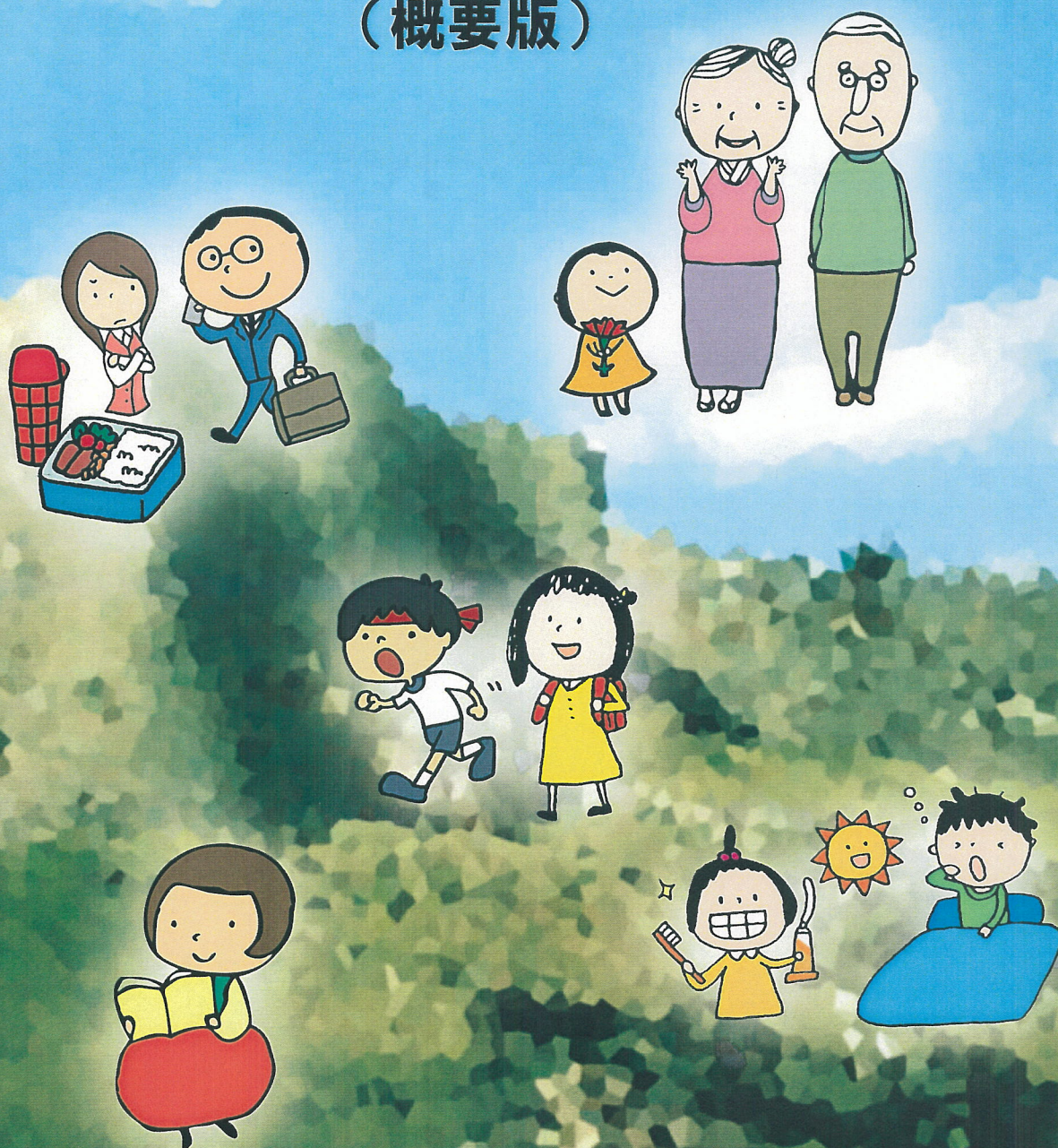


健康うるま21

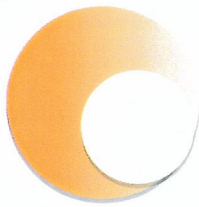
【後期計画】

つくろう 広げよう 健康の力！

(概要版)



