

## 第3章 健康うるま21後期計画

1. 後期計画策定における視点
2. 健康うるま21の体系図
3. 健康うるま21の推進によりめざす姿
  - (1) めざす姿
  - (2) 数値目標
4. 施策の取り組みの考え方
5. ライフステージ別の健康づくりの取り組み

## 第3章 健康うるま21後期計画

### 1. 後期計画策定における視点

#### (1) ライフステージごとのまとめ

計画書を目にする市民が、自分自身が何に気をつけ、どのようなことに取り組む必要があるのかなど、必要な情報を素早く得るためにも、従来の分野別のまとめから、ライフステージごとに内容の再編を行うものとします。加えて、ライフステージで切れ目のない支援を行うためにも、ライフステージごとの生活習慣の変化などを念頭に置いた施策の展開を図ります。

#### (2) 6分野から7分野へ（健康管理の追加）

健康うるま21では、①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）、②個人だけでなく家庭、学校、職場、地域ぐるみで取り組む健康づくり（ヘルスプロモーション）、③それを支える環境整備（まちづくり）に取り組んできました。一次予防の充実に向け、ライフステージごとに6分野を設定し、様々な機会を通じた知識の普及、健康教育、健康指導などを進めてきました。

しかし今回の中間評価の作業を通じて、自分自身の健康に関心を持ち、健康的な生活習慣へ取り組むためのきっかけづくりとして、健康診査の受診など健康管理が改めて重要であると考えます。

そのため、これまでの「食・栄養」、「歯」、「運動」、「酒」、「たばこ」、「ゆとり」に「健康管理」を加えた7分野で取り組む内容を定めます。

### 3. 健康うるま21の推進によりめざす姿

#### (1) めざす姿

健康うるま21で、めざす姿は前期計画を踏襲し次のように定めます。

## つくろう 広げよう 健康の力!

「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」：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、次の世代の健康の力を育もう

#### (2) 数値目標

##### 1) 大目標

上記のめざす姿の達成された、あるいは近づきつつあるかどうかを評価するため3つの大目標を定めます。

大目標	
①健康寿命の延伸	指標(健康寿命)
②早世の減少	指標(20～64歳年齢調整死亡率)
③健康でいきいきと過ごせる者の増加	指標(アンケートによる主観的健康観)

大目標の達成に向け、関連の深い6項目を関連指標として設定します。

大目標	関連指標
①健康寿命の延伸	○乳児死亡率(出生千対)
	○新生児死亡(出生千対)
	○20～64歳死亡率(人口10万対)
	・脳血管疾患
	・急性心筋梗塞
	・悪性新生物
②早世の減少	・自殺

## 2) 健康状態の目標指標

大目標が達成された、あるいは近づきつつあるかどうかを評価するため、17の健康状態の目標指標を設定します。

### 健康状態の目標指標

- ① 肥満者の割合（乳幼児期、学童・思春期、青壮年期）
- ② 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）\*の割合
- ③ 高血糖者の割合
- ④ 高脂血症者の割合
- ⑤ 高血圧者の割合
- ⑥  $\gamma$ -GTP 高値の者の割合（50IU/l以上）
- ⑦ 糖尿病による合併症（透析）の割合
- ⑧ 筋骨格系による介護認定者数の割合
- ⑨ 80歳以上における20歯以上自分の歯を有する者の割合
- ⑩ 低出生体重児率
- ⑪ 周産期死亡率（出産千対）
- ⑫ 死産率（出産千対）
- ⑬ 妊娠期の貧血者の割合
- ⑭ 妊娠高血圧症候群の割合
- ⑮ 妊娠糖尿病の割合
- ⑯ う蝕有病者率（乳幼児期、学童・思春期）
- ⑰ 12歳児のDMFT指標（一人平均う蝕経験指数）

#### ※内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）

糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、お腹のまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きくかかわるものであることがわかってきました。内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。

## 3) ライフステージ別評価指標

各ライフステージの健康課題を踏まえ、ライフステージごとの7分野において、効果的な取り組みが展開できていたかを評価するための評価指標を設定します。

## 【妊娠期】

①食・栄養	朝食を欠食する妊婦の割合
	栄養バランスを考えて食べる妊婦の割合
②歯	妊娠中に歯科健診を受けた妊婦の割合
	妊娠中、毎食後歯みがきをした妊婦の割合 (朝・昼・夕及び朝・昼・寝る前と答えた妊婦)
③運動	※なし
④酒	妊婦の飲酒率
⑤たばこ	妊婦の喫煙率
⑥ゆとり	妊娠に戸惑った及び産むかどうか迷った妊婦の割合
	妊娠中や産後に気分がめいったり、落ち込んだ時相談できた妊婦の割合
⑦健康管理	11週以内の妊娠届け出率
	目標体重増加量の範囲内での出産だった産婦の割合

## 【乳幼児期】

①食・栄養	完全母乳栄養の割合(3か月)
	朝食を毎日食べる乳幼児の割合
	栄養のバランスを考えて食事を作る保護者の割合(3歳児)
②歯	食事やおやつ時間を決めて保護者の割合(1歳半)
	定期的なフッ素塗布をしている子どもの割合(3歳までにフッ化物歯面塗布を受けた者)
③運動	毎日仕上げみがきをしている児(保護者)の割合
	8時までに起床する子どもの割合
	22時までに就寝する子どもの割合
④酒	毎日外遊びをしている子どもの割合
	子どもを酒の席に同伴させない保護者の割合
⑤たばこ	喫煙習慣のある保護者の割合
	タバコを吸っている姿を見せない保護者の割合
⑥ゆとり	子育てが楽しいと感じる保護者の割合
	身近に相談相手がいる保護者の割合
	子育てをサポートしてくれる者がいる保護者の割合
	父親が育児に参加している割合
⑦健康管理	子どもの良いところ、頑張っているところを見つけ、ほめるように心がけている保護者の割合
	乳幼児健康診査受診率
	定期予防接種の接種率
	チャイルドシートの使用率
	不慮の事故による外傷

【学童・思春期】

①食・栄養	朝食を毎日食べる者の割合
	栄養バランスを考えて食べる者の割合（高校生）
	お菓子や甘い飲み物を1日2回以上摂る者の割合
②歯	朝食後と夕食後または朝食後と寝る前に歯みがきをしている者の割合
	年1回以上歯科検診を受けている者の割合
③運動	7時までに起床する割合
	22時までに就寝する割合（小学校）
	23時までに就寝する割合（中学校）
	運動やスポーツをしていない割合
	テレビやゲーム、インターネット、携帯等を2時間以上使用している割合
④酒	飲酒経験者の割合
⑤たばこ	喫煙経験者の割合
⑥豊かなこころ （ゆとり）	自分の良いところや自慢できることがある者の割合
	悩んだ時に相談相手がいる者の割合
	悩みを相談できるところを知っている者の割合
	学校生活が楽しいと思う者の割合
	家の居心地が良いと思う者の割合
⑦健康管理	避妊法について知っている割合（高校生）
	全出生数に対する10代の母親の割合
	不慮の事故による外傷（5歳～19歳）

## 【青壮年期】

①食・栄養	朝食欠食率（20代・30代男女）
	油の量を過剰にとっている者の割合
	栄養バランスや量を考えて食べる者の割合
②歯	歯間部清掃用具を毎日使用している者の割合
	定期的な歯石除去や歯面清掃を受けている者の割合
	毎食後、歯みがきをしている者の割合
③運動	意識的に身体を動かしている者の割合
	定期的に運動をしている者の割合 （1日30分以上 2回/週以上の運動を1年持続している者の割合）
	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間30分以上 （9000歩以上）実施している者の割合
④酒	多量飲酒者の割合（アルコール60g/1日以上摂取）
	週2回休肝日を設ける者の割合
⑤たばこ	喫煙率
	分煙に取り組んでいる者の割合
	たばこを吸う姿を子供に見せないようにしている者の割合
⑥ゆとり	悩みを相談できる人がいると答えた者の割合
	睡眠時間が平均6時間未満の者の割合
	ストレスを感じた者の割合
⑦健康管理	受診率（生活習慣病予防健康診査・特定健康診査・がん検診）
	特定保健指導率
	各がん検診精密検査受診率
	毎日体重測定をする者の割合

【高齢期】

①食・栄養	油の量を過剰に摂っている者の割合
	栄養バランスや量を考えて食べる者の割合
②歯	定期的な歯石除去や歯面清掃を受けている者の割合
	毎食後、歯みがきをしている者の割合
③運動	意識して体を動かしている者の割合
	定期的に運動をしている者の割合（1日30分以上 2日/週以上の運動を1年持続している者の割合）
	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間30分以上（9000歩以上）実施している者の割合
④酒	多量飲酒者の割合（アルコール60g/1日以上摂取）
	週2日休肝日を設ける者の割合
⑤たばこ	喫煙率
	分煙に取り組んでいる者の割合
	たばこを吸う姿を子供に見せないようにしている者の割合
⑥ゆとり	睡眠時間が平均6時間未満の者の割合
	ストレスを感じた者の割合
	悩みを相談できる人がいると答えた者の割合
	地域活動に参加している者の割合
⑦健康管理	受診率（特定健康診査・がん検診）
	各がん検診精密検査受診率
	特定保健指導率
	毎日体重測定する人の割合



大目標

		中間年度 (H23年度)			最終目標年度		
項目	項目置き換え・削除・追加の理由	実績値		把握方法	H28 目標値	把握方法	目標値の考え方
1	健康寿命	男性	74.8歳	保健所より	延伸		延伸をめざす
		女性	78.6歳				
2	20～64歳 年齢調整死亡率 (人口10万対)	男性	1.3倍(国比較) 335.3	うるま市年齢別人口 ・H21年死亡統計(中部福祉保健所)	減少	うるま市年齢別人口 ・死亡統計(中部福祉保健所)	減少をめざす
		女性	1.14倍(国比較) 135.5				
3	健康でいきいきと過ごせる人の割合(20～74歳)	男性	全体 52.4%	アンケート	増加	アンケート	増加をめざす
		女性	男性 50.3% 女性 54.4%				

大目標 関連指標

		中間年度 (H23年度)			最終目標年度		
項目	項目置き換え・削除・追加の理由	実績値		把握方法	H28 目標値	把握方法	目標値の考え方
1	周産期の母体管理の指標	0.7		衛生統計年報人口動態編(平成21年)	減少	衛生統計年報人口動態編	減少をめざす
2		0					
3	新規に追加	男性	26.6		減少	うるま市年齢別人口 ・死亡統計(中部福祉保健所)	減少をめざす
		女性	12.2				
4		男性	16.4	国勢調査人口 ・うるま市の年齢、性別、死因別死亡統計(中部福祉保健所)	減少	うるま市年齢別人口 ・死亡統計(中部福祉保健所)	減少をめざす
		女性	4.3				
5	うるま市の死因別死亡状況として推移の変化を評価する	男性	108.8	沖縄県人口動態【死因】(衛生統計年報) ・全国死亡率(国民衛生の動向)にて算出	減少	うるま市年齢別人口 ・死亡統計(中部福祉保健所)	減少を目指す
		女性	59.7				
6		男性	60.1		減少	うるま市年齢別人口 ・死亡統計(中部福祉保健所)	減少を目指す
		女性	15.8				

