

# 第2次 健康うるま21

うるま市健康増進計画  
うるま市健やか親子21  
うるま市食育推進計画

【概要版】



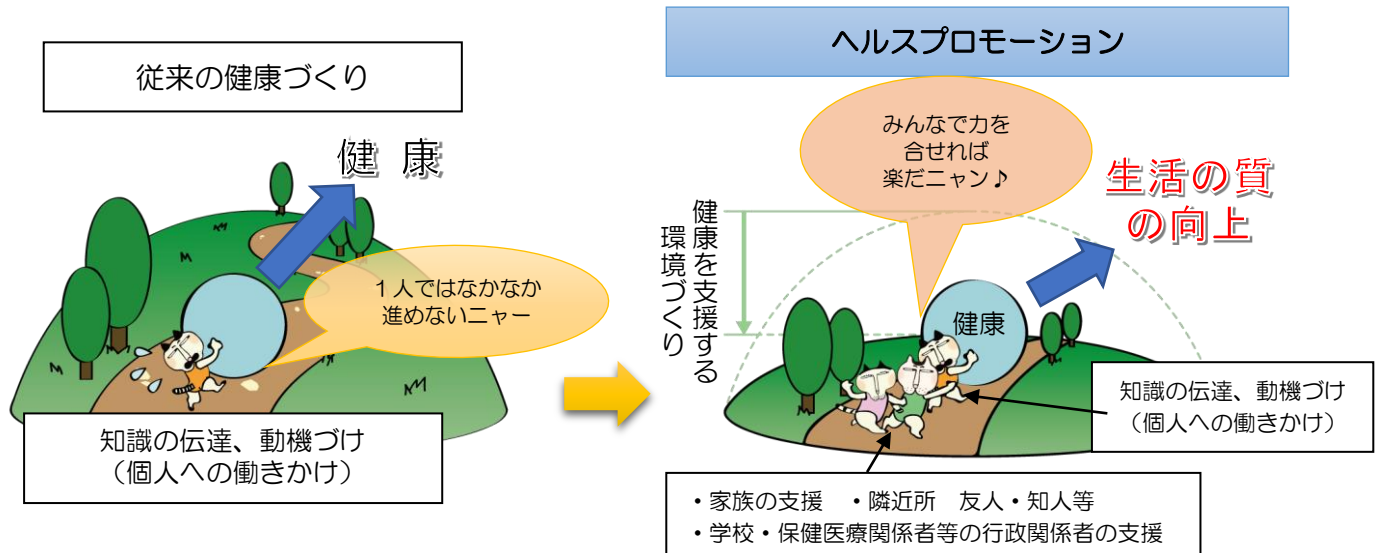
平成30年3月

うるま市

## 第2次 健康うるま21 とは

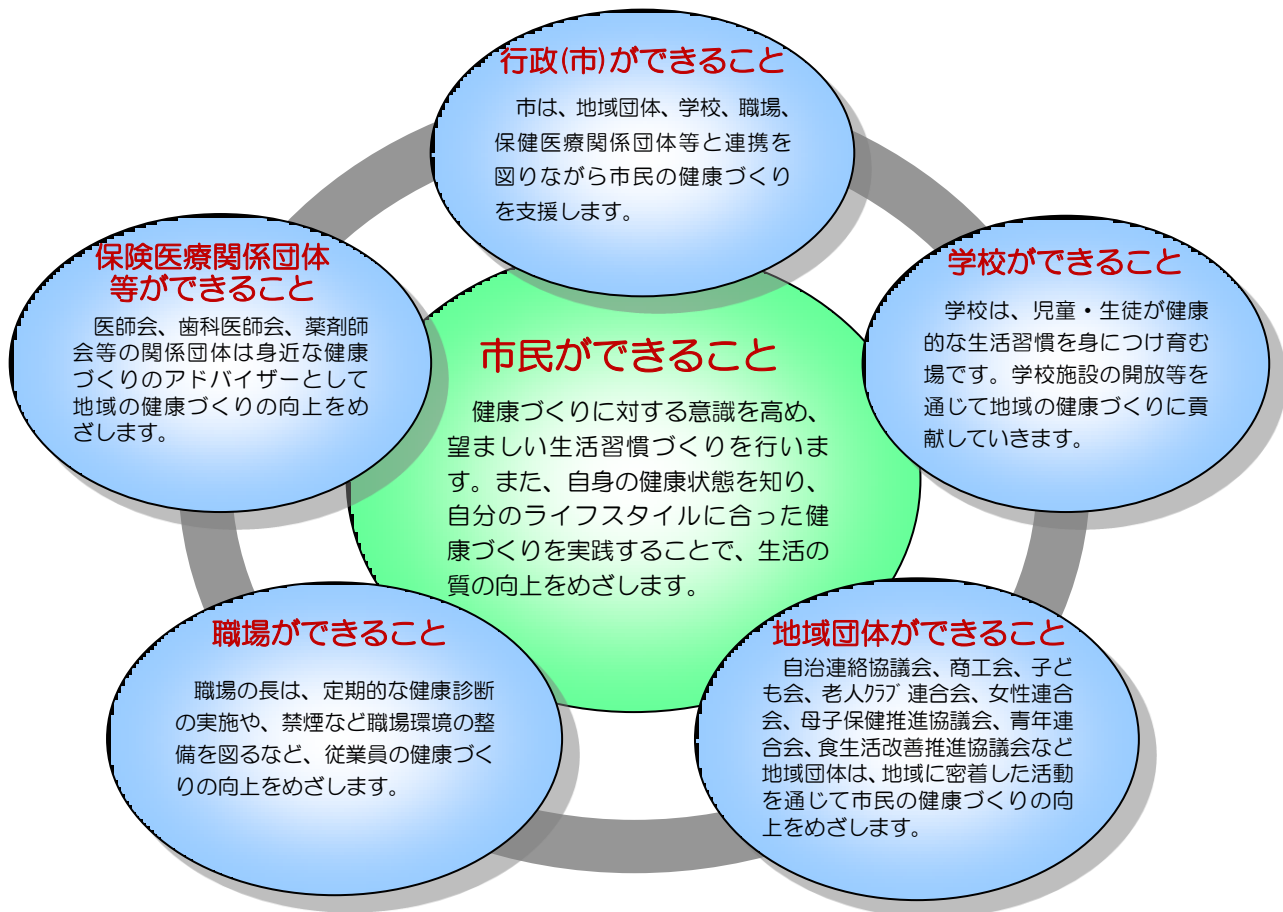
ライフステージごとの健康課題を踏まえながら、妊娠期を含めできるだけ早い段階からの健康的な生活習慣の確立による生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底、地域のつながりを含む健康を支えるための社会環境づくりなど、市民の健康づくりを支援していくことをめざしています。

第2次健康うるま21では、「子どもの頃からの望ましい生活習慣づくり」をめざします。これは自分自身の将来まで続く健康を確立することだけでなく、次の世代の「健康の力」を育むことを社会全体で支えます。



## 市民・関係機関・行政などの役割

市民・学校・地域団体・職場・保健医療関係団体などの各主体と、行政が一体となって「健康うるま21」を推進します。



## 計画の体系

第2次健康うるま21は、「健康増進計画」(健康増進法)及び「食育推進計画」(食育基本法)、「健やか親子21」(母子保健計画策定指針/国民運動計画「健やか親子21」)を包含した計画です。

つくろう  
 広げよう  
 健康の力！