平成24年3月
うるま市



健康うるま21とは

計画の目的

市民と一体となって健康づくり活動を進めていくことを目的としています。

計画の期間

「健康うるま21」は、平成24年度から平成28年度までの5年を計画期間とします。

平成24年度	25年度	26年度	27年度	28年度
初年度				目標年度 (最終評価) ※計画見直し

めざす姿

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」

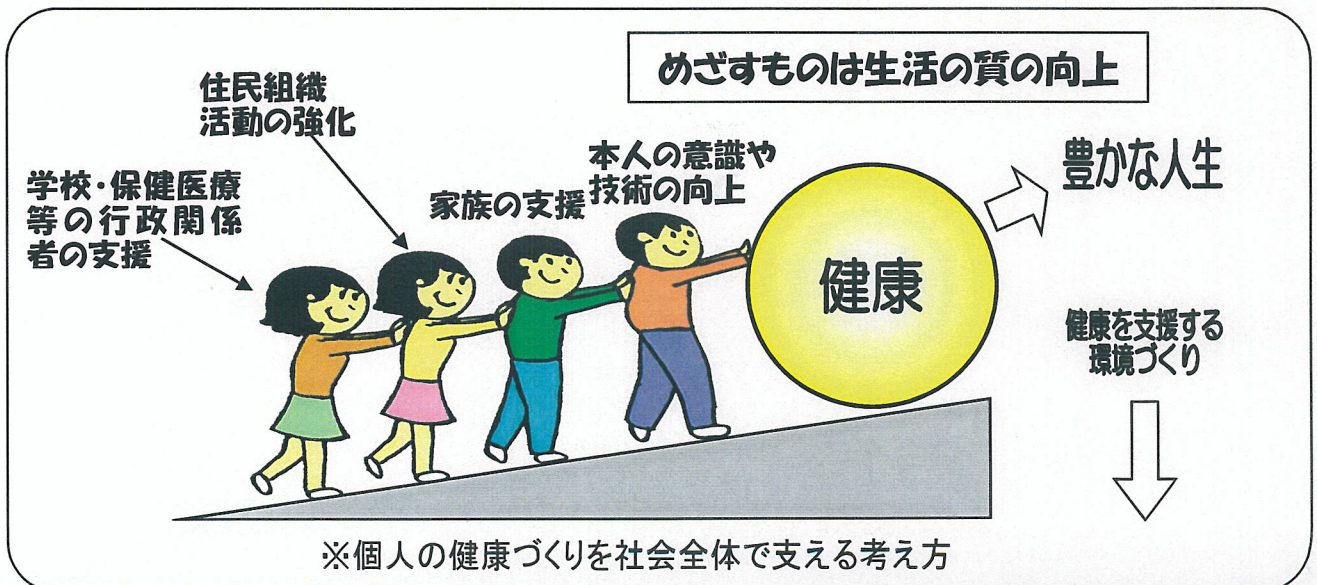
自分自身の健康の力、次の世代の健康の力を育もう

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。

一人ひとりの生活習慣や保健行動の確立していく過程（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、地域などと連携し健康づくりに取り組みます。

