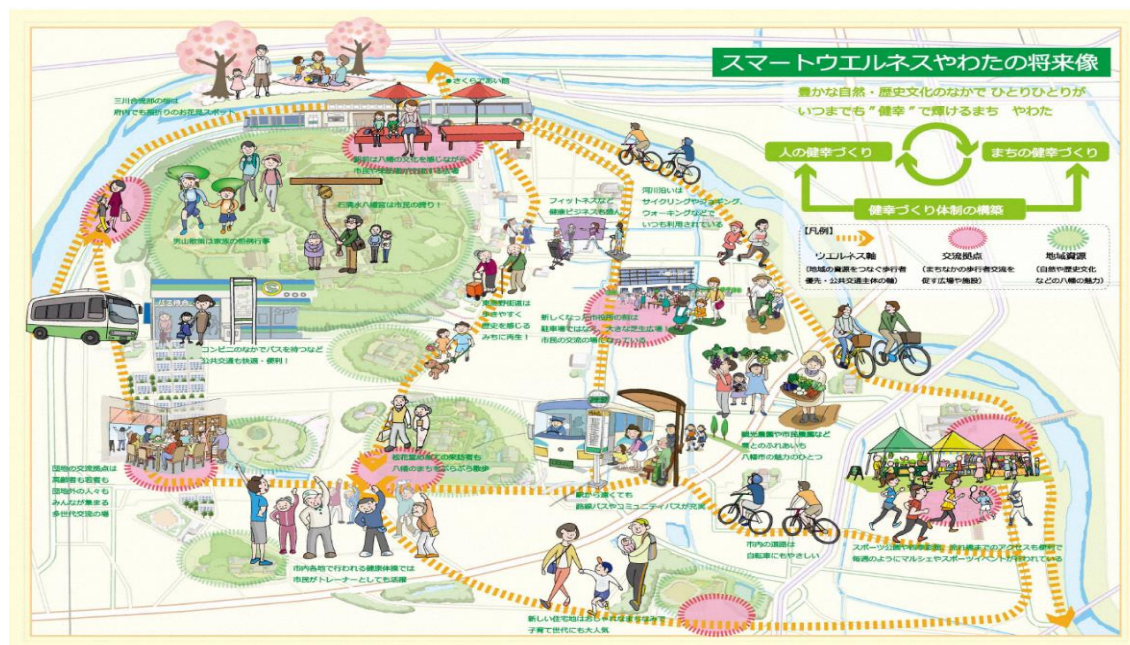
♪ “Smart Wellness City”実現のための4つの要素



出典: Smart Wellness City 首長研究会

【参考】スマートウェルネスシティの実現に向けた全庁的な取り組み事例(八幡市)

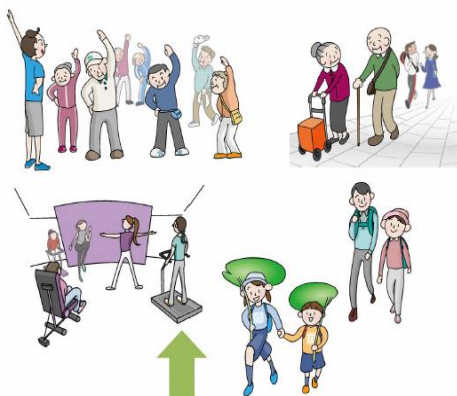
八幡市では、ウェルネスをまちづくりの中核に位置付け、科学的根拠やデータに基づき市民の健康づくりを全庁的に進めています。



『人の健康づくり』

【目指す姿】

- 自分自身の健康に関心を持って行動できる、健康意識の高い市民が育つまち
- 健康に関心がない人にも、きちんと健康のための情報が行き渡るまち



『まちの健康づくり』

【目指す姿】

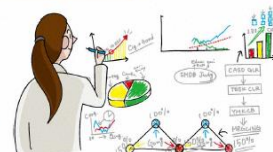
- やわたの自然や歴史文化を感じ、外出してみたくなるまち
- まちのなかに交流拠点があり、いつでも誰かに会えるまち
- くるまに頼りすぎなくても快適便利に暮らせるまち
- ライフステージとライフスタイルに応じた多様な住まい方ができ、いつまでも住んでいたいと思えるまち