健康状態の目標指標

		中間年度 (H23年度)		最終目標年度				
項目	項目置き換え・削除・追加の理由	実績値		把握方法	H28目標値	把握方法	目標値の考え方	
1	肥満者の割合 男性20～30代	42.9%		中部地区医師会データ基本健診結果集計表 (平成22年度)	25%	中部地区医師会データ基本健診結果集計表	最終年度に健康おきなわ2010目標値をめざす	
		43.7%			25%			
		41.5%			25%			
	3歳児	男子	3.3%	乳幼児健康診査報告書 (平成22年度)	減少	乳幼児健康診査報告書	減少をめざす	
		女子	4.5%		減少			
	小学生	男子	7.4%	学校保健統計調査報告書 (平成22年度)	減少	学校保健統計調査報告書	減少をめざす	
女子		6.5%	減少					
中学生	男子	5.0%	学校保健統計調査報告書 (平成22年度)	減少	学校保健統計調査報告書	減少をめざす		
	女子	8.4%		減少				
2	内臓脂肪症候群 (メタリックシンドローム)の割合	男性	27.3%	H22年度中部地区医師会基本健康診査集計表	減少	中部地区医師会基本健康診査集計表	減少を目指す	
		女性	15.2%		減少		減少を目指す	
3	高血糖者の割合	男性	39% (血糖値:100mg/dl以上)	中部地区医師会データ基本健診結果集計表 (平成22年度)	減少	中部地区医師会データ基本健診結果集計表	男性50代～、女性40代～の減少をめざす	
		女性	26.2% (血糖値:100mg/dl以上)		減少			
4	高脂血症者の割合	低HDL男性	8.6%	中部地区医師会データ基本健診結果集計表(脂質検査より) (平成22年度)	減少	中部地区医師会データ基本健診結果集計表(脂質検査より)	5年間で5%の減少をめざす。40代の女性に関しては、各事業への参加もみられるため、全国の目標値は達成可能とする	
		低HDL女性	2.70%					
		高中性脂肪男性	36.5%					
		高中性脂肪女性	33.8%					
5	高血圧者の割合	男性	63.2%	H22年度中部地区医師会基本健康診査集計表	減少	中部地区医師会基本健康診査集計表	減少を目指す	
		女性	53.5%		減少			
6	γ-GTP高値の者の割合(50IU/以上)	男性	22.5%	中部地区医師会データ基本健診結果集計表 (平成22年度)	減少	中部地区医師会データ基本健診結果集計表	減少を目指す	
		女性	8.5%		減少		減少を目指す	
7	糖尿病による合併症の割合	29.9% (111人/371人)		厚生医療台帳 国保レセ	減少	厚生医療台帳 国保レセ	減少をめざす	
8	筋骨格系による介護認定者数の割合	15.8%		介護長寿課 (平成22年)	減少	介護長寿課 確認	減少を目指す	
9	80歳における20歯以上自分の歯を有する者の割合	歯の分野でのめざす姿であるため追加	6024	介護長寿課 日常生活圏域二一ス調査(平成23年)	増加	介護長寿課 日常生活圏域二一ス調査	増加を目指す	
			8020					19.0%
10	低出生体重児率	12.3%		衛生統計年報人口動態編 (平成21年)	11.5	衛生統計年報人口動態編	減少を目指す	
11	周産期死亡率(出産千対)	2.9%			減少		減少を目指す	
12	死産率(出産千対)	39.5%			33.5		減少を目指す	
13	妊娠期の貧血者の割合	・妊婦健診公費負担の実施回数増加に伴い、評価時期を修正する。 妊娠32週以降は生理学的に貧血になりやすい。市では36週以降の割合が高いのでその週を目標値とする	36週以降	26.6%(94人)	妊婦健康審査受診状況(国保連合会) (平成21年度)	24.1%	妊婦健康審査受診状況(国保連合会)	平成23年度の県平均値以下を目指す
14	妊娠高血圧症候群の割合	新規に追加 周産期の母胎管理の指標	20週以降	◆妊娠高血圧症候群 ≪妊娠高血圧≫ 0.9%(46人) ≪妊娠高血圧腎症≫ 0.1%(4人)	妊婦健康審査受診状況(国保連合会) (平成21年度)	減少	妊婦健康審査受診状況(国保連合会)	データの捉え方を国保連合会に合わせる

健康状態の目標指標

中間年度 (H23年度)				最終目標年度				
項目	項目置き換え・削除・追加の理由	実績値		把握方法	H28 目標値	把握方法	目標値の考 え方	
15	妊娠高血糖及び妊娠糖尿病の割合 新規に追加 周産期の母胎管理の指標	20~28週	◆空腹時血糖（境界型） 6.3%（83人） 糖尿病 1%（13人） ◆随時血糖（OGTT対象） 9.3%（123人） 糖尿病	妊婦健康診査受診状況（国保連合会） （平成21年度）	減少	妊婦健康診査受診状況（国保連合会）	データの捉え方を国保連合会に合わせる	
16	う蝕有病者率 3歳児 ----- 小学校 ----- 中学生	各分野(歯)の評価指標から移動	3歳児	37.0%	乳幼児健康診査報告書(平成22年度)	30%	乳幼児健康診査報告書	計画初年度を目標値とする
			男	78.4%				
			女	75.7%	学校保健統計調査報告書（平成22年度）	75%	学校保健統計調査報告書	計画初年度を目標値とする
			男	73.6%				
女	80.8%							
17	12歳児のDMFT指標（一人平均う蝕経験歯数） う蝕の疾患状況を表す指標の一つで、県及び国の指標としても用いられている		2.75本	学校保健統計調査報告書（平成22年度）	2.65本	学校保健統計調査報告書	平成23年度の県平均値以下をめざす	

(3) ライフステージ別評価指標

1) 妊娠期における本人やまわりの取り組みの評価指標

	中間年度 (H23年度)				最終目標年度		
	項目	項目置き換え・削除・追加の理由	実績値	把握方法	H28目標値	把握方法	目標値の考え方
①食・栄養	1	朝食を欠食する妊婦の割合	6.4%	アンケート調査 (平成23年度)	減少	アンケート調査	青壮年期同様の指標
	2	栄養バランスを考えて食べる妊婦の割合	45.6%	アンケート調査 (平成23年度)	増加	アンケート調査	青壮年期同様の指標
②歯	1	妊娠中に歯科健診を受けた妊婦の割合	33.3%	アンケート調査 (平成23年度)	40%	アンケート調査	青壮年期同様の指標
	2	妊娠中、毎食後歯磨きをした妊婦の割合 (朝・昼・夕及び朝・昼・寝る前と答えた妊婦)	31.3%	アンケート調査 (平成23年度)	40%	アンケート調査	青壮年期同様の指標
③運動	※なし						
④酒	1	妊婦の飲酒率	4.1%	市独自 マタニティカード (平成22年度)	0%	マタニティカード	妊婦の飲酒するリスクは大きい ため0%を目指す
⑤たばこ	1	妊婦の喫煙率	7.0%	乳幼児健康診査 報告書 (H22年度)	0%	乳幼児健康診査 報告書	妊婦がタバコを 吸うリスクは大きい ため0%を目指す
⑥ゆとり	1	妊娠に戸惑った及び産むかどうか迷った妊婦の割合	13.3%	市独自 マタニティカード (平成22年度)	減少	マタニティカード	家族計画(待ち望んだ妊娠)での妊娠だったので、マイナス要素を減らす
	2	妊娠中や産後に気分が滅入ったり、落ち込んだ時相談できた妊婦の割合	92.4%	アンケート調査 (平成23年度)	100%	アンケート調査	
⑦健康管理	1	11週以内の妊娠届け出率	84.0%	沖縄県の母子保健 (平成21年度)	87.1%	沖縄県の母子保健	増加をめざす
	2	目標体重増加量の範囲内での出産だった産婦の割合	45.5%	アンケート調査 (平成23年度)	増加	アンケート調査	増加をめざす