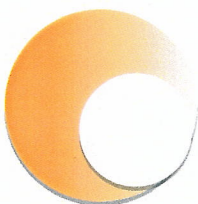
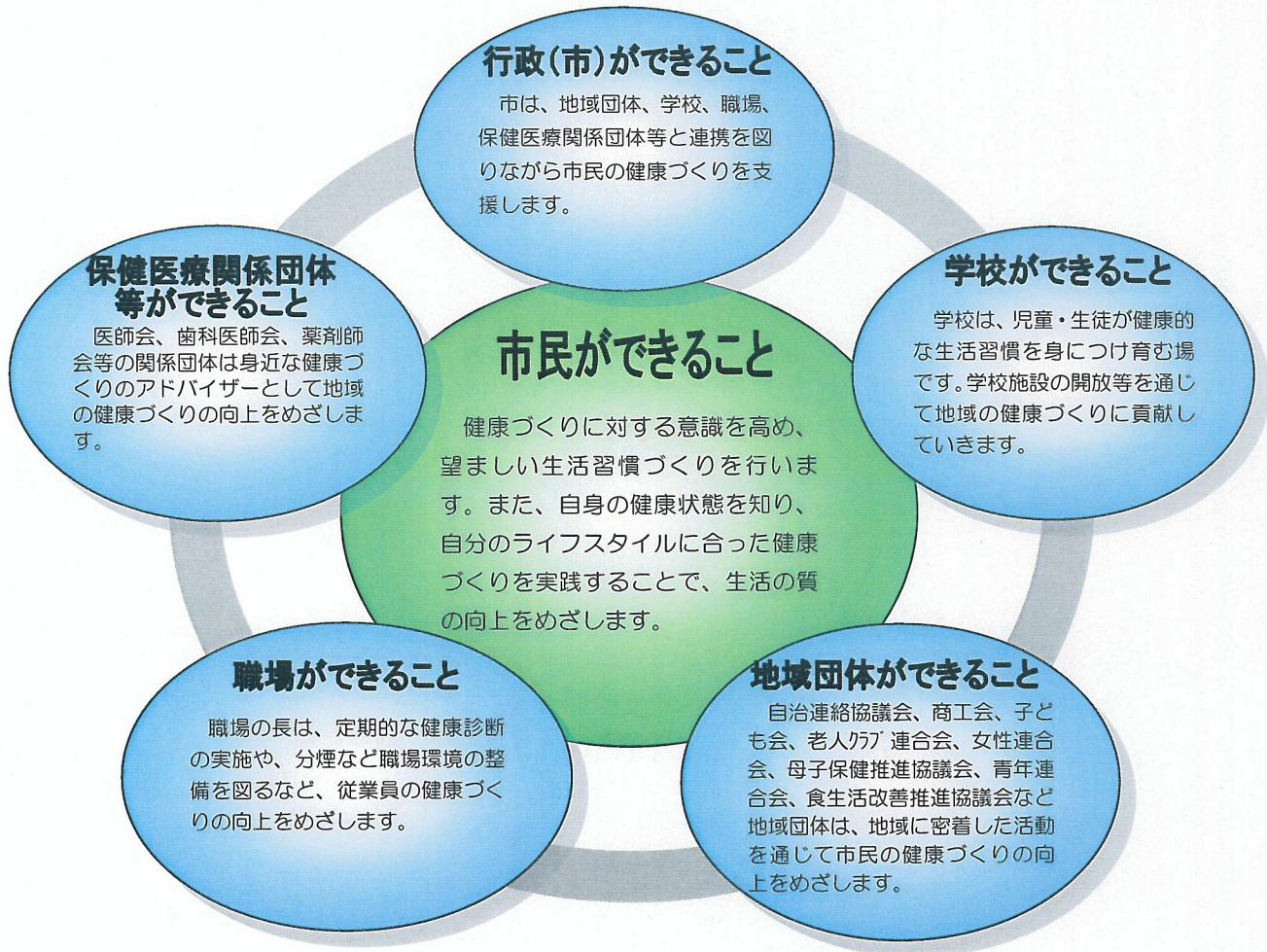
みんなで支える健康づくり