うるま市健康増進計画

生涯を通じた健康づくり

生活習慣病の発症予防  
 と重症化予防の徹底

健康づくりを進める生  
 活習慣の確立・改善

- (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)慢性閉塞性肺疾患（COPD）

- (1)栄養・食生活 ○◎
- (2)歯 ○
- (3)身体活動・運動 ○
- (4)飲酒 ○
- (5)喫煙 ○
- (6)休養・こころ ○
- (7)健康管理 ○

健康を支え守るための社会環境の整備

うるま市健やか親子 21（母子保健計画） ○

すべての親と子どもが  
 地域の中で安心して、  
 健やかに過ごせる

- (1)切れ目のない妊産婦への保健対策
- (2)乳幼児への保健対策
- (3)学童・思春期への保健対策
- (4)のびのびと心豊かに子育てができる

うるま市食育推進計画 ◎

食を通じて、うるま市を  
 元気に

- (1)多様な暮らし及びライフステージへの対応
- (2)食の循環、環境への配慮
- (3)食文化の継承

※◎◎は、下記の計画間で重複する内容を示す。

○：うるま市健康増進計画とうるま市健やか親子 21

◎：うるま市健康増進計画とうるま市食育推進計画

「つくろう」：自分の健康をつくろう、家族の健康をつくろう、健康を支える地域と環境をつくろ  
 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