2) 乳幼児期における本人やまわりの取り組みの評価指標

	中間年度 (H23年度)				最終目標年度			
	項目	項目置き換え・削除・追加の理由	暫定直近実績値		把握方法	H28目標値	把握方法	目標値の考え方
①食・栄養	1 完全母乳栄養の割合(3か月)	県の指標(すこやか親子おきな)と比較をするため。	36.5%		乳幼児健康診査報告書(平成22年度)	47.3%		平成22年度の県平均値を目標とする
	2 朝食を毎日食べる乳幼児の割合	全ライフステージ共通の指標として	1歳半	90.1%	乳幼児健康診査報告書(平成22年度)	増加		平成22年度の現状よりも増加を目指す
	3 栄養のバランスを考へて食事を作る保護者の割合(3歳児)		3歳児	90.1%		増加		
3 食事やおやつ時間を決めて保護者の割合(1歳半)		50.5%	アンケート調査(平成23年度)	増加		平成22年度の現状よりも増加を目指す		
②歯	1 定期的なフッ素塗布をしている子どもの割合(3歳までにフッ化物歯面塗布をうけた者)		(定期的な塗布) 12.4%		乳幼児健康診査報告書(平成22年度)	15.5%	乳幼児健康診査報告書	平成22年度の県平均値を目標とする
	2 毎日仕上げみがきをしている児(保護者)の割合	保健行動目標として挙げられており、達成度を評価するため	1歳半	60.0%	乳幼児健康診査報告書(平成22年度)	増加	乳幼児健康診査報告書	平成22年度の現状よりも増加を目指す
	3 8時までに起床する子どもの割合		3歳児	70.1%		増加		
③運動	1 22時までに就寝する子どもの割合	心身ともに成長の著しい年代であり、その後の生活習慣の基礎となる時期であるため、生活状況の把握をする。	1歳半	78.0%	乳幼児健康診査報告書(平成22年度)	増加	乳幼児健康診査報告書	平成22年度の県平均値を目標とする
	2 毎日外遊びをしている子どもの割合		3歳児	83.0%		増加		
	3 毎日より多く外遊びをしている子どもの割合			1歳半	64.0%	乳幼児健康診査報告書(平成22年度)	増加	乳幼児健康診査報告書
1 子どもの酒の席に同伴させない保護者の割合	保健行動目標として挙げられており、達成度を評価するため	3歳児	57.9%	増加				
2 タバコを吸っている姿を見せない保護者の割合		乳児	17.3%	アンケート調査(平成23年度)	増加	アンケート調査	子どもにとって外で身体を動かすことは大切なので現状よりも増加を目指す	
3 子どもの酒の席に同伴させない保護者の割合		1歳半	27.7%		増加			
④酒	1 子どもの酒の席に同伴させない保護者の割合	保健行動目標として挙げられており、達成度を評価するため	3歳児	30.9%	増加			平成22年度の現状よりも増加を目指す
	1 喫煙習慣のある保護者の割合		乳児	91.1%	乳幼児健康診査報告書(平成22年度)	減少	乳幼児健康診査報告書	特に母親の喫煙は妊娠中から高い乳児においては母乳育児をする中でリスクにもなっている。すべての時期で減少を目指す
	2 タバコを吸っている姿を見せない保護者の割合		1歳半	76.8%		減少		
3歳児	72.2%	減少						
⑤たばこ	1 子育てが楽しいと感じる保護者の割合	健やか親子21の指標にあり、子育て不安や育児ストレスの指標として必要である	乳児	96.60%	乳幼児健康診査報告書(平成22年度)	増加	乳幼児健康診査報告書	平成22年度の現状よりも増加を目指す
	2 身近に相談相手がいる保護者の割合		1歳半	96.30%		増加		
	3 子育てをサポートしてくれる人がある保護者の割合		3歳児	94.40%	増加			
4 父親が育児に参加している割合	乳児		97.10%	乳幼児健康診査報告書(平成22年度)	増加	乳幼児健康診査報告書	平成22年度の現状よりも増加を目指す	
5 子どもの良いところ、頑張っているところを見つけ、ほめるよう心がけている保護者の割合	1歳半		97.70%		増加			
5 子どもの良いところ、頑張っているところを見つけ、ほめるよう心がけている保護者の割合	3歳児	97.20%	増加					
⑥ゆとり	1 子育てが楽しいと感じる保護者の割合	健やか親子21の指標にあり、子育て不安や育児ストレスの指標として必要である	乳児	95.20%	乳幼児健康診査報告書(平成22年度)	増加	乳幼児健康診査報告書	平成22年度の現状よりも増加を目指す
	2 身近に相談相手がいる保護者の割合		1歳半	94.80%		増加		
	3 子育てをサポートしてくれる人がある保護者の割合		3歳児	93.80%	増加			
	4 父親が育児に参加している割合		乳児	85.0%	アンケート調査(平成23年度)	増加	アンケート調査	平成22年度の現状よりも増加を目指す
	5 子どもの良いところ、頑張っているところを見つけ、ほめるよう心がけている保護者の割合		1歳半	85.7%		増加		
5 子どもの良いところ、頑張っているところを見つけ、ほめるよう心がけている保護者の割合	3歳児	77.3%	増加					
⑥ゆとり	1 子育てが楽しいと感じる保護者の割合	子どもの心を豊かにし、ぐむ大切な時期であり、そのため、親の関わり方とても大事である。のちの思春期の自己肯定感にも影響する大切なこと事柄だと考える	1歳半	91.1%	アンケート調査(平成23年度)	増加	アンケート調査	平成22年度の現状よりも増加を目指す
	2 身近に相談相手がいる保護者の割合		3歳児	92.8%		増加		

乳幼児期における本人やまわりの取り組みの評価指標（続き）

	中間年度（H23年度）				最終目標年度				
	項目	項目置き換え・削除・追加の理由		暫定直近実績値	把握方法	H28目標値	把握方法	目標値の考え方	
⑦健康管理	1 乳幼児健診受診率	保健行動の状況を把握する。	乳児	79.3%	乳幼児健康診査報告書（平成22年度）	増加	乳幼児健康診査報告書	増加を目指す	
			1歳半	81.2%		増加			
			3歳児	72.9%		増加			
	2 定期予防接種の接種率		BCG	96.3%	予防接種実績（平成22年度）	増加	予防接種実績	増加を目指す	
			ポリオ1回目	51.1%		増加			
			ポリオ2回目	55.5%		増加			
			DPT1回目	58.3%		増加			
			DPT2回目	71.3%		増加			
			DPT3回目	68.1%		増加			
			DPT1期終了	57.1%		増加			
			MR1期	92.9%		96.5%		はしかOプロジェクトにおける目標値	
			MR2期	96.3%		96.5%			
				日本脳炎		健康被害により、H17年～21年に接種控えがあり、接種率の比較ができない。今後の動向みて目標を検討			
	3 チャイルドシートの使用率		すこやかおきなわ21にも盛り込まれている共通指標	乳児	97.9%	乳幼児健康診査報告書（平成22年度）	100%	乳幼児健康診査報告書	法律でも定められており、子供を事故から守るためには100%を目指す
				1歳半	95.0%		100%		
				3歳児	82.5%		100%		
4 不慮の事故による外傷	保健行動の状況を把握する。	①骨折	5件	国民健康保険 平成22年5月診療分	減少	国民健康保険 H28年5月診療	H22年度より減少を目指す		
		②頭蓋内損傷	1件						
		③熱傷	4件						
		④中毒	4件						
		⑤その他の損傷	37件						

3) 学童・思春期における本人やまわりの取り組みの評価指標

	中間年度 (H23年度)				最終目標年度						
	項目	項目置き換え・削除・追加の理由	直近実績値		把握方法	H28目標値	把握方法	目標値の考え方			
①食・栄養	1 朝食を毎日食べる者の割合	全ライフステージ共通の項目として追加	小学生	82.7%	基本生活習慣調査 (平成22年度)	増加	基本生活習慣調査	増加を目指す			
			中学生	78.9%		増加					
			高校生	男子：64.5% 女子：67.9%		増加					
	2 栄養バランスを考えて食べる者の割合 (高校生)		高校生	男子：26.9% 女子：23.8%	アンケート調査 (平成23年度)	増加	アンケート調査		増加を目指す		
			3 お菓子や甘い飲み物を1日2回以上摂る者の割合	保健行動目標として挙げられており、達成度を評価するため	小学生	41.3%	アンケート調査 (平成23年度)		減少	アンケート調査	増加を目指す
				中学生	男子：45.1% 女子：48.6%	減少					
高校生	男子：54.8% 女子：64.3%	減少									
②歯	1 朝食後と夕食後または朝食後と寝る前に歯磨きをしている者の割合	保健行動目標として挙げられており、達成度を評価するため	小学生	6.1%	アンケート調査 (平成23年度)	増加	アンケート調査	増加を目指す			
			中学生	3.5%		増加					
			高校生	4.0%		増加					
	2 年1回以上歯科検診を受けている者の割合		全ライフステージの共通の指標として設定	小学生	39.2%	アンケート調査 (平成23年度)	増加		アンケート調査	増加を目指す	
				中学生	男子：21.8% 女子：24.7%		増加				
				高校生	男子：16.1% 女子：16.7%		増加				
③運動	1 7時までに起床する割合	心身ともに成長の著しい年代で、成年期以降の生活習慣の基礎となる時期である、生活活動状況を把握するため		小学生	74.0%	基本生活習慣調査 (平成22年度)	増加	基本生活習慣調査	増加を目指す		
				中学生	72.0%		増加				
	2 22時までに就寝する割合 (小学校)			小学生	73.1%	基本生活習慣調査 (平成22年度)	増加	基本生活習慣調査			増加を目指す
			中学生	54.9%	増加						
	3 23時までに就寝する割合 (中学校)		小学生	男子：15.4% 女子：24.1%	新体力テスト (平成22年度)	増加	新体力テスト	増加を目指す			
			中学生	男子：11.0% 女子：25.7%		増加					
	4 運動やスポーツをしない割合		小学生	男子：25.8% 女子：3.6%	アンケート調査 (平成23年度)	増加	アンケート調査			増加を目指す	
			中学生	男子：26.9% 女子：44.0%		増加					
			高校生	男子：26.9% 女子：44.0%		減少					
5 テレビやゲーム、インターネット、携帯等を2時間以上使用している割合	小学生	19.8%	基本生活習慣調査 (平成22年度)	減少	アンケート調査	増加を目指す					
	中学生	男子：31.5% 女子：46.6%		減少							
	高校生	男子：26.9% 女子：44.0%		減少							
④酒	1 飲酒経験者の割合	飲酒の経験・きっかけを把握し、飲酒防止の対応策の検討に役立てる	小学生	27.2%	アンケート調査 (平成23年度)		0%		アンケート調査		未成年者の飲酒は法律で禁止されており、0を目指す
			中学生	男子：15.6% 女子：25.9%			0%				
			高校生	男子：26.9% 女子：32.1%			0%				
⑥たばこ	1 喫煙経験者の割合	喫煙経験・きっかけを把握し、喫煙防止の対応策の検討に役立てる	小学生	2.10%	アンケート調査 (平成23年度)		0%	アンケート調査	未成年者の喫煙は法律で禁止されており、0を目指す		
			中学生	男子：5.4% 女子：6.9%			0%				
			高校生	男子：17.2% 女子：4.8%			0%				

学童・思春期における本人やまわりの取り組みの評価指標（続き）

	中間年度（H23年度）				最終目標年度			
	項目	項目置き換え・削除・追加の理由	暫定直近実績値		把握方法	H28目標値	把握方法	目標値の考え方
⑥豊かなこころ（ゆとり）	1	家庭での安定した親子関係を基礎に、学校や地域で人間関係を広げ、認められ安心して自己表現しながら、自己肯定感を高くしていく時期。その現状把握のため追加設定。	小学生	41.3%	アンケート調査（平成23年度）	増加	アンケート調査	増加を目指す
			中学生	男子：41.2% 女子：37.2%		増加		
			高校生	男子：46.2% 女子：36.9%		増加		
	2		小学生	78.0%	アンケート調査（平成23年度）	増加	アンケート調査	増加を目指す
			中学生	男子：75.5% 女子：78.9%		増加		
			高校生	男子：69.9% 女子：77.4%		増加		
	3		小学生	13.3%	アンケート調査（平成23年度）	増加	アンケート調査	増加を目指す
			中学生	男子：22.2% 女子：18.6%		増加		
			高校生	男子：29.0% 女子：32.1%		増加		
	4	小学生	92.2%（楽+時々）	アンケート調査（平成23年度）	増加	アンケート調査	増加を目指す	
		中学生	男子：84.8% 女子：79.7%		増加			
	5	小学生	（とても+まあまあ）94.7%	アンケート調査（平成23年度）	増加	アンケート調査	増加を目指す	
		中学生	男子：91.5% 女子：81.4%		増加			
		高校生	男子：86.0% 女子：86.9%		増加			
	⑦健康管理	1	命の大切さを知り「望まない妊娠」を避ける方法についての十代の若者の知識の程度を把握するとともに、啓発の機会とする。	①ピルは正しく飲めば99%の確率で避妊できると知っている ： 男子39.8% 女子45.2%		アンケート調査（平成23年度）	増加	アンケート調査
②避妊が失敗して妊娠の可能性が有る場合は緊急避妊法（72時間以内）が有効であると知っている。 男子10.8% 女子31.0%				増加				
③コンドームは利用しやす避妊法であるが失敗率は15%であることを知っている 男子31.2% 女子26.2%				増加				
2	健やかな親子21で指標にあり、市は国県に比べ、全出生数に対する10代の母親の割合が多い。思春期は大人への成長過程であり、自分の将来に向けて人生設計を学ぶ時期である。この時期に妊娠することは、様々なリスクを背負いながら子育てを担うことになる。10代で親になることは、望ましいことではない。	4.4%		衛生統計年報人口動態編（平成21年）	2.7%	衛生統計年報人口動態編	県平均値以下を目指す	
		3	保健行動の状況を把握する。	①骨折	41件	国民健康保険平成22年5月診療分	減少	国民健康保険H28年5月診療
②頭蓋内損傷	4件							
③その他の損傷	119件							



