

第3次 健康うるま21

概要版



2025(令和7)年3月

うるま市

第3次健康うるま21とは

本市では、健康課題等をふまえ「健康増進計画」「健やか親子21(母子保健計画)」「食育推進計画」の3つの計画を包含し、策定しました。各計画を連携させることによって相乗効果を生み出しながら、市民一人ひとりの健康づくりの支援します。



新たな視点

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

青年期や壮年期、高齢期の健康は、社会環境や経済的環境に加え、妊娠期から乳幼児期、学童・思春期の生活習慣等の影響を受けることが分かってきました。

うるま市の市民一人ひとりが、生涯を通じて健康で心豊かに過ごすために、母親のお腹にいる赤ちゃんの頃から高齢になるまで、市民の生涯の時間の流れを捉えた健康づくりを進めます。

健康を支え守るための社会環境の整備

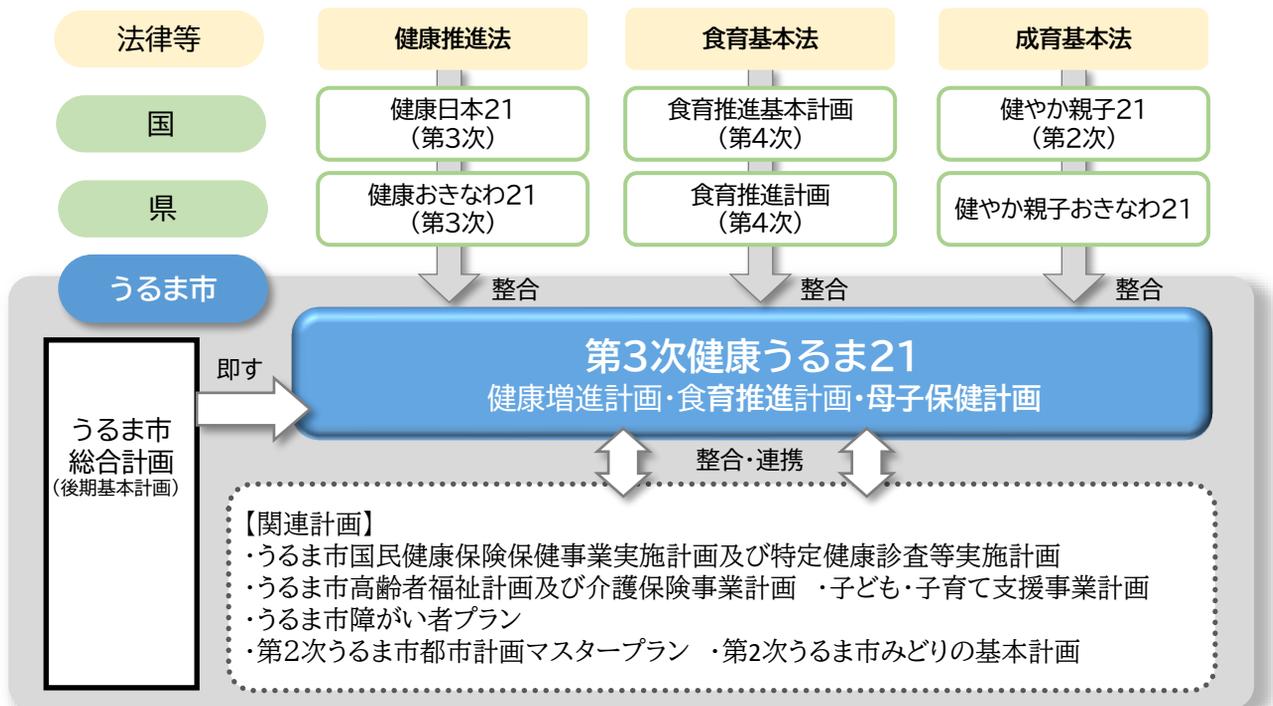
市民一人ひとりの健康は、その人を取り巻く社会環境に影響を受けることが分かってきました。例えば働くことやボランティア活動をすること、地域に居場所があることは、健康に良い影響を与えます。

健康に関心がある方だけでなく、健康に関心がない方も含め、市民の健康を支えるため、交流を通じたつながりづくりや食や運動の環境、健康に関する情報を気軽に手に入れることができる仕組み等が重要となります。



沖縄県うるま市 うるま21®

計画の位置づけ



計画期間

本計画は、健康日本21及び健康おきなわ21(健康増進計画)にあわせ、2025(令和7)年度から2036(令和18)年度までの12年間の計画期間とします。

計画名	年度													
	R6 (2024)	R7 (2025)	R8 (2026)	R9 (2027)	R10 (2028)	R11 (2029)	R12 (2030)	R13 (2031)	R14 (2032)	R15 (2033)	R16 (2034)	R17 (2035)	R18 (2035)	
市	健康増進計画													
	食育推進計画													
	健やか親子21 (母子保健計画)													
県	健康おきなわ 21 (健康増進計画)													
	食育おきなわ うまんちゅ プラン (食育推進計画)													
	健やか親子 おきなわ21 (健やか親子21)													
国	健康日本21													
	食育推進基本 計画													
	健やか親子21													