うるま市健康増進計画

## うるま市の主な健康課題

### 【早世の状況】

「早世」とは、64歳以下の死亡を表します。2016年は男女計15.1%、男性19.4%、女性9.7%で、男性の死亡者の5人に1人は64歳以下で亡くなっています。

### 【低出生体重の状況】

低出生体重児（2,500g未満）の割合は、2010～2015年にかけて増加しています。



### 【主な死因の状況】

死因は、悪性新生物・心疾患・肺炎・脳血管疾患の順に多く、半数以上は生活習慣に関連しています。

### 【各種の健診(検診)状況】

乳幼児・特定・がん検診など、健診(検診)受診率は低い状況です。



### 【麻疹・風疹(MR)予防接種率】

2016年の接種率は1期(1歳児)95.6%、2期(小学校就学前1年間)93.2%です。接種率が95%を下回ると、流行を防げません。

## 重点取り組み事項① 各種健診受診率・予防接種率の向上

### 【生活習慣病発症予防・重症化予防】

健診(検診)を受けた人の中で、その後の精密検査や医療が必要な状況にも関わらず、医療機関を受診しない・途中で通院を中断するなど、適切に医療受診がなされていない実態も見られます。



なぜ受けぬ？

## 重点取り組み事項② 生活習慣病の発症と重症化予防



### 【喫煙の状況】

妊婦や保護者の喫煙率は高い状況です。未成年の喫煙経験者もいます。

## 重点取り組み事項③ 喫煙者の減少

めざす姿 「つくろう 広げよう 健康の力！」

### 【栄養・食生活】

- 主食（ご飯、パン、麺など）・主菜（魚、肉、豆腐など）・副菜（野菜、海藻類など）がそろった食事をとります
- 食品を購入するときや、中食・外食するときは食品表示を確認して選びます。
- 食塩・脂肪の取りすぎを防ぎます

※中食とは、市販のお弁当やお惣菜を買って食べることです。



### 【歯】

- 食後の歯みがきや仕上げみがきの習慣をつけます。
- フッ化物・フロスを活用し、むし歯や歯周病予防に努めます。
- 定期的に歯科検診を受けます。



### 【身体活動・運動】

- 保護者は、月年齢に応じた遊びを取り入れます。
- 子どもは思いっきり体を動かす遊びをします（1日 60分以上）。
- 児童・生徒は運動やスポーツを週3～5回以上行います（体育の授業を除く）。
- 自身の体調をふまえて意識して体を動かします。



### 【飲酒】

- 子どもを酒の席に連れていきません。
- 未成年や妊婦はお酒に手を出しません。
- 飲酒習慣のある方は適正飲酒量を知り、休肝日を実践します。

#### 『節度ある適正な飲酒量』

引用) 健康おきなわ 21・第2次

純アルコール量 男性 20、女性 10、

純アルコール量20g程度とは



### 【喫煙】

- 喫煙者は、医療機関等を利用しながら、禁煙に努めます。
- 子どもはタバコの害を知り、手を出しません。
- 喫煙者は妊婦・子ども・未成年者、周囲の人のそばで吸わないようにします。（受動喫煙防止）
- 喫煙している未成年者がいたら、注意します。



NO! 受動喫煙

### 【休養・こころ】

- 睡眠時間をしっかりとるようにし、早寝・早起きに努めます。（朝は7時までに起きて朝日を浴び、夜は9時【中学生は10時】までに寝ます）
- 親や祖父母・周りの大人は、子どもに「大好きだよ」「ありがとう」「えらいね」など、前向きな気持ちを伝えていきます。
- 大人は子どもが悩みを相談しやすい環境をつくり、意識して声をかけます。
- 家庭・学校・職場など、普段から「ありがとう」「大丈夫?」「どうしたの?」などの声かけや挨拶に努めます。

どうしたの?