【ヘルスプロモーション概念図】



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、行政が一体となって「健康うるま 21」を推進します。

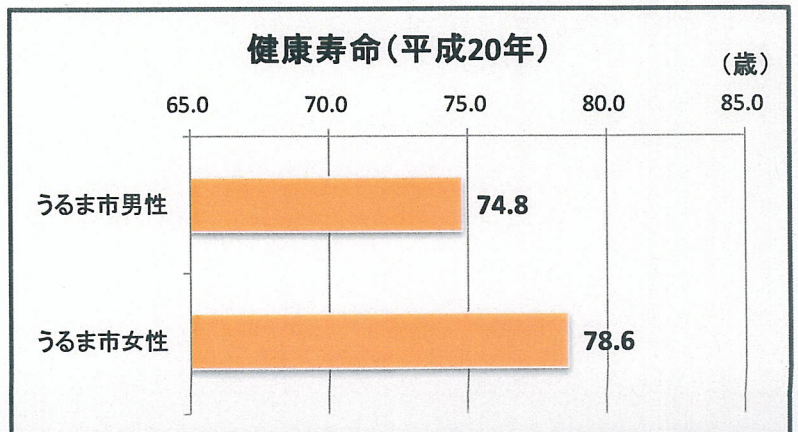


うるま市民の健康の現状と課題

うるま市の健康寿命

うるま市の健康寿命は、男性 74.8 歳、女性 78.6 歳で、男性よりも女性が 3.8 歳長くなっています。

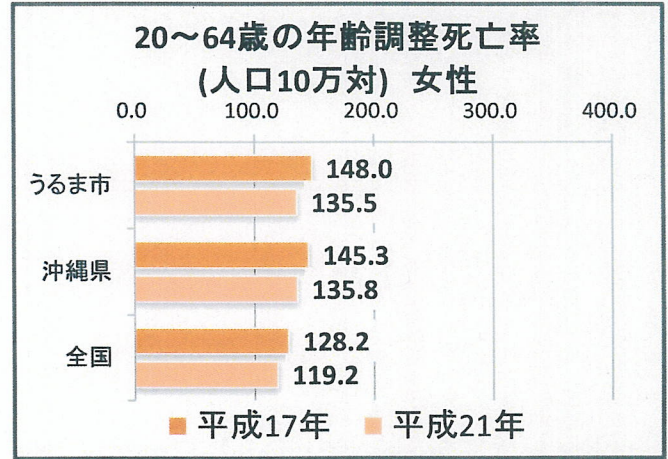
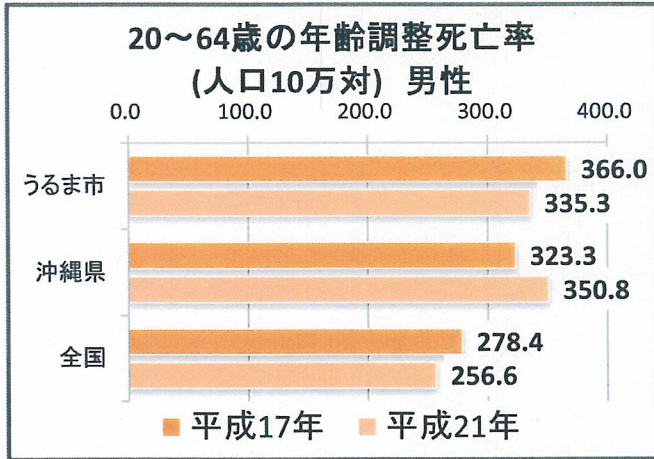
※健康寿命とは：認知症や寝たきりにならない状態で生活ができる期間