4) 青壮年期における本人やまわりの取り組みの評価指標

	中間年度 (H23年度)					最終目標年度			
	項目	項目置き換え・削除・追加の理由	直近実績値		把握方法	H28目標値	把握方法	目標値の考え方	
①食・栄養	1 朝食欠食率 (20代・30代男女)	アンケートの結果より、30代の欠食率多いため、30代も追加とする。	男性	20代 30代	38.9%	H23年アンケート (欠食= a毎日食べてない +b週に1~2回食べる とした)	減少	アンケート調査	減少をめざす
			女性	20代 30代	36.8%				
			男性	20代 30代	21.1%				
			女性	20代 30代	14.6%				
	2 油の量を過剰にとっている者の割合		男性	20代 30代	34.7%	H23年アンケート	増加	アンケート調査	増加をめざす
	3 栄養バランスや量を考へて食べる者の割合	保健行動目標に栄養バランスよく食事するとあるため追加。	男性	20代 30代	14.0%	H23年アンケート ※普段の食事量は「適量」で、さらにバランスを「考へて食べるようにしている」と答えた者	増加	アンケート調査	増加をめざす
②歯	1 歯間部清掃用具を毎日使用している者の割合	・国の指標に合わせる ・予防の観点	男性	40代 (35~44歳)	5.5%	H23年アンケート	増加	アンケート調査	増加をめざす
			女性	50代 (45~54歳)	17.7%				
	2 定期的な歯石除去や歯面清掃を受けている者の割合	歯周病予防には、治療目的の受診だけではなく、専門家からの口腔ケアの方法を教わり、日常生活で実践する必要があるため。	男性	60代 (55~64歳)	28.2%	H23年アンケート	40.0%	アンケート調査	国・県の目標値に合わせ増加をめざす
3 毎食後、歯磨きをしている者の割合	歯磨きは、う歯・歯周病予防には毎食後歯磨きが必要のため追加。	男性	20代 30代	19.9%	H23年アンケート	増加	アンケート調査	増加をめざす	
		女性	20代 30代	34.3%					
③運動	1 意識的に身体を動かしている者の割合	・運動を開始又は習慣づけるためには、まず身体を動かそうという心がけが動機となるため、把握する必要がある。	男性	20代 30代	67.6%	H23年アンケート	増加	アンケート調査	増加をめざす
			女性	20代 30代	67.9%				
	2 定期的な運動をしている者の割合 (1日30分以上2回/週以上の運動を1年持続している者の割合)		男性	20代 30代	34.4%	H22年度健診データ	10%増	健診データ	県の目標値に合わせる
			女性	20代 30代	28.9%				
	3 日常生活において歩行を1日1時間30分以上(9000歩以上)実施	健康日本21の目標値で、男女の歩数が示されており、その歩数を時間に換算した指標とする	男性	20代 30代	35.1%	H23年アンケート	増加	アンケート調査	増加をめざす
			女性	20代 30代	23.2%				
④酒	1 多量飲酒者の割合 (アルコール60g/日以上摂取)	うるま市において多量飲酒者の割合が県よりも多い状況であるため。	男性	20代 30代	39.7%	H23年アンケート	減少	アンケート調査	減少をめざす
			女性	20代 30代	18.5%				
	2 週2回休肝日を設ける者の割合	うるま市において多量飲酒者の割合が県よりも多い状況であり、詳細に聞く必要があるため。	男性	20代 30代	55.4%	H23年アンケート	増加	アンケート調査	増加をめざす
			女性	20代 30代	61.7%				
⑤たばこ	1 喫煙率	肺がん死亡率が高く、県との比較が必要。	男性	20代 30代	35.1%	H23年アンケート	30.0%	アンケート調査	減少をめざす
			女性	20代 30代	16.4%				
	2 分煙に取り組んでいる者の割合	肺がん死亡率が高く、受動喫煙の影響についても把握する必要がある。			90.5% (特に気をつけていないを除いた数)	H23年アンケート	増加	アンケート調査	増加をめざす
3 たばこを吸う姿を子供に見せないようにしている者の割合	子どもの頃からの環境を整えていくことが、周りの大人の役目であるため追加。			10.5%	H23年アンケート	増加	アンケート調査	増加をめざす	

青壮年期における本人やまわりの取り組みの評価指標（続き）

	中間年度（H23年度）					最終目標年度			
	項目	項目置き換え・削除・追加の理由	直近実績値		把握方法	H28目標値	把握方法	目標値の考え方	
⑥ゆとり	1	悩みを相談できる者がいると答えた者の割合	身近に悩みを相談できる人を持つことは心の健康を保つ上で大切	男性	66.1%	H23年アンケート	増加	アンケート調査	増加をめざす
				女性	82.6%		増加		
	2	睡眠時間が平均6時間未満の者の割合	県にて評価項目として設定されている。	男性	38.0%	H23年アンケート	25.0%	アンケート調査	県の目標値に合わせ、減少をめざす
				女性	42.7%		25.0%		
	3	ストレスを感じた者の割合	国・県にて評価項目として設定されている。	男性	82.5%	H23年アンケート	50.0%	アンケート調査	県の現状値及び後期計画目標値との兼ね合いで減少をめざす
				女性	85.9%		60.0%		
⑦健康管理	1	受診率（生活習慣病予防健診・特定健診・がん検診）	自分の身体の状態を知る機会として、健康診断は重要である。うるま市は受診率が低いこともあり、新たな指標として追加。	生活習慣病予防健診 40歳以上生保：8.2% 39歳以下：2.7% ----- 特定健診(40～64歳) 全体23.0% 男性18.9% 女性28.2% ----- がん検診(40～64歳) 肺 6.4% 胃 2.7% 大腸 7.6% 乳 13.9% (20～64歳) 子宮 12.7%		H22年度特定健診データ管理システム/H22年度中部地区医師会データ	65.0%		県の目標に合わせる
	2	特定保健指導率	国が目標として定める指導率45%には達しておらず、さらに指導率を上げていく必要があるため、新たな指標として追加。	(40～64歳) 男性：21.6% 女性：28.6% 全体：24.1%		H22年度特定健診データ管理システム	45.0%		県の目標に合わせる
	3	各がん検診精密検査受診率	県の指標にもある様に、要精検者が精密検査を受けなければ、がん検診の目的である早期発見・早期治療は達せられないため、新たな指標として追加。	肺がん：64.5% 胃がん：67.6% 大腸がん：56.3% 乳がん：87.6% 子宮がん：73.7%		H22年度中部地区医師会	100%		100%をめざす
	4	毎日体重測定する者の割合	体重を測定するのは、食・栄養だけではなく、運動にも関連してくる。健康管理の一つとして、指標を健康管理へ。	男性	11.1%	H23年アンケート	増加		増加をめざす
				女性	24.4%		増加		増加をめざす

5) 高齢期における本人やまわりの取り組みの評価指標

	中間年度 (H23年度)				最終目標年度			
	中間評価時の項目	項目置き換え・削除・追加の理由	性別	直近実績値	把握方法	H28目標値	把握方法	目標値の考え方
①食・栄養	1 油の量を過剰にとっている者の割合	国・県の調査結果から分かるように、県内では脂質摂取過剰が課題であるため、アンケートで“過剰にとっている”と答える人を減少させることを目標に指標にする。	男性	10.0%	アンケート	減少	アンケート調査	減少をめざす
			女性	13.5%				
	2 栄養バランスや量を考えて食べる者の割合	保健行動目標に栄養バランスよく食事するとあるため追加。	男性	35.0%	アンケート	増加	アンケート調査	増加をめざす
			女性	24.3%				
②歯	1 歯間部清掃用具を毎日使用している者の割合	・国の指標に合わせる ・予防の観点	男性	17.5%	アンケート	増加	アンケート調査	増加をめざす
			女性	13.5%				
	2 定期的な歯石除去や歯面清掃を受けている者の割合	歯周病予防には、治療目的の受診だけでなく、専門家からの口腔ケアの方法を教わり、日常生活で実践する必要があるため。	男性	22.5%	アンケート	増加	アンケート調査	増加をめざす
			女性	37.8%				
	3 毎食後、歯磨きをしている者の割合	歯磨きは、う歯・歯周病予防には毎食後歯磨きが必要のため追加。	男性	37.5%	アンケート	増加	アンケート調査	増加をめざす
			女性	43.2%				
③運動	1 意識して体を動かしている者の割合	・国・県共の指標として挙げられている。 ・運動を開始又は習慣づけるためには、まず運動しようという心がけが動機となるため。	男性	92.5%	アンケート	増加	アンケート調査	増加をめざす
			女性	78.4%				
	2 定期的に運動をしている者の割合 (1日30分以上2日/週以上の運動を1年持続している者の割合)		男性	49.5%	H22年度 健診データ	10%増	健診データ	県の目標値に合わせる
女性	44.2%							
3 日常生活において歩行を1日1時間30分以上(9000歩以上)実施	健康日本21の目標値で、男女の歩数が示されており、その歩数を時間に換算した指標とする	男性	46.0%	アンケート	増加	アンケート調査	増加をめざす	
		女性	69.7%					
④酒	1 多量飲酒者の割合 (アルコール60g/日以上摂取)	多量飲酒量の定義を明確にするため表示を追加。	男性	15.0%	アンケート	減少	アンケート調査	減少をめざす
			女性	0.0%				
2 週2日休肝日を設ける者の割合	うるま市において多量飲酒者の割合が県よりも多い状況であり、休肝日の有無についても、把握する必要があるため。	男性	64.0%	アンケート	増加	アンケート調査	増加をめざす	
		女性	64.0%					
⑤たばこ	1 喫煙率	肺がん死亡率が高く、県との比較が必要。	男性	12.5%	アンケート	減少	アンケート調査	減少をめざす
			女性	5.4%				
	2 分煙に取り組んでいる者の割合	肺がん死亡率が高く、喫煙者の分煙に関する意識を把握することも必要。	男性	71.4% (特に気をつけていないを除いた数)		アンケート	増加	アンケート調査
3 たばこを吸う姿を子供に見せないようにしている者の割合	子どもの頃から環境を整えていくことが、周りの大人の役目であるため追加。	男性	14.3%		アンケート			
⑥ゆとり	1 睡眠時間が平均6時間未満の者の割合	県にて評価項目として設定されている。	男性	22.5%	アンケート	減少	アンケート調査	県の目標値に合わせ、減少をめざす
			女性	40.5%				
	2 ストレスを感じた者の割合	国・県にて評価項目として設定されている。	男性	50.0%	アンケート	減少	アンケート調査	県の目標値に合わせ、減少をめざす
			女性	70.3%				
3 悩みを相談できる者がいると答えた者の割合	身近に相談できる人を持つことは、こころの健康を保つ上で大切。	男性	57.5%	アンケート	増加	アンケート調査	増加をめざす	
		女性	75.7%					
4 地域活動に参加している者の割合	高齢者にとって活動に参加することは、人と関わりを持つことで、孤独が解消できるため、また、活動が生きがいとなりえる。	男性	52.8%	介護長寿課日常生活圏域ニーズ調査(平成23年度)	増加	介護長寿課日常生活圏域ニーズ調査	増加をめざす	
		女性	50.5%					