### 【健康管理】

- 自身の健康に関心を持ち、健診や予防接種等を受けます。
- 自分の健診結果を把握し、正しく理解します。
- 気になる症状がある場合は、医療機関を受診し、自己判断せずに専門家と相談します。
- 自分の適正体重を知り、1日1回体重を測定します。
- 血圧測定のを機会をつくり、自身の健康管理に努めます。



健康を支え、守るための  
社会環境の整備

「みんなの健康ささえ隊」 「健康教室や講演会など地域に密着した健康づくり」  
「健康づくりに取り組みやすい環境整備」「我が事・丸ごと共生社会との連携」

## 基盤課題1

切れ目のない

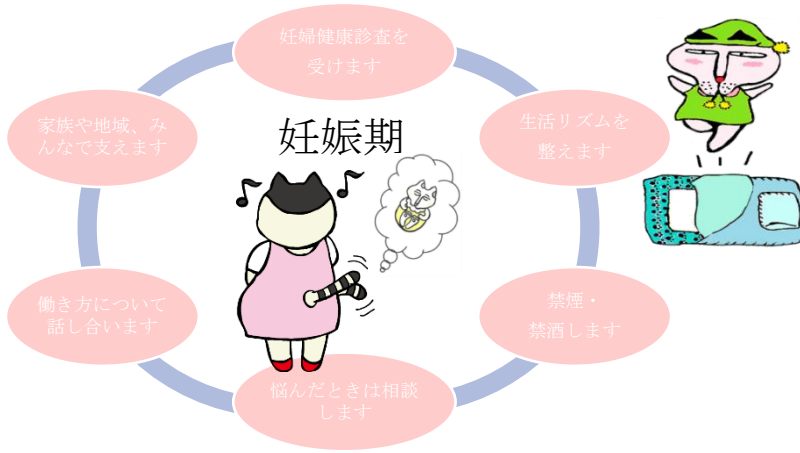
妊産婦への保健対策

### 具体的目標

1. 妊娠中の生活を健やかに過ごすことができる（低出生体重児が減少する）
2. 心身の変化が大きい産前・産後に、必要な相談・サポートを受けることができる

### 市民が取り組むこと

- 妊婦は、心身の健康が保てるような生活を送ります。  
⇒定期的な妊婦健康診査の受診、栄養バランスのとれた食生活、望ましい体重管理、禁酒、禁煙、休養、適度な運動を心がけます。
- 母子（親子）健康手帳交付時や妊婦健康診査、マタニティ教室、児童館や子育て支援センター等で情報を得ます。
- 不安や悩みは1人で抱えず、家族や友人、必要に応じて専門家に相談します。
- 働き方について、妊婦健康診査等で指導を受け、職場に伝えます。
- 家族や周りの人は、妊産婦を心身ともに支えます。



## 基盤課題2

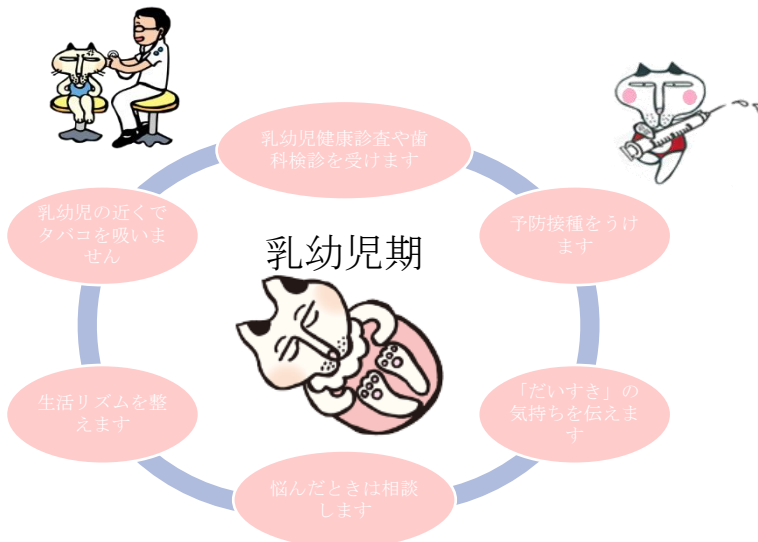
乳幼児への保健対策

### 具体的目標

1. 生涯の健康づくりの基礎となる望ましい生活習慣を獲得させる
2. 乳幼児の育ちや健康状態を把握する（乳幼児健康診査受診率の向上）
3. 乳幼児を感染症や事故から守る