20～64歳の年齢調整死亡率

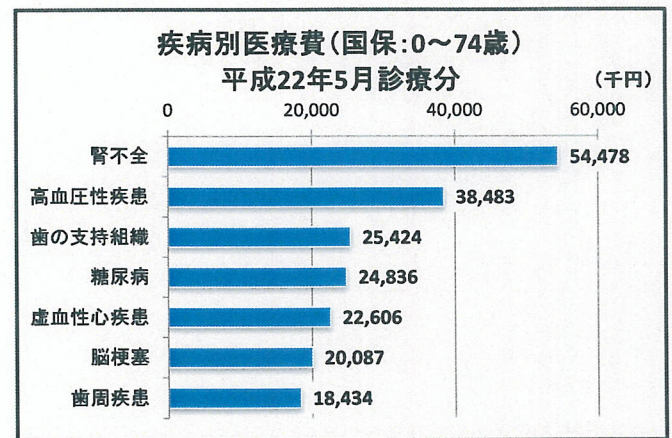
平成21年の20～64歳の年齢調整死亡率は、男女とも沖縄県よりも低いものの全国より高く、男性で1.3倍、女性で1.14倍となっています。平成17年と比較すると男女ともに低下しています。

※年齢調整死亡率とは：年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるようにした死亡率

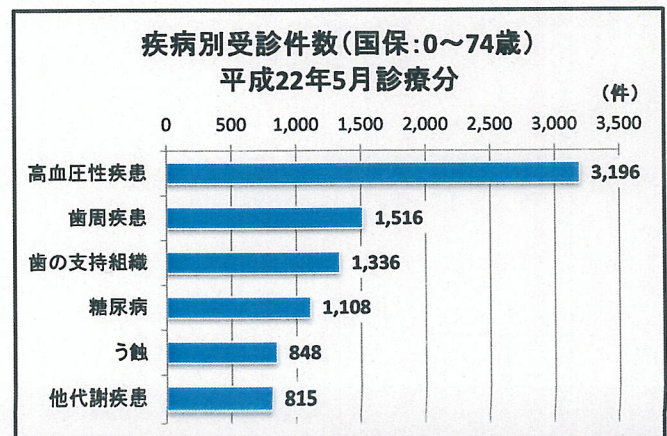


主な生活習慣病にかかる医療費の状況

