

第1章 健康うるま21とは

趣旨

「健康うるま21」は、「自分の健康は自分でつくる」という自覚を持ち、市民が主体的に健康づくりを推進することをめざします。

計画策定には、住民の代表者が加わり（**住民参加**）、さまざまな視点で健康づくりのための施策や推進方法等について検討しました。

期間

「健康うるま21」の実施期間は平成19年度から平成28年度の10年間です。

計画の進捗状況・目標値の達成度を確認するために、中間年度の平成23年度、最終年度の平成28年度にはそれぞれ評価、見直しを行います。

「健康の力」

日頃から健康づくりに取り組もう

従来の「病気の早期発見・早期治療」から「望ましい生活習慣へ改善しようとする健康づくり（**一次予防**）」を推進します。

「地域の力」

みんなで一緒に取り組もう

行政だけでなく、個人はもちろん家庭、地域、学校、職場等誰もが主体的に取り組むことができる健康づくりを関係機関や関係団体が支援していくとともに、**ヘルスプロモーション**としての計画を推進します。

「環境の力」

環境を整えよう

情報提供や人材の育成・活用、安全快適に利用できる施設の整備・活用を通じて、個人・各団体の取り組みを支える社会環境整備（**まちづくり**）を推進します。

みんなでささえる健康づくり

めざすものは生活の質の向上



うるま市民の健康の現状と問題点

健診

1 働き盛りの年代（20～50代）の健診受診率が低い

男性:5.5% 女性:19.0%

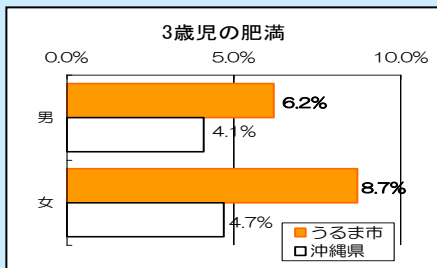
(平成 17 年度 市基本健康診査より)