### 市民が取り組むこと

- 朝は7時までに起きて朝日を浴び、夜は9時までに寝ます。月齢・年齢に応じた食事をとり、運動をします。
- 乳幼児健康診査、歯科検診を受け、乳幼児の発育・発達について理解を深めます。
- 予防接種や体調管理などにより感染症の発症及び重症化を予防します。また、不慮の事故を防ぎます。
- 喫煙者は、妊婦や乳幼児のそばでタバコを吸いません。
- 子育てに不安があるときは、周りの人に相談します。
- その子自身の育ちやより良い関わりを知る機会をつくります。言葉やふれあいで「だいすき」の気持ちを伝えます。



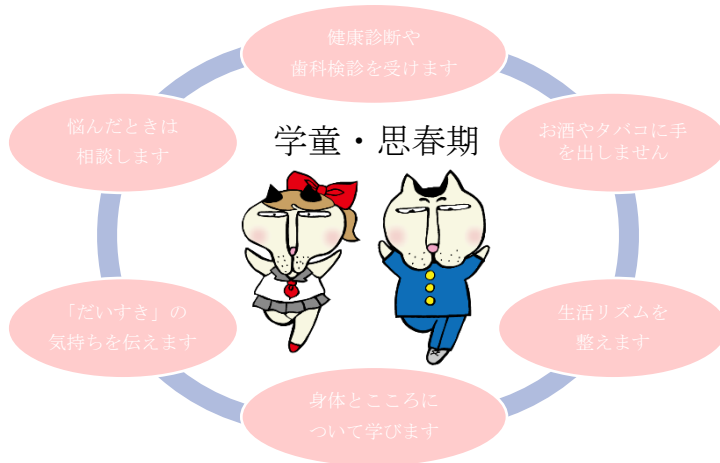
めざす姿「すべての親と子どもが地域の中で安心して、健やかに過ごせる」

### 基盤課題3

#### 学童・思春期への保健対策

#### 具体的目標

1. 学童・思春期のころと体に関心を持ち、親子で健康づくりに取り組む
2. 男女ともに命を生み育てる性をしっかり受けとめ、互いを尊重しながら、自分の将来について考えることができる
3. 児童・生徒の悩みに寄り添う地域づくり



#### 市民が取り組むこと

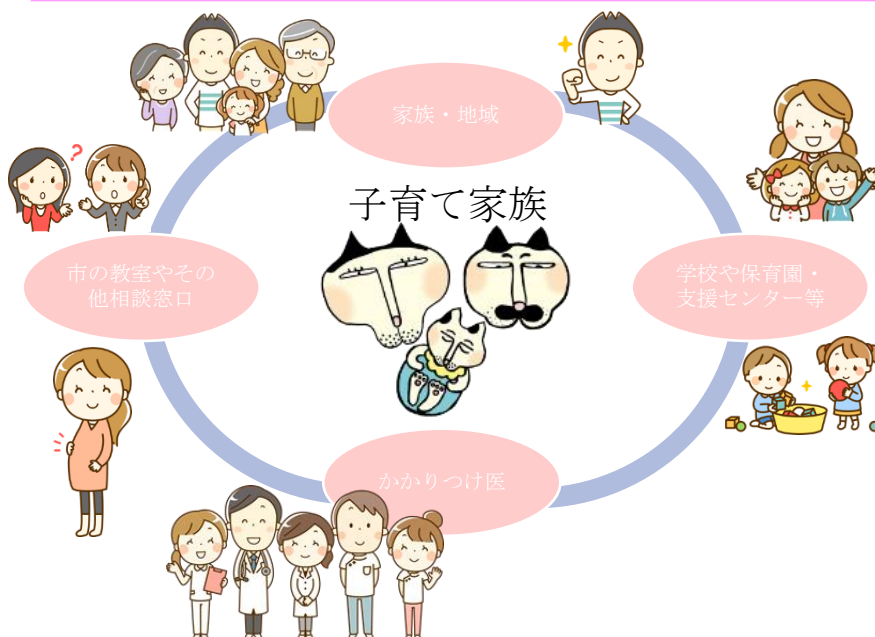
- 朝は7時までに起きて朝日を浴び、夜は小学生は9時までに、中学生は10時までに寝ます。
- 学校健診の結果を把握し、精密検査や治療が必要な場合は受診します。
- 酒やタバコの害を知り、手を出しません。
- 児童・生徒やその親は、思春期の身体とところについて知り、不安なときは相談します。
- 1人で悩まず、悩みがあったら相談します。
- 大人は児童・生徒が悩みを話しやすい環境をつくり、意識して声をかけます。言葉やふれあいで「だいすき」の気持ちを伝えます。

