

第3次 健康うるま21



2025(令和7)年3月

うるま市

はじめに



「健康」は、私たち一人ひとりが豊かで充実した人生を送る上で極めて重要な基盤であり、すべての人々の願いであります。

本市では、平成24年に健康増進計画及び母子保健計画、食育推進計画を包含し第2次健康うるま21を策定、国や沖縄県の計画と整合性を図りながら、「妊娠期・乳幼児期をはじめとした全ての市民の健康づくり」及び「健康づくりを支える環境づくり」に取り組んでまいりました。それにより第2次計画の評価では、男女とも目標であった「健康寿命の延伸」を達成したものの、未だに国・沖縄県の健康寿命を下回る状況が続いております。また、健康状態や生活習慣の改善については「喫煙率やむし歯の有病者」また「朝食欠食率」など、一定の改善がみられましたが、その一方で「有所見者（高血圧、高血糖、高脂血症）の増加」や「学童期の肥満や痩身傾向者の増加」などは課題として残っております。

このような状況を踏まえ、今回策定した「第3次健康うるま21【健康増進計画、健やか親子21（母子保健計画）、食育推進計画】」においては、「つくろう 広げよう 健康の力！」を引き続き基本理念として掲げ、新たに「ライフコースを踏まえた健康づくり」及び「自然と健康になれる環境整備」などの視点を盛り込み、複雑化する健康課題や社会情勢に対応していくとともに、こどもから高齢者まで、誰一人取り残すことなく健やかに暮らすことができるよう、行政だけでなく関係機関や市民と一体的に健康づくりに取り組むことによって、より効果的かつ効率的に施策の推進や環境整備等を進めてまいります。

市民の皆様にはより一層、自身の健康を重視し、積極的にその維持・向上に努めていただき、また地域全体で支え合うという意識をもって、主体的に健康づくりにご参加・ご協力くださいますようお願い申し上げます。

結びに、第3次健康うるま21策定にあたり、健康づくりアンケートにご協力いただきました皆様、また、うるま市健康づくり推進協議会委員及び関係機関に対し、心から感謝申し上げます。

2025(令和7)年 3 月
うるま市長 中村 正人

目 次

第1章 計画策定にあたって	1
1. 計画策定の趣旨	1
2. 国・県の取り組み	1
3. 計画の位置づけ	7
4. 計画の期間	8
5. SDGsとの整合	9
第2章 うるま市の健康等に関する現状	11
(1)人口の動向	11
(2)出生の状況	13
(3)死亡の状況	14
(4)特定健康診査・がん検診等の状況	16
(5)介護保険の状況	18
(6)医療(国民健康保険)の状況	21
(7)平均寿命	23
(8)健康寿命(日常生活動作が自立している期間の平均)	23
第3章 計画の評価及び計画見直しに向けた課題の整理	25
1. 第2次計画(前計画)の最終評価	25
(1)健康増進計画	26
(2)健やか親子21(母子保健計画)	27
(3)食育推進計画	27
2. 計画見直しに向けた課題の整理	28
3. 第3次計画策定に向けた目指すべき方向性	29
第4章 計画の基本的な考え方	31
1. 基本理念	31
2. 基本目標	32
3. 基本方針	33
(1)ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	33
(2)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	33
(3)食を通じて、うるま市を元気に！	33
4. ライフステージの区分	34
5. 計画の体系	35
第5章 施策の展開	37
1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防	37
(1)がん(悪性新生物)	37
がん(悪性新生物) ロジックモデル	43
(2)循環器疾患	45
循環器疾患 ロジックモデル	53

(3)糖尿病	55
糖尿病 ロジックモデル	61
(4)慢性腎臓病(CKD)	63
慢性腎臓病(CKD) ロジックモデル	69
(5)慢性閉そく性肺疾患(COPD)	71
慢性閉そく性肺疾患(COPD) ロジックモデル	75
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	77
(1)ライフコースや性別に応じた健康づくり	77
(2)歯と口腔の健康	81
歯と口腔の健康 ロジックモデル	85
(3)身体活動・運動	87
身体活動・運動 ロジックモデル	91
(4)飲酒	93
飲酒 ロジックモデル	97
(5)喫煙	99
喫煙 ロジックモデル	103
(6)休養・こころ	105
休養・こころ ロジックモデル	111
(7)栄養・食生活【食育】	113
栄養・食生活【食育】 ロジックモデル	123
3. 全世代の健康意識の醸成	125
(1)健康診査受診(乳幼児・特定・長寿・がん検診等)	125
(2)予防接種	130
(3)適正体重の維持に向けた健康管理行動	133
全世代の健康意識の醸成 ロジックモデル	137
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	139
(1)切れ目のない妊産婦への保健対策	139
切れ目のない妊産婦への保健対策 ロジックモデル	143
(2)切れ目のない乳幼児への保健対策	145
切れ目のない乳幼児への保健対策 ロジックモデル	151
(3)学童・思春期への保健対策	153
学童・思春期への保健対策 ロジックモデル	157
(4)育てにくさを感じる親に寄り添う支援	159
育てにくさを感じる親に寄り添う支援 ロジックモデル	163
(5)子育て世代を孤立させない地域づくり	165
子育て世代を孤立させない地域づくり ロジックモデル	171
5. 健康を支え守るための社会環境の整備	173
(1)社会参加や地域の人々とのつながりの強化促進	173
(2)資源を生かした健康づくり	175

(3)関係団体・企業等と連携した健康づくり	176
(4)誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備	177
(5)健康まちづくりにむけた連携体制の強化	178
健康を支えるための社会環境の整備 ロジックモデル	183
第6章 計画の推進にあたって	185
1. 計画の推進体制	185
2. 計画の点検・評価	186
資料編	187
計画策定の経緯	187
うるま市健康づくり推進協議会設置規則	189
第3次 健康うるま21指標一覧	193
用語集	198
第2次 健康うるま21 指標に基づく評価一覧	205

第3次 健康うるま21

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