高齢期における本人やまわりの取り組みの評価指標（続き）

	中間年度（H23年度）				最終目標年度				
	中間評価時の項目	項目置き換え・削除・追加の理由	直近実績値		把握方法	H28目標値	把握方法	目標値の考え方	
⑦健康管理	1	受診率（特定健診・がん検診）	自分の身体の状態を知る機会として、健康診断は重要である。うるま市は受診率が低いこともあり、新たな指標として追加。	特定健診(65～74歳) 全体 47% 男性 44% 女性 50% がん検診(65歳以上) 肺 20.3% 胃 7.9% 大腸 15.1% 乳 16.0% 子宮 17.0%		H22年度特定健診データ管理システム/H22年度中部地区医師会データ	65.0%		県の目標に合わせる
	2	各がん検診精密検査受診率	県の指標にもある様に、要精検者が精密検査を受けなければ、がん検診の目的である早期発見・早期治療は達せられないため、新たな指標として追加。	肺がん：70.4% 胃がん：78.8% 大腸がん：65.4% 子宮がん：100% 乳がん：89.3%		H22年度中部地区医師会データ	100%		増加をめざす
	3	特定保健指導率	指導率が低いため、新たな指標として追加。	(65～74歳) 男性49.3% 女性52.2% (全体50.6%)		H22年度特定健診データ管理システム	増加		増加をめざす
	4	毎日体重測定する者の割合	体重を測定するのは、食・栄養だけではなく、運動にも関連してくる。健康管理の一つとして、指標を健康管理へ。	男性	17.5%	アンケート	増加		増加をめざす
		女性	13.5%	増加			増加をめざす		

## 4. 施策の取り組みの考え方

### ライフサイクルを意識した効果的な施策の展開に向けて

うるま市がめざす「子どもの頃からの望ましい生活習慣づくり」は、自分自身の将来まで続く健康を獲得することだけでなく、次の世代の「健康の力」を育むことです。

本計画では、年代ごとに異なる健康課題を踏まえ、それぞれの年代ごと分野ごとに効果的かつ適切な支援を進めるため、ライフステージごとに施策を取りまとめています。

妊娠期の母親と胎児の健康は、母親を中心に配偶者などの周りの支援によって維持されます。乳幼児期には、保護者及び祖父母などが事故を防止し健やかな成長を導いていかなければなりません。学童思春期は、保護者と学校がともに自立心を育みながら健康的な生活習慣の確立を促していくことが必要です。これらを経て、青壮年期・高齢期という自身の健康管理とともに、次の世代を育てる時期を迎えます。

青壮年期において健康的な生活習慣や適切な保健行動を身につけていない場合、次の世代を健やかな成長を導いていくための知識と行動力などが不足していると考えられます。例えば、学童思春期の子どもだけに教育を行っても、それを支える保護者側に意識がなければ生活習慣としての確立は難しく、ライフステージの対象者にのみ教育を行っても効果は期待できません。

一人ひとりの生活習慣や保健行動の確立していく過程、人生の周期（ライフサイクル）を念頭におき、行政だけでなく学校や職場、保健医療機関、地域などと連携し、効果的な施策の展開を図るための取り組みを位置づけます。

#### （1）目的意識や健康課題などの共有

「健康うるま21推進チーム」を各部会ごとに定期開催し、計画の取り組みの状況の確認、市の健康課題や目的意識の共有作業を通じて連携を強化し、効果的な施策の展開にめざします。

#### （2）情報提供

生活習慣や生活環境の改善、予防接種による疾病の発生予防、事故による傷害の発生予防など一次予防の充実とともに、疾病や障害の早期発見及び早期治療などによる重症化を予防する二次予防の充実を図ることが必要です。

一次予防及び二次予防を充実するには、一人ひとりの市民が自分自身の健康に目を向けるためのきっかけが必要です。ライフステージごとに、生活リズムや行動範囲は異なります。

伝えたい情報を対象者に的確に届けることができるよう、分かりやすく、印象に残るタイトルをつけるなど、対象者の興味を引きつける情報提供に努めます。またインターネットや携帯メールの活用など、各年代のライフスタイルを考慮した効果的な提供方法を検討します。

健康に関する情報源

	20代	30代	40代	50代	60～64歳	65歳以上
専門家に相談(医師・保健師・栄養士・看護師等)	4.1%	7.1%	15.5%	25.0%	21.1%	43.6%
うるま市広報の保健活動一口メモ	2.7%	1.2%	10.7%	7.1%	8.8%	15.4%
うるま市ホームページ	0.0%	2.4%	2.4%	2.4%	1.8%	1.3%
うるま市の健康相談や健康イベント	1.4%	3.5%	6.0%	4.8%	5.3%	9.0%
テレビ・ラジオ	51.4%	60.0%	56.0%	51.2%	52.6%	37.2%
本・雑誌	45.9%	44.7%	42.9%	42.9%	36.8%	19.2%
インターネット	35.1%	27.1%	14.3%	7.1%	1.8%	0.0%
友人や家族等	36.5%	43.5%	44.0%	38.1%	36.8%	38.5%
その他	1.4%	2.4%	4.8%	1.2%	3.5%	2.6%
無回答	12.2%	11.8%	6.0%	13.1%	26.3%	7.7%

① 市のホームページを活用した情報提供（健康づくりポータルサイト）

市のホームページを活用し、うるま市の健康づくりについて、誰もが利用しやすく、情報を入手しやすい情報の一元化（健康づくりポータルサイト）を検討します。インターネット上で行う簡易の健康チェック、年齢や性別ごとに市で受けることができる健康づくり関連事業の紹介、市内の運動施設や開放中の学校の紹介、健康的なレシピの紹介など、必要とする情報をスムーズに入手できる仕組みをめざします。

② 地域などと連携した情報提供

アンケートの結果から健康に関する情報源として「友人や家族など」の割合が各年代で高く示されています。地域で活動を行う食生活改善推進員や自治会などを通じた情報提供も重要になると考えられることから、今後も連携し積極的な情報提供に努めます。

(3) 評価につながる各種データの蓄積

計画の評価を行う上で、定期的な取り組み・事業の実施状況の確認（プロセス評価）だけでなく、取り組みを実施することによる効果の検証（アウトカム評価）も必要となります。健康うるま21は、ライフステージを通じた計画であり、各年代の評価に関わるデータの把握が必要となります。そのため健康うるま21推進チームにおいて、指標に基づく定期的な評価の必要性について共通認識を図ります。

さらに計画の進捗状況を的確に評価し、施策の見直しにつなげていくためにも、健康づくりに関連する庁内各課においてデータの把握及び蓄積、管理について協議していきます。

## 5. ライフステージ別の健康づくりの取り組み

市民の生活習慣における問題点・課題は各年代で異なります。各年代に応じた取り組みを推進するため、ライフステージの特徴と望ましい姿をまとめます。

年 齢	ライフステージの健康課題
妊娠期 	健康的な生活習慣が健やかな胎児の成長を促す重要な時期です。  <b>望ましい姿</b> 安心して出産できる環境づくりを心がけ、心の安定に努め、母体の健康を守るための生活を送りましょう。
乳幼児期 (0～5歳) 	身体の発達を促し機能を高める重要な時期です。  <b>望ましい姿</b> 豊かな子どもの成長を導くため、望ましい生活習慣の基礎を身につけ、不慮の事故を予防するようにしましょう。
学童・思春期 6～18歳 	健康的な生活習慣の基礎を固める時期です。  <b>望ましい姿</b> 健康な心と体を育てるため、基本的な生活習慣を身につけ、たばこや酒の害、事故から身を守る方法を学びましょう。
青・壮年期 19～64歳 	社会生活が始まり自己の健康管理に取り組む時期です。  <b>望ましい姿</b> 自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣病の予防、または生活習慣病を重症化させないように行動しましょう。
高齢期 65歳以上 	自分の趣味や生きがいを通して豊かに暮らそうとする時期です。  <b>望ましい姿</b> 自分の身体に関心を持ち、生活習慣病の予防、心身の健康を維持し、社会との交流を図るなど、生きがいのある生活を心がけましょう。

※酒・たばこについては、学童・思春期は6～19歳、青壮年期は20～64歳を対象とします。

## 妊娠期

**健康的な生活習慣が健やかな胎児の成長を促す重要な時期です。**

安心して出産できる環境づくりを心がけ、心の安定に努め、母体の健康を守るための生活を送りましょう。

### 本人やまわりの人が取り組むこと

#### 母体の健康を守るための生活を送りましょう

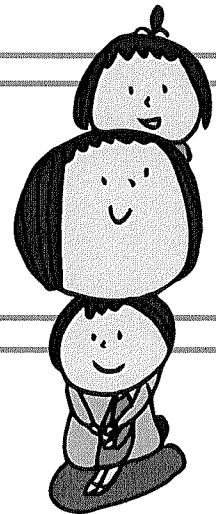
- バランスのとれた食生活を送りましょう（1日3回の食事は時間を決めてリズムよく、献立に赤黄緑を揃えましょう。鉄・葉酸を上手にとって薄味を心がけましょう）
- 睡眠の大切さを知り、夜型の生活を控えましょう
- 体調が良い時は意識して身体を動かしましょう
- 毎食後に歯をみがき、口の中を清潔に保ちましょう
- 定期健康診査を必ず受けましょう
- 定期的に歯科を受診し、歯や歯ぐきのチェックを受けましょう
- 気になる症状があったら自己判断せず相談しましょう
- 妊娠中の高血圧、高血糖、たんぱく尿は放置せず、医療機関で診てもらいましょう
- 望ましい体重管理に努めましょう
- 禁酒・禁煙しましょう