### 重視すべき課題（すべてに共通する課題）

#### のびのびと心豊かに子育てができる社会の実現

#### 具体的目標

1. 親が地域から支えられていると実感し、喜びを感じながら子育てができる
2. 育てにくさを感じた時に対処できる親が増える
3. 子どもに対する虐待や不適切なかかわりを防ぐことができる



#### 市民が取り組むこと

- 妊娠中から、地域との関わりの機会を積極的に持ちます。
- 妊娠中から子育てのイメージができるように積極的に情報を得ます。出産後は、子育てに関する情報を積極的に得ます。
- 不安や悩みは1人で抱えず、家族や周りの人に相談します。育てにくさを感じたときに解決する方法や、相談先について情報を得ます。
- 家族は出産、育児について積極的に話し合い、子育てに参加します。周りの人は、日頃から子育て家庭の様子を見守り、積極的に声をかけます。



## 食育とは 毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』

「食育」とは生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

### 総合目標

**総合目標 1.食育という言葉も意味も知っている市民の割合の増加**

**総合目標 2.食育に関心がある市民の割合増加**

**総合目標 3.食生活改善推進員の増加(食育ボランティア数の増加)**

食育を推進していくためには、市民一人ひとりが自ら実践を心がけることが必要であり、そのためにはまず多くの市民に食育に認識・関心を持ってもらうことが欠かせません。このため食育の認識、また関心を持っている市民を増やしていくことを総合目標としました。

また地域の食育ボランティアは今後、食育推進運動の中核的役割を担うことが期待されています。このため食育推進に関わるボランティアの数を増やすことも併せて総合目標としました。

食生活改善推進員とは、食を通じた健康づくりのボランティアです。平成17年「食育基本法」が施行されたことから、食生活改善推進員は、地域における食育推進の担い手として、「食育アドバイザー」を併名されました



## 農林水産物記念日

「食」にはいろいろな日があります。いくつ知っていますか？

毎年4月の第3日曜日

『モズクの日』



毎年7月7日

『うるま市オクラの日』



毎年7月15日

『マンゴーの日』



めざす姿「食を通じて、うるま市を元気に！」

# 食育を実践するにあたって

- 子どもから高齢者まで生涯を通じた取組を推進します。
- 行政、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア等が主体的かつ多様に連携・協働しながら食育の取組を推進します。

## 1.若い世代を対象とした食育の推進

- ・食育という言葉やその意味を意識するようにしましょう
- ・朝食を毎日食べるようにしましょう
- ・食品を購入するときや食べるときには食品表示を確認するようにしましょう

## 2.多様な暮らしに対応した食育の推進

- ・家族や友人(学校、職場など)と楽しく食事をしましょう
- ・地域である食に関するイベント等に参加し食育への関心を高め、実践していきます

## 5.食文化の継承に向けた食育の推進

- ・家庭や地域で受け継がれている行事食・郷土料理を作り食べましょう
- ・地域で開催される食のイベント等に参加し郷土食や地場産物に対する関心や理解を深めるようにしましょう



## 3.健康寿命の延伸につながる食育の推進

- ・主食・主菜・副菜がそろった食事をするように心がけましょう
- ・食塩や脂肪は適量とれるようにしましょう(とりすぎに注意!)
- ・よく噛んでたべましょう
- ・適正体重を知り、肥満・やせにならないよう意識しましょう
- ・寝る2時間前までの飲食は控えましょう