基本理念

全市民の「健康」への行動変容を促す環境整備に努めるとともに、「地域のつながりを通じた健康づくり運動」を長期的に取り組むために、「つくろう 広げよう 健康の力！」を本計画の基本理念とします。

「つくろう」 自分の健康をつくろう、家族の健康をつくろう、健康を支える環境をつくろう

「広げよう」 地域のつながりを通じて健康に対する意識を広げよう、健康に向けた行動を広げよう

「健康の力」 自分自身の健康の力、未来の世代の健康の力を育もう





- こどもの頃からの望ましい生活習慣が確立できないまま大人になることで、肥満者の増加や健康診査で何らかの異常がある方が増加するなど、生活習慣病の発症につながっています。
- 高血圧症や糖尿病、脂質異常症などが重症化し、介護が必要となる市民の増加につながっています。生活習慣病の重症化が、健康で過ごせる時間が短くなる要因となっています。

求められる対策

生活習慣病の
発症予防と
重症化予防



- こども達では、睡眠や運動習慣、肥満ややせなどの課題があります。
- 働き盛り世代では、睡眠時間の短さや運動不足、肥満が課題となっています。
- 栄養バランスなど健康的な食生活を実践している市民は、沖縄県の平均よりも少なくなっています。
- 働き盛り世代では、悩みの相談相手がいないことも課題です。

求められる対策

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



- 乳幼児健康診査の受診率や麻しん風しんワクチンの予防接種率が低くなっています。
- 働き盛り世代では、健康診査とがん検診の受診率が低くなっています。

求められる対策

全世代の
健康意識の醸成



- 2500g未満で生まれるこどもの割合が高くなっています。
- 子育てに悩みを感じたときの相談先を知っている保護者や解決方法を知っている保護者の割合が減っています。
- 妊婦健康診査で、高血圧など何らかの異常がある妊婦の割合が増加しています。

求められる対策

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



- 健康に関心のある市民だけでなく、健康に関心が薄い市民を含め、全ての市民が健康で心豊かに過ごすことができる地域の環境づくりが求められます。

求められる対策

健康を支え
守るための
社会環境の整備

計画の体系

基本理念 つくろう 広げよう 健康の力！

基本目標 市民一人ひとりが健康で心豊かに過ごせる

基本方針

Ⅲ 食を通じて、うるま市を元気に！
Ⅱ すべての親と子どもが安心して健やかに過ごせる地域づくり
Ⅰ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

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) (2)循環器疾患 (3)糖尿病
- (4)慢性腎臓病(CKD) (5)慢性閉そく性肺疾患(COPD)

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
- (2)歯と口腔の健康 (3)身体活動・運動 (4)飲酒 (5)喫煙
- (6)休養・こころ (7)栄養・食生活【食育】

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)
- (2)予防接種
- (3)適正体重の維持に向けた健康管理行動

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
- (2)切れ目のない乳幼児への保健対策
- (3)学童・思春期への保健対策
- (4)育てにくさを感じる親に寄り添う支援
- (5)子育て世代を孤立させない地域づくり

5. 健康を支え守るための社会環境の整備

- (1)社会参加や地域の人々とのつながりの強化促進
- (2)資源を生かした健康づくり
- (3)関係団体・企業等と連携した健康づくり
- (4)誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備
- (5)健康まちづくりにむけた連携体制の強化

各分野の概要

1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防

主な取組	各種健康診査(がん検診等含む)の実施、健康教育・イベント等の開催、健診(検診)受診へのインセンティブ付与、ICTを活用した保健指導等の実施、パーソナルヘルスレコードを活用した生活習慣改善に向けた取組の実施、慢性腎臓病(CKD)病診連携の推進 など
指標(最終)	罹患者数、標準化死亡比 など

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

主な取組	健康相談・栄養相談の実施、市民講座や講演会等の開催、教育機関や企業・民間団体と連携した健康教育の実施、歯科検診の実施、各種運動教室の実施、気軽に運動しやすい環境の整備、禁煙支援・受動喫煙防止対策の実施、関係機関と連携したメンタルヘルス対策の実施 など
指標(最終)	8020達成者、運動習慣者の割合、喫煙率、健康でいきいき過ごせる人の割合、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等につづいた食生活を実践する市民の割合 など

3. 全世代の健康意識の醸成

主な取組	休日健診やナイト健診の実施、健康に関連したイベントの開催、うるま市子育てアプリ「うるPon」等を活用した予防接種勧奨の実施、ライフステージに応じた適正体重維持に向けた情報提供や健康相談・健康教育の実施 など
指標(最終)	乳幼児健康診査受診率、特定健康診査受診率 定期予防接種率(MR)、BMI18.5未満の者の割合、BMI25以上の者の割合 など