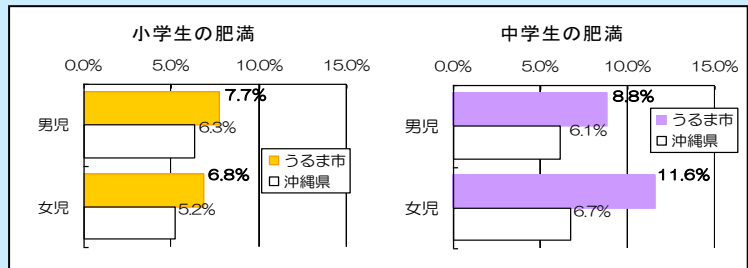
平成 23 年度の目標
男女とも **30%**

2 子どもから大人まで肥満が多い

①子どもの頃から肥満割合が県平均に比べて多い

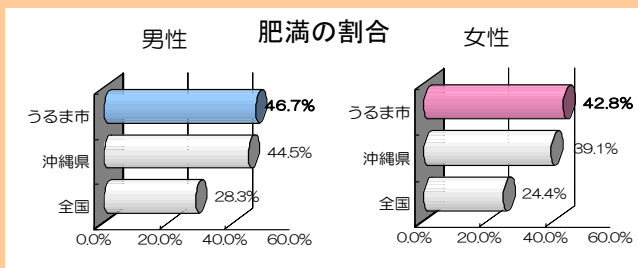


「平成 17 年度 乳幼児健診報告書」



「平成 17 年度 学校保健統計」

②大人は全国の肥満割合を大きく上回っている



「平成 16 年度 基本健康診査集計データ集」

子どもの頃から望ましい生活習慣を確立していないと・・・



脂肪が過剰に体内に蓄積された状態

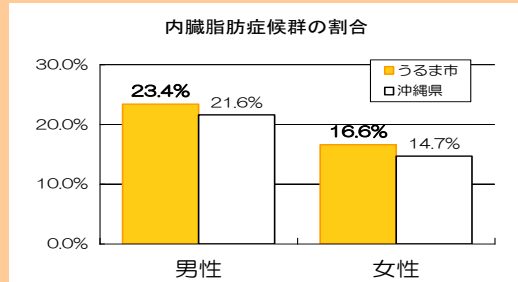
皮下脂肪型肥満者



内臓脂肪型肥満者



③内臓脂肪症候群の割合は沖縄県平均より多い



「平成 17 年度 基本健康診査集計データ集」

●内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)とは

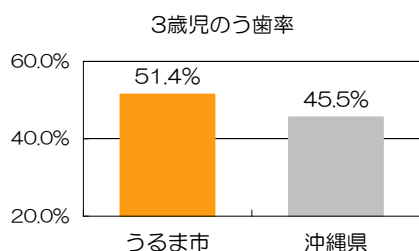
内臓脂肪蓄積(腹囲が**男性 85cm、女性 90cm 以上**)に加えて、
①血中脂質異常、②血圧高値、③高血糖のうち、2 つ以上に該当する人を指す。

- ① 中性脂肪 150mg/dl 以上または HDL コレステロール 40mg/dl 未満
- ② 最高血圧 130mmHg 以上または最低血圧 85mmHg 以上
- ③ 空腹時血糖値 110mg/dl 以上

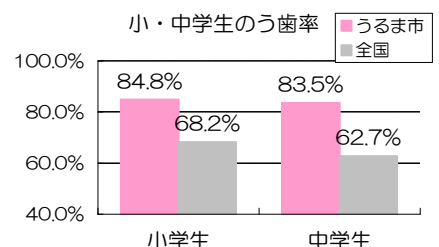
3 う歯(むし歯)率が高い

3 歳児は県平均に比べて、小・中学生は全国平均に比べてう歯率が高い。

* う歯率: 乳歯、永久歯がむし歯である者の割合。むし歯の処置が完了している者も含む。



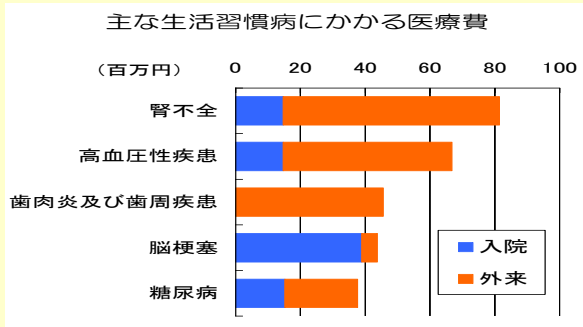
乳幼児健診報告書(平成 17 年度)



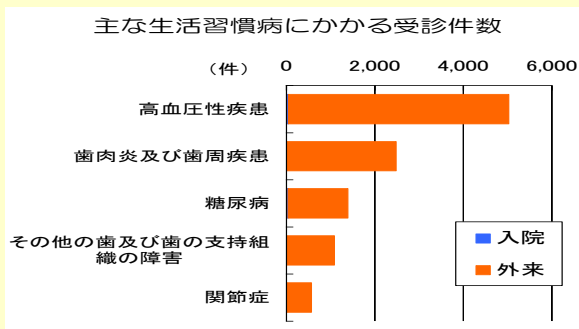
学校保健統計(平成 17 年度)

医療費

1 主な生活習慣病の中で、医療費が最も多くかかるのは「腎不全」である



2 主な生活習慣病の中で、最も件数が多いのは「高血圧性疾患」である



資料：国保ネット（平成 17 年 5 月）

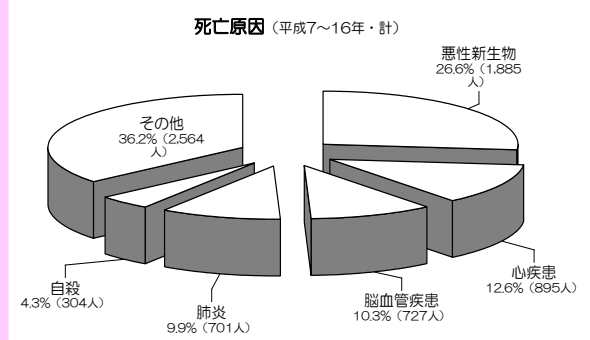
その先には...

その先には...