## 4.食の循環や環境を意識した食育の推進

- ・食事の前に「いただきます」、後に「ごちそうさまでした」のあいさつを身につけます
- ・農水産物を購入する際に市内産や県内産を意識するようにしましょう
- ・産業まつりなど地域の食に関するイベント、農漁業体験、工場見学等に積極的に参加しましょう
- ・食品は大切に使い切るようにしましょう

		妊娠期	乳幼児期
生活習慣病	<ul style="list-style-type: none"> <li>がん（悪性新生物）</li> <li>循環器疾患</li> <li>糖尿病</li> <li>慢性腎臓病（CKD）</li> <li>慢性閉塞性肺疾患（COPD）</li> </ul>	<p>自分の健康に関心をもち、健診（検診）を受ける</p> <p>自身の健診（検診）結果を正しく理解し、必要な時は生活習慣改善や、適切に医療機関を受診する</p> <p>受動喫煙のない環境が増える【禁煙施設認定推進制度の市内施設数の増加】</p>	
生活習慣	栄養・食生活	<p>朝食を毎日食べる</p> <p>栄養バランスを考えて食べる</p>	
	歯	<p>定期的に歯科検診を受ける（歯石除去や歯面清掃）</p> <p>歯間部清掃用具を毎日使用する</p>	<p>定期的に歯科検診を受ける</p> <p>乳幼児期は仕上げ磨きをする</p> <p>むし歯が減る</p>
	身体活動・運動	健康状態に合わせて適度な運動を取り入れる	楽しく、毎日体を動かす子が増える
	飲酒	妊娠中は飲酒しない	お酒の席に子どもを連れて行かない
	喫煙	<p>喫煙しない</p> <p>妊婦や夫・周囲の人は禁煙する</p>	乳幼児の親や周囲の人は禁煙する
	休養・こころ	<p>生活リズムを整える</p> <p>しっかり睡眠をとる</p> <p>悩んだときは一人で抱えずに、周りの人に相談する</p>	<p>乳幼児や児童・生徒は、朝7時までに起床して、夜21時（中学生は22時）までに就寝する</p>
	健康管理	定期的に妊婦健康診査を受診する	<p>乳幼児健康診査や歯科検診を受診する</p> <p>定期予防接種を受ける</p>
健やか親子	切れ目のない妊産婦への保健対策	<p>かかりつけ医（医師・歯科医師等）を持つ</p> <p>妊娠が分かたら11週以内に届出をする</p> <p>不安や悩みがあるときには周りに相談する</p> <p>働き方について妊婦健康診査等で指導を受け、職場に伝える</p>	
	乳幼児への保健対策		<p>不慮の事故を防ぐことができる</p> <p>子育てに不安があるときは、周りに相談したり、サポートしてもらう</p>
	学童・思春期への保健対策		<p>乳幼児や児童・生徒へ、言葉やふれあいで「だいすき」の気持ちを伝える。親子の会話を大切にする。</p> <p>その子自身の育ちやより良い関わりを知る機会をつくる</p>
	のびのびと心豊かに子育てができる	<p>妊娠中から、子育てのイメージができるよう、積極的に情報を得る</p> <p>夫や家族は、出産・育児について積極的に話し合い、子育てに参加する。周りの人は、子育て家庭の頑張りを認める</p> <p>妊娠中から、地域との関わりの機会を積極的に持つ</p>	<p>育てにくさを感じたときに解決する方法や、相談先を知っておく</p>
食育	多様な暮らし及びライフステージへの対応	<p>家族や仲間、ご近所さんなど食事の時間を誰かとともに楽しむ</p> <p>感謝の気持ちを持って「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする</p>	
	食の循環、環境への配慮	<p>農水産物を購入するときにはうま市産や県内産を意識して購入す</p> <p>産業まつりなど地域の食に関するイベント、農漁業体験、工場見学などに積極的に参加する</p>	<p>普段の食べているものに関心をもつ子どもが増える</p>
	食文化の継承	<p>食品ロスを意識して、食べきり・使いきりを実践する</p> <p>行事食や郷土料理、食事のマナーなどの食文化を受け継ぐ人が増える</p>	