#### こころの安定に努めましょう

- ストレスを一人で抱え込まず相談しましょう
- こころの変調を感じたら、早めに専門機関に相談しましょう

#### 安心して出産できる環境づくりを心がけましょう

- 家族やまわりの人は妊婦をサポートしましょう
- たばこの害から胎児を守るため禁煙・分煙しましょう





## 行政と関係機関などが連携し取り組むこと

《妊娠期の健康づくりにおける関係課及び関係機関など》

- 健康支援課      ●医療機関      ●食生活改善推進員      ●女性連合会
- 母子保健推進員      ●その他関係課・関係団体など



### 食・栄養

【情報提供：広報・PR】

- 妊娠中における望ましい食生活の普及に向け、積極的な広報を行います。

【教育】

- 妊娠中の母体の変化と胎児の発育を理解した上で、必要な栄養素を摂取できるよう指導及び情報提供を行います。

### 歯

【情報提供：広報・PR】

- 妊娠中の口腔の清潔を推進するため、積極的な広報を行います。

【教育】

- 早産の原因と言われている妊娠性歯周炎を予防するための知識の提供を行います。
- 毎食後の歯みがき、歯間清掃用具の使用、フッ素化合物の利用、フッ化物洗口液についての情報提供を行います。
- 歯間健診の大切さを啓発していきます。

### 運動

【情報提供：広報・PR】

- 意識して身体を動かすことを推進するため、積極的な広報を行います。

【教育】

- 生活リズムを整え快適な睡眠を促すために、妊娠中の運動の大切さについて啓発していきます。

## 酒・たばこ

### 【広報・PR】

- 酒・たばこの害から赤ちゃんを守ることを推進するため、積極的な広報を行います。

### 【教育】

- 妊娠中の酒やたばこが胎児に及ぼす影響について、情報提供を行います。
- 妊婦に対して禁煙外来の紹介を行います。

## ゆとり

### 【教育】

- 妊娠中におけるこころの変化やその対応について周知を図ります。
- 妊婦が抱える不安や悩みに関する相談に応じ、必要に応じて関係機関の紹介を行います。

## 健康管理

### 【教育】

- 定期妊婦健康診査の必要性と検査項目について啓発を行います。
- 安全な母体管理のために、適切な体重管理に努め、高血圧、高血糖、たんぱく尿を放置せず医療機関を受診するよう啓発を行います。

**乳幼児期**  
(0~5歳)

**身体の発達を促し機能を高める重要な時期です。**

豊かな子どもの成長を導くため、望ましい生活習慣の基礎を身につけ、不慮の事故を予防するようにしましょう。

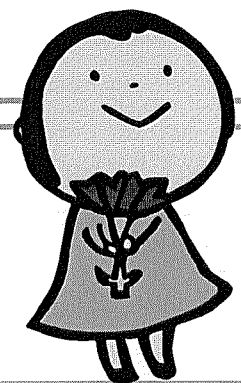
**本人やまわりの人が取り組むこと**

**食べて・動いて・よく寝よう(望ましい生活習慣の基礎を身につけましょう)**

- 母乳育児に努めましょう
- 離乳食は月齢に応じて与えましょう
- 1日の食事(授乳)は時間を決めてリズムよく食べさせましょう
- 朝食で身体に1日のスイッチを入れましょう
- 献立に赤(魚・肉・卵・大豆、大豆製品等)、黄(ごはん・パン・麺類等)、緑(野菜・きのこ・海藻類等)をそろえましょう
- 3食の食事で満たせない栄養をおやつ(補食)で補いましょう
- 早寝早起きで1日のリズムを整えましょう(①朝は7時まで起きましょう、②夜は21時まで寝かせましょう)
- 週3回30分の外遊びで体力をつけましょう
- 寝る前の仕上げみがきをしましょう
- 上手にフッ素やフロスを利用しましょう

**心身の発達を知り、豊かな子どもの成長を導きましょう**

- 乳幼児健康診査、歯科健診を受けましょう
- 乳幼児の発育について理解を深めましょう
- 家族みんなが積極的に育児参加してもらうようにしましょう
- 予防接種を受けましょう
- 発達に応じた遊び、運動を取り入れ、色々な体験をさせてあげましょう
- 子どもの頑張りを見つけてほめてあげましょう
- 子どもに「大好き」の気持ちを伝えましょう



**不慮の事故を予防しましょう**

- 子どもの周囲にある危険な場所をチェックし、事故を防ぎましょう
- チャイルドシートを着用しましょう
- 危険な場所では、子どもから目を離さないようにしましょう

**子どもが健やかに成長する環境を整えましょう**

- 悩みや不安は抱え込まず、相談するように心がけましょう
- 家族は親の子育ての頑張り認め、積極的にサポートしましょう
- 子どもにたばこの害がないよう、分煙・禁煙に取り組みましょう
- 子どもの前で喫煙し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

## 行政と関係機関などが連携し取り組むこと

### 《乳幼児期の健康づくりにおける関係課及び関係機関など》

- 保育課
- 児童家庭課
- 健康支援課
- 医療機関
- 保育所・保育園
- 母子保健推進員
- 食生活改善推進員
- 子育て支援センター
- 児童館
- その他関係課・関係団体など

## 食・栄養

### 【情報提供：広報・PR】

- 親子で食についての知識や関心を高めるため、親子食育教室などのうるま市で実施する取り組みについて、積極的な広報を行います。

### 【教育】

- 母乳育児や卒乳についての情報提供を行います。
- 口腔機能の発達に合わせた離乳食の進め方について、情報提供を行います。
- 各器官の機能と発達と食べ物の代謝について情報提供を行います。
- 生活リズム（食事・運動・睡眠）は成長ホルモンの分泌を促し、身体と脳の機能を高めてくれることを情報提供を行います。
- 保育所・保育園、子育て支援センター、児童館において保護者が子どもの食について学ぶ機会の充実を図ります。

## 歯

### 【情報提供：広報・PR】

- う蝕予防の充実に向け、歯間清掃用具の利用や仕上げみがきの重要性などについて、積極的な広報を行います。

### 【教育】

- う蝕予防の充実に向け、フッ化合物、歯間清掃用具の利用や仕上げみがきの重要性について情報提供を行います。
- 年に1回の歯科健診を推奨していきます。
- 保育所において、毎日の歯みがきとフッ素塗布の取り組みを啓発していきます。
- 脱灰\*と再石灰化\*の仕組みをしっかりと伝えることにより、ダラダラ食いによるう蝕予防について情報提供していきます。

\*脱灰とは：歯の表面のエナメル質などからリン酸カルシウムの結晶が溶出する現象です

\*再石灰化とは：酸によって溶け出したリン酸・カルシウム分を、また歯に沈着させること

## 運動

### 【情報提供：広報・PR】

- 規則正しい生活習慣の重要性などについて、積極的な広報を行います。

### 【教育】

- 体力づくりのために、週3回30分の外遊びの習慣を身につけることができるよう啓発を行います。
- 子育て支援センターと児童館の利用を推進していきます。

## 酒・たばこ

### 【教育】

- 保護者などに対して、禁煙・分煙について啓発を行います。
- 保護者などに対して、酒の席に子どもを同席させないよう啓発を行います。
- 大人は、子どもの前でたばこ吸っている姿を見せないよう啓発を行います。

## ゆとり

### 【教育】

- 産後1ヶ月の赤ちゃんがいる世帯に対して、子育てサービスや相談機関などが入った「Wellcome赤ちゃんメッセージカード」の送付を行います。
- 子育てサービスや相談機関を紹介した「子育てお助けBOOK」の配布を行います。
- 保護者などが抱える育児不安や子育ての悩みに関する相談、関係機関などの紹介などを行います。
- 地域の子育て力を高め、育児不安の軽減や虐待防止を図るため、子育て講座を開催します。
- 子育てへの頑張りに対する声かけ、父親の育児参加を促すための啓発に努めます。
- 健やかな心を育むため、日頃よりじゃれあい遊びなどのスキンシップや励ましの声かけが大切であることを啓発していきます。

## 健康管理

### 【教育】

- 子どもの成長、発達を確認する場として重要な乳幼児健康診査や予防接種の重要性について周知を図り、健康診査受診率及び予防接種率の向上に努めます。
- 事故防止に向け、様々な機会を通じた情報提供、啓発に努めます。
- 子育て関連機関と健康診査の重要性を共有し、受診率の向上のため、連携し取り組んでいきます。
- うるま市の乳幼児期の健康課題について、健康診査結果やアンケート調査結果をもとに資料化し、健康管理に関する啓発を行います。

**学童・思春期**  
(6~18歳)

**健康的な生活習慣の基礎を固める時期です。**

健康な心と体を育てるため、基本的な生活習慣を身につけ、たばこや酒の害、事故から身を守る方法を学びましょう。

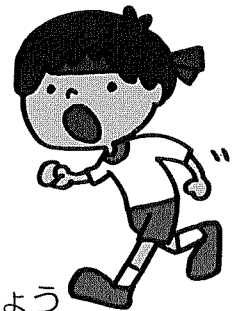
**本人やまわりの人が取り組むこと**

**基本的な生活習慣を身につけましょう**

- 朝食で身体に1日のスイッチを入れましょう
- 1日3食の食事は時間を決めてリズムよく食べましょう
- 苦手なものもチャレンジして食べてみましょう
- 献立に赤(魚・肉・卵・大豆、大豆製品等)、黄(ごはん・パン・麺類等)、緑(野菜・きのこ・海藻類等)をそろえましょう
- 甘いおやつや甘い飲み物は食べる時間と量を考えましょう
- 毎日食後に歯をみがく習慣をつけましょう
- 上手にフッ素やデンタルフロスを利用しましょう
- むし歯予防のために定期的に歯科受診をしましょう
- 早寝早起きで1日のリズムを整えましょう(①朝は7時まで起きましょう、②夜は小学生は21時まで(中学生は22時まで)に寝かせましょう)
- 外で思いっきり遊び、楽しく積極的に身体を動かしましょう(週3回30分以上)

**健康な心と身体を育て、保ちましょう**

- 自分の良い所、自慢できることをみつけましょう
- 自分の思っていることを人に伝えましょう
- 打ち込めるもの、夢中になれるものを持ちましょう
- ひとりで悩まず、悩みがあったら相談しましょう
- 親は子どものがんばりを見つけてほめてあげましょう
- 大人は子どもが悩みを話しやすい環境をつくり、意識して声をかけましょう
- 心の悩みを抱えたら、専門機関に相談しましょう
- 産み育てられる年齢になるまで、安易な性行動は避けましょう
- 性感染症に対する知識を持ちましょう
- 正しい避妊方法を知りましょう