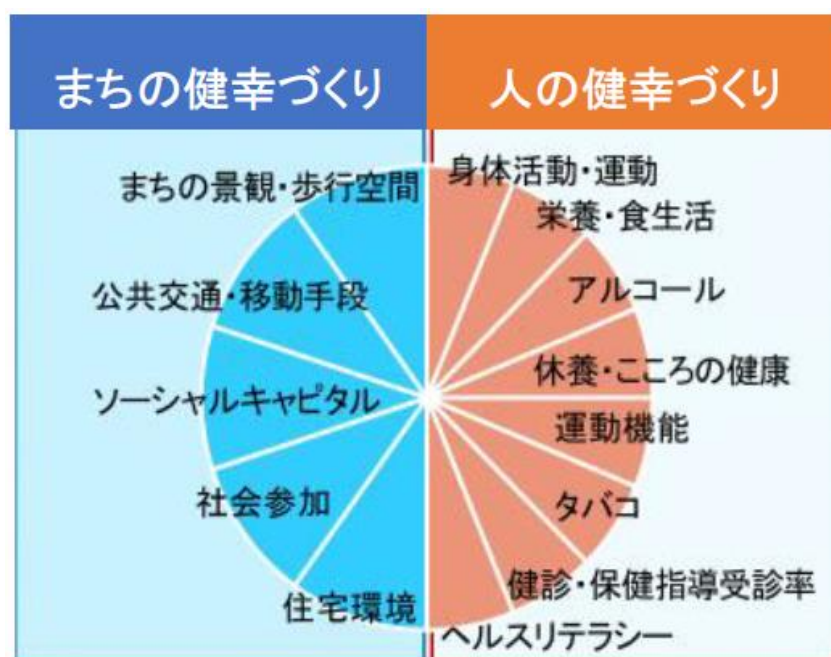


『健康づくり体制の構築』

【目指す姿】

- データに基づいた施策評価と施策立案が推進されるまち
- 様々な立場の人々が健康づくり活動に自ら関わり、活躍できるまち
- 健康まちづくりチェックリストに基づいて整備・更新が進んでいくまち





出典：国土交通省「健康まちづくりの事例集 令和5年5月」

5 健康を支えるための社会環境の整備 ロジックモデル

番号	個別施策(アウトプット)	
	実施主体別 施策の例	
	指標	

市・関係団体		
【関係課】健康支援課、子育て包括支援課、市民協働政策課、都市政策課、生涯学習文化振興センター、商工振興課、観光イベント課、スポーツ課、介護長寿課、生産振興課、農業委員会、道路整備課、公園整備課、教育委員会、教育保育施設課、障がい福祉課、施設保全課、資産マネジメント課、維持管理課、DX推進課		

(1)社会参加や地域の人々とのつながりの強化促進		(3)関係団体・企業等と連携した健康づくり	
1	多世代で交流できる場の創出など、外出したくなる場所づくり	1	食品関連業者等への働きかけ(誰もが自然に栄養バランスや減塩に配慮した食品が選択できる環境づくり)
	指標 多世代で交流できる場や機会の数	指標	計画策定時点では未設定
1	安慶名地区「歩行者優先のまちみちづくり」での歩いて楽しめる歩行空間、人々の交流拠点づくり	1	栄養バランスや減塩に配慮したメニューの提供などに取り組む店舗や企業の認証
	指標 計画策定時点では未設定	指標	認証店舗数
1	身体活動量の増加を目的として公共交通の利用促進	1	身体活動や運動、介護予防等に取り組みやすい環境づくりを推進するため、学校、企業、地域団体等との連携強化
	指標 計画策定時点では未設定	指標	学校、企業、地域団体の主体的な健康づくりの取組回数
1	関係する行政分野や包括連携協定を締結している企業等と連携し、市民が地域ぐるみで参加しやすい健康づくりイベントの実施	1	働く世代を対象に職場におけるメンタルヘルス対策の推進
	指標 イベント実施回数、参加人数	指標	ストレスチェック実施企業・団体数
1	地域団体が実施する活動やウォーキング等の自主グループ等、健康づくりやフレイル予防に取り組む団体やグループの活動の支援	1	多数の者が利用する公共的な空間については全面禁煙を目指し、受動喫煙防止対策の推進
	指標 ・ウォーキング等の自主グループ数 ・健康づくりやフレイル予防に取り組む団体数	指標	計画策定時点では未設定
1	食生活改善推進員等の育成	1	従業員等の健康づくり(健診の体制整備や受診勧奨、運動やレクリエーション活動の実施等)に取り組む企業や関係団体の拡大
	指標 食育に関するボランティア数	指標	・うちなー健康経営宣言事業所数 ・従業員等の健康づくり(健診の体制整備や受診勧奨、運動やレクリエーション活動の実施等)に取り組む企業数・関係団体数
1	日常的な身体活動量を増やすきっかけづくりのため、ウォーキングイベント等の開催		
	指標 イベント実施回数、参加人数		
1	地域コミュニティの活性化と健康づくりのための、「食」と「農」に関するイベント等の実施		
	指標 イベント実施回数、参加人数		