学童・思春期	青壮年期	高齢期
--------	------	-----

自分の健康に関心をもち、健診（検診）を受ける

自身の健診（検診）結果を正しく理解し、必要な時は生活習慣改善や、適切に医療機関を受診する

受動喫煙のない環境が増える【禁煙施設認定推進制度の市内施設数の増加】

朝食を毎日食べる

栄養バランスを考えて食べる

定期的に歯科検診を受ける（歯石除去や歯面清掃）

歯間部清掃用具を毎日使用する

むし歯が減る

80歳で20本以上、自分の歯を保っている人が増える

楽しく、毎日体を動かす子が増える

・定期的に運動する

・日常生活で体を動かす

児童・生徒はお酒に手を出さない

・適量を守り飲酒する

・休肝日（週2回）を実践する

児童・生徒はタバコに手を出さない

喫煙者が減る

・喫煙者は禁煙に努め、吸う時は喫煙所など決められた場所での喫煙を徹底する  
 ・喫煙者は、医療機関等を利用しながら禁煙に努める

生活リズムを整える

乳幼児や児童・生徒は、朝7時までに起床して、夜21時（中学生は22時）までに就寝する

しっかり睡眠をとる

悩んだときは一人で抱えずに、周りの人に相談する

学校健診や歯科検診を受診する

生活習慣病健診・特定健診・職場健診・各種がん検診を受ける

長寿健診を受ける

定期予防接種を受ける

かかりつけ医（医師・歯科医師等）を持つ

イッチ、ニツ、イッチ、ニツ、

子どもからお年寄りまで 『未来につなぐ健康づくり』

児童・生徒は1人で悩まず相談する。大人は悩みを話しやすい環境をつくり、意識して声をかける

生活を整え、心と身体づくりがしっかりできる

性感染症に関する知識や正しい避妊方法について情報を得る

乳幼児や児童・生徒へ、言葉やふれあいで「だいすき」の気持ちを伝える。親子の会話を大切にす。

その子自身の育ちやより良い関わりを知る機会をつくる

夫や家族は、出産・育児について積極的に話し合い、子育てに参加する。周りの人は、子育て家庭の頑張りを認める

妊娠中から、地域との関わりを積極的に持つ



家族や仲間、ご近所さんなど食事の時間を誰かとともに楽しむ

感謝の気持ちを持って 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする

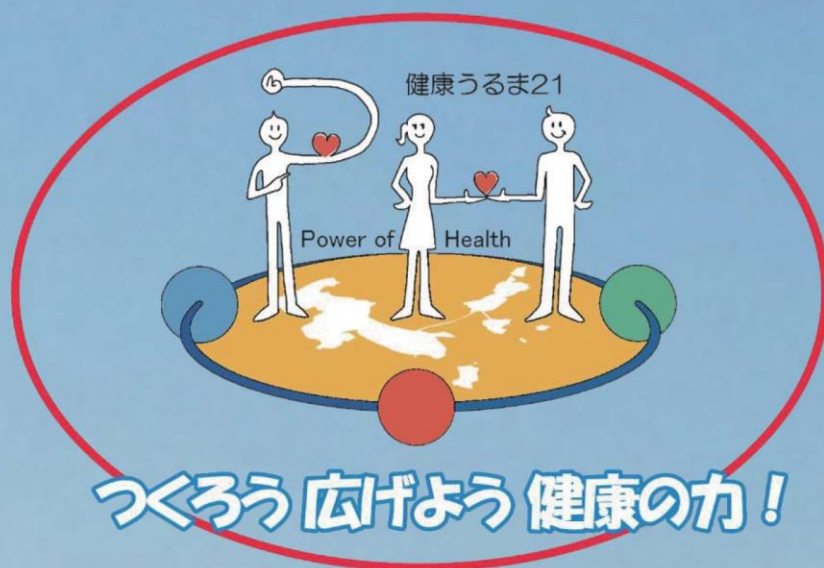
普段の食べているものに関心をもち子どもが増える

農水産物を購入するときにうるま市産や県内産を意識して購入する

産業まつりなど地域の食に関するイベント、農漁業体験、工場見学などに積極的に参加する

食品ロスを意識して、食べきり・使いきりを実践する

行事食や郷土料理、食事のマナーなどの食文化を受け継ぐ人が増える



つくろう 広げよう 健康の力！

## 第2次 健康うるま21【概要版】

発行：うるま市役所 市民部 健康支援課  
〒904-2214 沖縄県うるま市字安慶名一丁目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