**飲酒や喫煙から身を守りましょう(たばこやお酒の害を知りましょう)**

- 飲酒・喫煙が健康に及ぼす害を知りましょう
- 酒やたばこに手を出すことはやめましょう

**事件や事故から身を守る方法を身につけましょう**

- 事件や事故から自分の身を守る方法を学びましょう
- 交通ルールを守りましょう
- 危険な場所を知り、近づかないようにしましょう

## 行政と関係機関などが連携し取り組むこと

《学童・思春期の健康づくりにおける関係課及び関係機関など》

- 学務課                      ●指導課                      ●青少年センター      ●教育研究所
- 学校関係者（養護教諭など）      ●その他関係課・関係団体など
- 健康支援課



### 食・栄養

#### 【教育】

- 学校の特別活動や家庭科などの時間を活用して、バランスの良い食事のとり方など食を通じた健康づくりに関する学習機会の充実を図ります。
- 朝食の大切さ、食事のバランスに関する知識や野菜を摂ることの必要性、砂糖のとりすぎによる弊害など、身体測定などの機会を通じて指導を行います。
- 学校給食週間において、食・栄養に関する啓発に努めます。

### 歯

#### 【教育】

- 学校において、歯科予防教育や歯科衛生士によるブラッシング指導を行います。
- 保護者に対して、う蝕予防に関する知識の普及や歯の健康管理に関する啓発などを行い、口腔衛生習慣の確立を図ります。
- 校長会において、ライフステージを通じた歯の健康づくりの重要性などに関する情報提供を行います。

### 運動

#### 【教育】

- 体育の授業以外に運動することの大切さについて周知を図ります。
- 学校の休み時間において、外に出て体を動かすことを推奨します。

### 酒・たばこ

#### 【教育】

- 子どもに対して、酒やたばこ、薬物に手を出させない、近づかせないための学習機会の充実を図ります。

#### 【環境】

- 販売店などに対して、未成年へたばこや酒を売らないよう周知を行い、地域行事におい

て酒の場に未成年を同席させないよう情報提供するなど、未成年の飲酒や喫煙を見逃さない地域づくりに努めます。

## 豊かなこころ（ゆとり）

### 【教育】

- ゆとりに関するアンケート結果などをもとに、子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ていきます。
- 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ていきます。
- 不登校対策協議会を中心に子どもの不登校対策に取り組みます。
- 家庭や地域、学校、スクールカウンセラーなどと連携し、悩みを抱えた子どもが孤立しない環境づくりに努めるとともに、専門家、関係機関などと連携し相談対応の充実を図ります。
- 自己肯定観を育むこと、夢や希望を持ち、それに向かって進んでいくことの大切などに関する教育を進めます。

## 健康管理

### 【教育】

- 一人ひとりが自分の身体を知り、興味を持てるよう健康管理に関する周知に努めます。
- 健康診査後、夏休みの機会を利用した眼科受診や歯科治療を促すとともに、不適切な生活習慣の改善に向けた周知を行います。

### 【環境】

- 学童・思春期における健康課題の把握、定期的な取り組み効果の検証を行うため、関係課においてデータの把握及び蓄積、管理について協議していきます。



## 青壮年期

(19~64歳)

**社会生活が始まり自己の健康管理に取り組む時期です。**

自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣病の予防、または生活習慣病を重症化させないように行動しましょう。

### 本人やまわりの人が取り組むこと

#### 自分の健康状態に関心を持ちましょう

- 毎年健康診査を受けましょう
- 自分の健診結果を把握し、正しく理解しましょう
- 専門職（医師、保健師、看護師、栄養士等）に自分の健康について相談しましょう
- 必要に応じて保健指導を受けましょう
- 自分の適正体重を知りましょう
- 1日1回体重をはかりましょう
- 定期的に歯科受診し、歯の健康状態を知りましょう
- 酒・たばこ・ストレスの害について知りましょう
- 子どもに喫煙している姿をみせないようにしましょう

#### 生活習慣病を予防する行動をとりましょう

- 栄養バランスの良い食事を心がけましょう
- 規則正しい食生活を意識しましょう（朝食を食べ、就寝前の飲食をさける）
- よく噛んで食べ、食べ過ぎを防ぎましょう
- 定期的に運動する習慣を身につけましょう
- 日常生活で意識して身体を動かすようにしましょう
- 適正飲酒を心がけましょう「飲でいん飲まれるな 酒の適量！！」
- 毎食後歯みがきをしましょう
- 毎日歯間清掃用具を使いましょう
- 定期的な歯石除去、歯面清掃を受けましょう
- 喫煙者は、禁煙・分煙に取り組みましょう
- 睡眠時間をしっかり取りましょう



#### 生活習慣病を重症化させないようにしましょう

- 治療を自己判断で中断しないようにしましょう
- 自身の病気について正しい知識を持ちましょう
- 治療については専門家に相談しましょう
- 適正な医療を受けましょう

#### ストレスに気づき、上手にストレスを解消しましょう

- ひとりで悩まずに家族や友人、相談機関等へ相談するようにしましょう
- ストレスが過重な状態で起こりうる症状を知りましょう
- 自分に合ったストレス解消をみつけましょう
- ストレスが過重な状態の人が身近にいないか気を配りましょう

## 行政と関係機関などが連携し取り組むこと

### 《青壮年期の健康づくりにおける関係課及び関係機関など》

- |           |                |        |          |
|-----------|----------------|--------|----------|
| ●国民健康保険課  | ●健康支援課         | ●商工観光課 | ●生涯学習振興課 |
| ●生涯スポーツ課  | ●障がい福祉課        | ●中央公民館 | ●医療機関    |
| ●商工会      | ●自治会           | ●女性連合会 | ●青年連合会   |
| ●食生活改善推進員 | ●その他関係課・関係団体など |        |          |

## 食・栄養

### 【情報提供：広報・PR】

- 栄養バランスの良い食事や食べ過ぎを防ぐための知識など、規則正しい食生活を身につけることができるよう積極的な情報提供を行います。

### 【教育】

- 脂肪や野菜、塩分、カルシウム、糖分などの適正量、性別や年代別の摂取カロリーの目安など、栄養バランスの良い食事をするために必要な知識の普及を行います。
- 朝食の大切さや就寝2時間前までに飲食をすませることの必要性、外食の選び方など、規則正しい食生活の動機づけを行うための啓発を行います。
- 青壮年期の肥満対策として、男性の20代・30代・50代、女性の40代などを中心に、よく噛んで食べることや就寝前の飲食を控えることなどについて啓発を行います。

### 【環境】

- 外食においても栄養バランスを考えた食事を選ぶことができるよう、飲食店に対して「ちゃーがんじゅう応援店」の登録協力を呼びかけます。
- 食生活改善推進員の養成及び育成を行います。

## 歯

### 【情報提供：広報・PR】

- 歯周病による歯の喪失予防の啓発として症状、予防方法について積極的な情報提供を行います。

### 【教育】

- 毎食後の歯みがき、毎日の歯間清掃用具（デンタルフロス・歯間ブラシなど）の紹介と使い方の指導など、口腔ケアに必要な知識の普及を行います。
- 定期的な歯科健診、歯石除去や歯面清掃の必要について周知を行います。
- 歯の健康維持のため、歯周疾患や歯肉炎の症状やタバコとの関係について周知を行いま

す。

- 6024（60歳で24本の歯を残す）運動、8020（80歳で20本の歯を残す）運動を推進していきます。
- 食事や間食の時間を決めることの必要性について周知を行います。

## 運動

### 【情報提供：広報・PR】

- 定期的な運動習慣や効果的な運動方法を身につけることや、日常生活で意識して身体を動かすことができるよう積極的な広報を行います。

### 【教育】

- 身体を動かすことの必要性について周知を行います。
- 運動の種類や運動量（負荷）などについての指導など、効果的な運動方法について紹介を行います。
- 運動の継続を促すため、安全に運動するための注意点や工夫について知識の普及を行います。

### 【環境】

- 運動に取り組むためのきっかけづくりと運動継続を促すため、関係機関や団体と連携し、身近で利用できる運動施設や運動サークルなどの紹介、運動施設の利用を推進します。

## 酒

### 【情報提供：広報・PR】

- 多量飲酒などによる害や適切な飲み方ができるよう啓発を行います。

### 【教育】

- 多量飲酒が身体に及ぼす影響や休肝日の必要性、適正飲酒量に関する啓発に向け、「飲でいん飲まれるな 酒の適量！！」を進めます。
- 適正飲酒量（純アルコールで約20g）を分解するのに要する時間の目安を紹介し、適正な飲酒量に関する知識の普及を行います。

### 【環境】

- 地域・関係機関と飲酒を強要しない地域環境づくりに努めます。

## たばこ

### 【情報提供：広報・PR】

- タバコの害や禁煙方法（禁煙外来など）についての情報提供を行います。

### 【教育】

- 受動喫煙を含むタバコの害、肺がん検診の必要性について周知を行います。
- 副流煙が及ぼす影響について周知を行い、特に影響が大きい子どもや妊婦がいる場所における分煙を推奨していきます。
- 健康相談や健康教育などの場を通じて、禁煙治療に健康保険が適用されることや禁煙治療に保険が使える医療機関情報など、禁煙外来に関する情報提供を行います。
- タバコ以外のストレス解消法の提案や禁煙に成功した方の体験談の紹介など、禁煙に向けたきっかけづくりの支援に努めます。

### 【環境】

- 関係機関や団体などと連携し、未成年の喫煙を見逃さない地域環境づくりに努めます。
- 禁煙・分煙施設認定制度について周知する
- 市内の飲食店において禁煙・分煙を推奨する。

## ゆとり

### 【情報提供：広報・PR】

- 休養や睡眠の重要性、過重なストレスによる害や起こりうる症状を知るとともに、自分にあったストレス解消法を見つけるなど、適切に対処することができるよう積極的な広報を行います。
- 悩みなどを相談できる窓口や機関についての積極的な広報を行います。

### 【教育】

- ストレス過重な状態で起こりうる症状について周知を図り、自分自身の変調だけでなく周りの人の変調に気づき、相談などを通じて適切な対応につながるよう取り組みを行います。
- 一人で抱え込まず誰かに相談する意識や悩みの相談相手を持つことの重要性、相談できる窓口や専門機関に関する周知を行います。
- 生活リズムを整え睡眠時間を確保することや気分転換をすることの大切さなどについて周知を行います。

### 【環境】

- 地域や職場と連携し、ストレスによる変調に気づき、声をかける、相談にのるなど、悩みを持つ人を孤立させない環境づくりに努めます。

## 健康管理

### 【情報提供：広報・PR】

- あらゆる機会を通じて毎年の健康診査受診を呼びかけます。
- 健康診査を受け自分の健康状態を理解し、必要に応じて専門家の保健指導や相談を受けるなど、適切に対処することができるよう積極的な広報を行います。