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

主な取組	新生児・乳児全戸訪問指導の実施、子育て講座等の開催、パネル展示、うるま市こどもの健康応援BOOK「だいすき」の配布、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、1か月児健康診査・5歳児健康診査の実施、コンセプトケアの推進、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各種相談の実施、こども家庭センターの機能を強化 など
指標(最終)	低出生体重児率、朝食を毎日食べる3歳児の割合、ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合、全出生数に対する10代の母親の割合、身近に相談相手がいる親の割合 など

5. 健康を支え守るための社会環境の整備

主な取組	ウォーキングイベントの開催、ウォークアブルなまちづくり、働く世代のメンタルヘルス対策の実施、健康づくりに取り組む企業の拡大、主体的な健康づくりへのインセンティブ付与、健康に配慮した店舗や企業を認証する等の食環境づくりの推進 など
指標(最終)	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える者の割合 など

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)
- (2)循環器疾患
- (3)糖尿病
- (4)慢性腎臓病
(CKD)
- (5)慢性閉そく性
肺疾患
(COPD)

- 生活習慣病や他の病気の早期発見・早期治療のため、定期的に健康診査やがん検診を受けるようにしましょう。
- 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。
- 自分や家族の健康について関心をもち、生活習慣病などのリスクを下げるため、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。

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

歯と口腔の健康

- 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。



身体活動・運動

- 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。

飲酒

- 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。

喫煙

- 受動喫煙防止に取り組みましょう。

休養・こころ

- 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、見守る姿勢を身に着けましょう。
- 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。



1)生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

- 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。



2)持続可能な食を支える食育の推進

- 農林漁業体験などを通じて、食べ物大切さと農業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。

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)

- 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。

(2)予防接種

- 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。



(3)適正体重の維持に向けた健康管理行動

- 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。

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

- 家族や周りの人は、妊産婦を心身ともに支えましょう。



(2)切れ目のない乳幼児への保健対策

- 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。

(3)学童・思春期への保健対策

- 思春期の身体とこと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。

(4)育てにくさを感じる親に寄り添う支援

- 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。

(5)子育て世代を孤立させない地域づくり

- 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。
- 虐待かもと思ったら虐待対応ダイヤル「189(いちはやく)」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・関係機関の取り組み

5. 健康を支え守るための社会環境の整備

(1)社会参加や地域の人々とのつながりの強化促進

多世代で交流できる場の創出、外出したくなる場所づくりの推進など

(2)資源を生かした健康づくり

公園や歩きやすい歩道の整備等、ウォーカブルなまちづくりの推進など

(3)関係団体・企業等と連携した健康づくり

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

(4)誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備

主体的な健康づくりに対するインセンティブ化の推進など

(5)健康まちづくりにむけた連携体制の強化

うるま市健康づくり推進協議会等を通じた分野横断的な連携体制の強化など

ライフステージごとの取り組み

妊娠期

(妊娠中の保護者)

定期的に
妊産婦健康診査や
妊婦歯科健診を
受診しましょう。

主治医の指示のもと、
体重コントロールに
努めましょう。

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。

妊婦は喫煙しません。

妊婦は飲酒しません。

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。



乳幼児期

(0~5歳)

規則正しい生活習慣について
学校や市の健康教育を通して学び、
早寝・早起きに努めるなど
規則正しい生活習慣を実践しましょう。

市で実施される乳幼児健康診査や
保育所、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。

未成年者は飲酒しません。

未成年者は喫煙しません。

歯みがき習慣を身につけ、
保護者は仕上げ磨きを
しましょう。

保護者はこどもの事故
防止対策をしましょう。

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。

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、

主食・主菜・副菜といった栄養バランス等の知識や

予防接種について正しい知識を身につけ、



青年期
(20~39歳)

壮年期
(40~64歳)

高齢期
(65歳以上)

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。

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。

治療が必要となった場合は、治療を継続し、重症化予防に取り組みましょう。

がん検診を定期的に受けましょう。

喫煙者はたばこの健康被害を理解し、禁煙について検討しましょう。
また周囲の人(妊婦や未成年も含む)のそばで喫煙せず、決められた場所での喫煙を徹底しましょう。

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。

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。

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。

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。

たんぱく質を十分にとる等、低栄養を予防しましょう。

十分な睡眠をとり、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。

健全な食生活を実践しましょう

規則正しい食生活のリズム等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。





第3次 健康うるま21【概要版】

発行:①うるま市役所 市民生活部 健康支援課

〒904-2214 沖縄県うるま市安慶名一丁目8番1号

うるま市健康福祉センター「うるみん」

TEL(098)973-3209 FAX(098)974-4040

②うるま市役所 こども未来部 子育て包括支援課

〒904-2292 沖縄県うるま市みどり町一丁目1番1号

うるま市役所 東棟 2階

TEL(098)989-0220 FAX(098)979-7026