(2)資源を生かした健康づくり

1	公園や歩きやすい歩道の整備、ウォーキングコースや観光と連携した健康スポットの設定など、ウォーカブルなまちづくりの推進
	指標 計画策定時点では未設定
1	運動施設や民間フィットネスクラブ等と連携し、子育て世代や働き世代を含めてすべての世代が気軽に運動しやすい環境を整備
	指標 ・運動施設数 ・都市公園等の面積数

(4)誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備

1	食育におけるDX化の推進(うるま市の農林水産物と食に関するWEBコンテンツの作成等)
	指標 食に関するWEBコンテンツ数、利用者数
1	スマートフォンやスマートウォッチなどICTを活用した健康管理支援事業の実施
	指標 事業及びサービス利用者数
1	健康づくりに対するインセンティブ化の推進
	指標 ・事業利用者数 ・インセンティブ付与件数

(5)健康まちづくりにむけた連携体制の強化

1	うるま市健康づくり推進協議会等を通じた連携強化、先進事例の収集、大学等との連携など
	指標 計画策定時では未設定

番号	中間アウトカム (対象とする人・環境の変化)		
	指標	直近値	目標値 (2034年度)

1	社会参加や地域の人々との交流する場が増え、心身の健康の維持に努めている人が増える		
	指標 いずれかの社会活動(就労・就学を含む)を行っている者の割合	—	増加
	指標 地域の健康づくりや介護予防活動に参加している者の割合(65歳以上)	6.6%	増加
	指標 食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している市民の数	55人	増加
	指標 地域や所属コミュニティでの食事会等に参加している者の割合「(共食している者の割合)」(20-74歳)	57.2%	増加
	指標 地域で活動する介護予防サロンや自主体操サークルの数	91か所	増加
	指標 地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加	—	県水準並み
	指標 ゲートキーパー養成数	77人 (R4~R5延べ200人)	増加

1	地域資源を有効に活用し、心身の健康の維持に努めている人が増える		
	指標 歩きやすい地域だと思う者の割合(20-74歳)	36.0%	増加
	指標 一人当たりの都市公園等面積	11.76㎡	増加

1	健康づくりに主体的に取り組む企業や団体が増える		
	指標 うちなー健康経営宣言事業所数	—	県水準並み
	指標 メンタルヘルス対策に取り組む事業所数	—	県水準並み
	指標 望まない受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会を有する者の割合	—	県水準並み
	指標 食deがんじゅう応援店に取り組む店舗数(うるま市)	6店舗	増加

1	自らの健康情報や科学的根拠に基づく健康に関する情報を無理なく入手できるインフラ環境が整い、その情報を活用し、心身の健康の維持に努めている人が増える		
	指標 健康づくりに関するデジタルツールの活用する者の割合	—	県水準並み

番号	分野アウトカム (最終アウトカム)		
	指標	直近値	目標値 (2034年度)

1	一人ひとりが心身の健康を保ち、健康で安心して暮らせる地域だと感じている人が増える		
	指標 うるま市は健康にやさしく安心して暮らせるまちだと思う者の割合	—	増加