### 【教育】

- 適正体重を維持するため、毎日体重をはかることを推奨していきます。
- 健康診査受診後、自分の健診結果を把握し、正しく理解できるよう、健診結果の見方について分かりやすく説明を行います。
- 健（検）診や保健指導の意義について周知徹底を図り、専門職による保健指導及び健康相談を充実します。
- 自身の病気に対する正しい知識を持ち、治療については医療機関と相談し取り組むことができるよう情報提供していきます。
- 病態に応じて医療機関への早めの受診を促すとともに、病気の重症化を防ぐためにも自己判断で治療を中断しないよう情報提供を行います。

### 【環境】

- 地域や職場、医療と連携し、うるま市の健康課題や行政の取り組みに関する情報提供、健康診査や保健指導の意義に関する周知に努めます。

## 高齢期

(65歳以上)

自分の趣味や生きがいを通して豊かに暮らそうとする時期です。

自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣病の予防、心身の健康を維持し、社会との交流を図るなど、生きがいある生活を心がけましょう。

### 本人やまわりの人が取り組むこと

#### 自分の健康状態に関心を持ちましょう

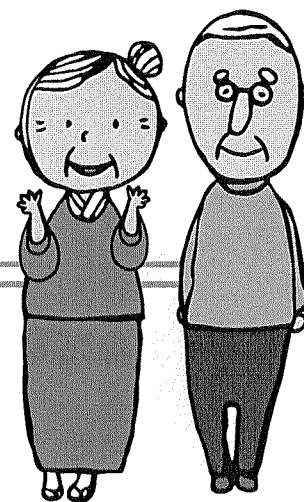
- 毎年健康診査を受けましょう
- 自分の健診結果を把握し、正しく理解しましょう
- 専門職（医師、保健師、看護師、栄養士等）に自分の健康について相談しましょう
- 必要に応じて保健指導を受けましょう
- 自分の適正体重を知りましょう
- 1日1回体重をはかりましょう
- 定期的に歯科受診し、歯の健康状態を知りましょう
- たばこ・酒・ストレスの害について知りましょう
- 子どもに喫煙している姿を見せないようにしましょう

#### 生活習慣病を予防・重症化させない行動をとりましょう

- 栄養バランスの良い食事を心がけましょう
- 規則正しい食生活を意識しましょう（朝食を摂り、就寝2時間前の飲食をさける）
- 定期的に運動する習慣を身につけましょう
- 適正飲酒を心がけましょう「飲でいん飲まれるな 酒の適量！！」
- 毎食後歯みがきをしましょう
- 毎日歯間清掃用具を使いましょう
- 定期的な歯石除去、歯面清掃を受けましょう
- 喫煙者は、禁煙・分煙に取り組みましょう
- 睡眠時間をしっかり取りましょう
- 自分自身の病気について正しい知識を持ちましょう
- 適正な医療を受けましょう（治療は自己判断で中断せず、専門職に相談しましょう）

#### 身体機能・体力の維持に努めましょう

- 筋力トレーニングを適度に行い丈夫な足腰をつくりましょう
- 日常の生活で意識して身体を動かすようにしましょう
- 食べ物はよく噛んで、食べ過ぎを防ぎましょう（誤嚥予防）
- カルシウムの多い食品を多くとりましょう
- 肺炎予防に努めましょう



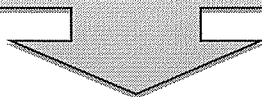
#### 生きがいを持つようにしましょう

- 趣味や家での役割を持ちましょう
- 地域活動に参加するなど、積極的に外に出ましょう
- 眠れない時は医師に相談しましょう
- 認知症について正しい知識を持ちましょう
- 心の健康を意識して、お互いに声をかけ合いましょう

## 行政と関係機関などが連携し取り組むこと

### 《高齢期の健康づくりにおける関係課及び関係機関など》

- 介護長寿課      ●国民健康保険課      ●健康支援課      ●地域包括支援センター
- 社会福祉協議会      ●自治連絡協議会      ●老人クラブ連合会      ●女性連合会
- 食生活改善推進員      ●その他関係課・関係団体など



## 食・栄養

### 【情報提供：広報・PR】

- 栄養バランスの良い食事や食べ過ぎを防ぐための知識など、規則正しい食生活を身につけることができるよう積極的な情報提供を行います。

### 【教育】

- 脂肪や野菜、塩分、カルシウム、糖分などの適正量、性別や年代別の摂取カロリーの目安など、栄養バランスの良い食事をするために必要な知識の普及を行います。
- 朝食の大切さや就寝2時間前までに飲食を済ませることの必要性、外食の選び方など、規則正しい食生活の動機づけを行うための啓発を行います。
- 肥満対策として、よく噛んで食べることや就寝前の飲食を控えることなどについて啓発を行います。
- よく噛んで食べることの大切さについて周知を図ります。
- 同じ食べ物に偏らず、色々なものを取り入れ、楽しく食べることについて啓発を行います。

### 【環境】

- 外食においても栄養バランスを考えた食事を選ぶことができるよう、飲食店に対して「ちやーがんじゅう応援店」の登録協力を呼びかけます。
- 食生活改善推進員の養成及び育成を行います。

## 歯

### 【情報提供：広報・PR】

- 歯周病による歯の喪失予防の啓発として症状、予防方法について積極的な情報提供を行います。

### 【教育】

- 毎食後の歯みがき、毎日の歯間清掃用具（デンタルフロス・歯間ブラシなど）の紹介と使い方の指導など、口腔ケアに必要な知識の普及を行います。
- 定期的な歯科健診、歯石除去や歯面清掃の必要について周知を行います。

- 歯の健康維持のため、歯周疾患や歯肉炎の症状やタバコとの関係について周知を行います。
- 8020（80歳で20本の歯を残す）運動を推進していきます。
- 入れ歯を使用している方に対して、毎日の入れ歯の手入れについて啓発を行います。
- 口腔機能の維持のため機能低下を予防する方法（健口体操など）を周知します。

## 運動

### 【情報提供：広報・PR】

- 定期的な運動習慣や効果的な運動方法を身につけることや、日常生活で意識して身体を動かすことができるよう積極的な広報を行います。

### 【教育】

- 日常生活で意識して身体を動かすことの重要性について周知を行います。
- 高齢期に必要な筋力向上トレーニング、肥満解消や生活習慣病予防のための有酸素運動など、運動の種類や運動量（負荷）などについて紹介を行います。
- 運動の継続を促すため、安全に運動するための注意点や工夫について知識の普及を行います。

### 【環境】

- 運動に取り組むためのきっかけづくりと運動継続を促すため、関係機関や団体と連携し、身近で利用できる運動施設や運動サークルなどの紹介、運動施設の利用を推進します。

## 酒

### 【情報提供：広報・PR】

- 多量飲酒などによる害や適切な飲み方ができるよう広報を行います。

### 【教育】

- 多量飲酒が身体に及ぼす影響や休肝日の必要性、適正飲酒量に関する啓発に向け、「飲でいん飲まれるな 酒の適量！！」を進めます。
- 適正飲酒量（純アルコールで約20g）を分解するのに要する時間の目安を紹介し、適正の飲酒量に関する知識の普及を行います。

### 【環境】

- 地域・関係機関と飲酒を強要しない地域環境づくりに努めます。



## たばこ

### 【情報提供：広報・PR】

- タバコの害や禁煙方法（禁煙外来など）についての情報提供を行います。

### 【教育】

- 受動喫煙を含むタバコの害、肺がん検診の必要性について周知を行います。
- 副流煙が及ぼす影響について周知を行い、特に影響が大きい子どもや妊婦がいる場所における分煙を推奨していきます。
- 健康相談や健康教育などの場を通じて、禁煙治療に健康保険が適用されることや禁煙治療に保険が使える医療機関情報など、禁煙外来に関する情報提供を行います。
- タバコ以外のストレス解消法の提案や禁煙に成功した方の体験談の紹介など、禁煙に向けたきっかけづくりの支援に努めます。

### 【環境】

- 関係機関や団体などと連携し、未成年の喫煙を見逃さない地域環境づくりに努めます。
- 商工会などを通じて、職場における分煙の必要性に関する周知を行い、快適な職場環境づくりを促します。
- 市内の飲食店において禁煙・分煙を推奨する。

## ゆとり

### 【情報提供：広報・PR】

- 高齢期の喪失感など、休養や睡眠の重要性、過重なストレスによる害や起こりうる症状を知るとともに、自分にあったストレス解消法を見つけるなど、適切に対処することができるよう積極的な広報を行います。
- 悩みなどを相談できる窓口や専門機関についての積極的な広報を行います。

### 【教育】

- ストレス過重な状態で起こりうる症状について周知を図り、自分自身の変調だけでなく周りの人の変調に気づき、相談などを通じて適切な対応につながるよう取り組みを行います。
- 一人で抱え込まず誰かに相談する意識や悩みの相談相手を持つことの重要性、相談できる窓口や機関に関する周知を行います。
- 生活のリズムを整え睡眠時間を確保することや気分転換をすることの大切さなどについて周知を行います。
- 高齢期の心の健康を保つ上で、地域などとの関わりや家での役割、趣味を持ったり地域活動に参加することが大切であることについて周知を行います。

### 【環境】

- 地域と連携し、ストレスによる変調に気づき、声をかける、相談にのるなど、悩みを持

つ人を孤立させない環境づくりに努めます。

## 健康管理

### 【情報提供：広報・PR】

- あらゆる機会を通じて毎年の健康診査受診を呼びかけます。
- 健康診査を受け自分の健康状態を理解し、必要に応じて専門職の保健指導や相談を受けるなど、適切に対処することができるよう積極的な広報を行います。

### 【教育】

- 適正体重を維持するため、毎日体重をはかることを推奨していきます。
- 健康診査受診後、自分の健診結果を把握し、正しく理解できるよう、健診結果の見方について分かりやすく説明を行います。
- 健（検）診や保健指導の意義について周知徹底を図り、専門職による保健指導及び健康相談を充実します。
- 自身の病気に対する正しい知識を持ち、治療については医療機関と相談し取り組むことができるよう啓発していきます。
- 病状に応じて医療機関への早めの受診を促すとともに、病気の重症化を防ぐためにも自己判断で治療を中断しないよう啓発を行います。
- インフルエンザ予防接種の奨励を行います。
- 認知症予防についての正しい知識の普及に向けた取り組みを進めます。

### 【環境】

- 地域や職場、医療と連携し、うるま市の健康課題や行政の取り組みに関する情報提供、健康診査や保健指導の意義に関する周知に努めます。

## 資料編

1. 各ライフステージにおける健康の現状
2. うるま市健康づくり推進協議会設置規則
3. うるま市健康づくり推進協議会 委員名簿