死亡原因

生活習慣病による死亡が多い

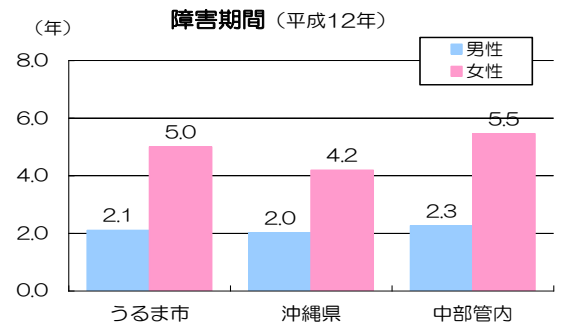
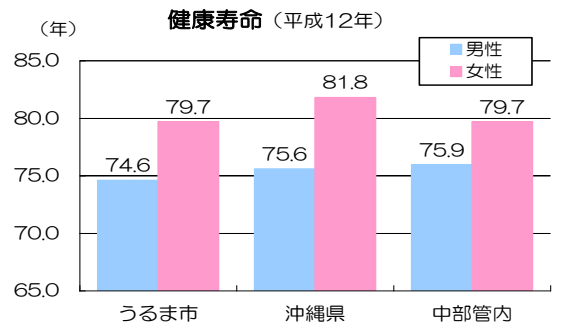
うるま市の死亡原因をみると、主な生活習慣病である悪性新生物（がん）が最も多く、次いで心疾患、脳血管疾患となり、これらが約半分を占めています。自殺は死因の5位を占めています。



資料：中部福祉保健所

健康寿命と障害期間

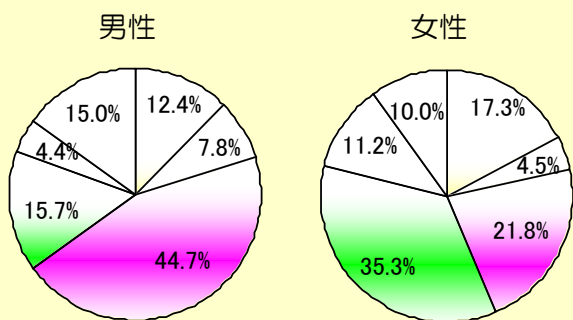
健康寿命は短く、障害期間は長い



資料：中部福祉保健所

介護要因

要介護要因で最も多いのは、男性が「循環器系疾患」、女性が「筋骨格系疾患」である



資料：介護長寿課（平成 18 年 3 月）

- 精神及び行動の障害
- 循環器系疾患
- 損傷、中毒及びその他の外因の影響
- 神経系の疾患
- 筋骨格系疾患
- その他の

- 循環器系疾患：心臓病、脳卒中など
- 筋骨格系疾患：腰痛、骨折、関節症など

●健康寿命と障害期間

健康寿命とは、あと何年自立して健康に生きられるかをはかる健康指標であり、障害期間は病気や衰弱、ケガなどで要介護状態となった期間のことです。

（平成 12 年 10 月の介護認定資料をもとに算出）

つくろう 広げよう 健康の力!

自分や家族の健康に対する意識、健康への行動のきっかけをつくり、それを支援する環境づくりを地域に広げましょう!

健康長寿の実現

- 1 健康寿命の延伸
- 2 健康でいきいきと過ごせる人の増加
- 3 早世の減少

生活習慣病の予防

- ・脳卒中
- ・心臓病
- ・糖尿病
- ・がん
- ・ストレス
- ・肥満
- ・内臓脂肪症候群
- ・関節症
- ・う歯・歯周病

若い世代からの望ましい生活習慣づくり

*こどもの頃からの望ましい生活習慣づくり（一次予防）がキーポイント

食・栄養

毎日の食事がおいしく
楽しいと感じる

- ①栄養バランスよく食事する
- ②適正体重を維持する

運動

運動を楽しんでいる

- ①日常生活で意識して身体を動かすことができる
- ②定期的に運動する習慣がある

歯

いくつになっても
食事を噛んで食べる
ことができる

- ①正しい歯みがきができる
- ②歯による食習慣が身についている
- ③定期的に歯科受診する

酒

適正飲酒を守り
健康に過ごせる

- ①適正な飲み方ができる
(量・時間・休肝日)
- ②飲酒しない(妊婦、未成年)

たばこ

たばこの害を受けず
に健康に過ごせる

- ①喫煙者が禁煙に取り組むことができる
- ②喫煙しない(妊婦、未成年)
- ③市内の施設・飲食店・事業所が正しい分煙に取り組むことができる

ゆとり

自分に自信を持ち
笑顔で過ごす

- ①親が子どものストレスに対処できる
- ②ストレスに適切に対処できる