国民健康保険医療費で最も高いのは「腎不全」となっており、「高血圧性疾患」「歯の支持組織」「糖尿病」「虚血性心疾患」が上位となっています。



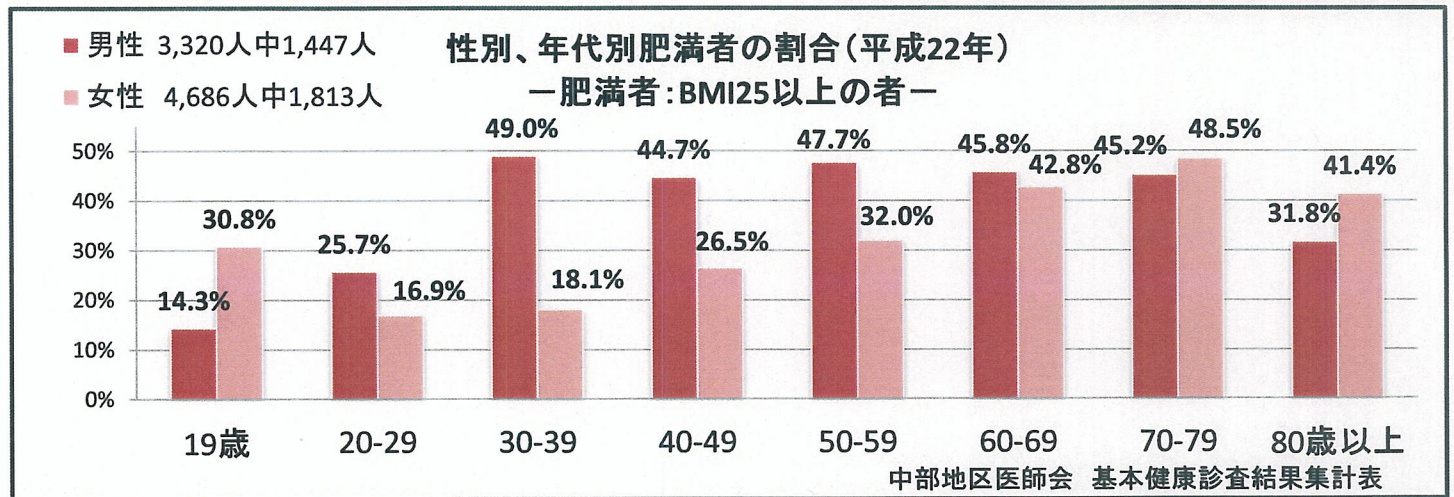
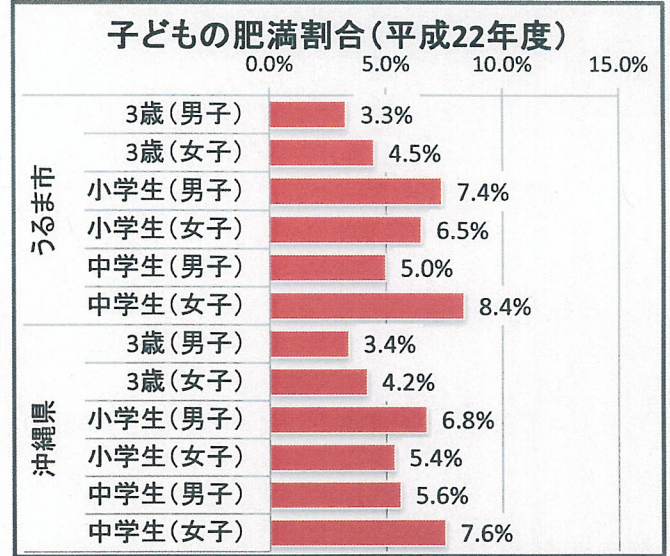
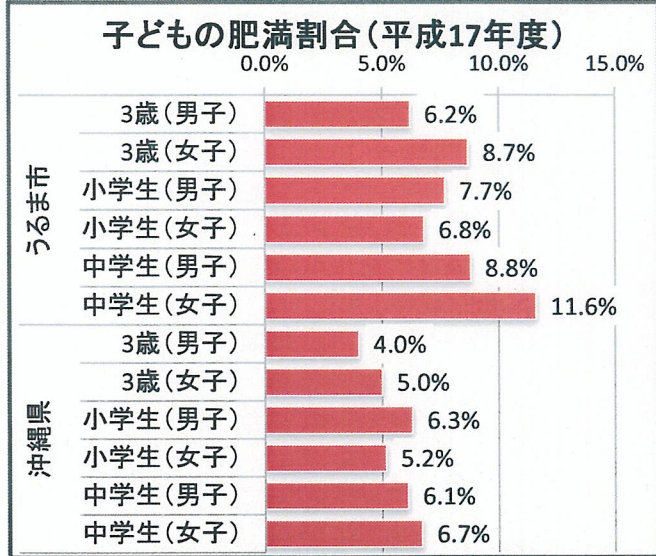
受診件数で最も多いのは、「高血圧性疾患」で、「歯周疾患」「歯の支持組織」「糖尿病」「う蝕」が上位となっています。



肥満の状況

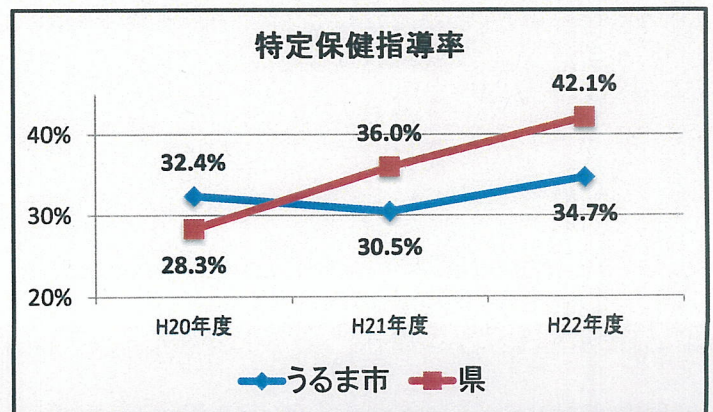
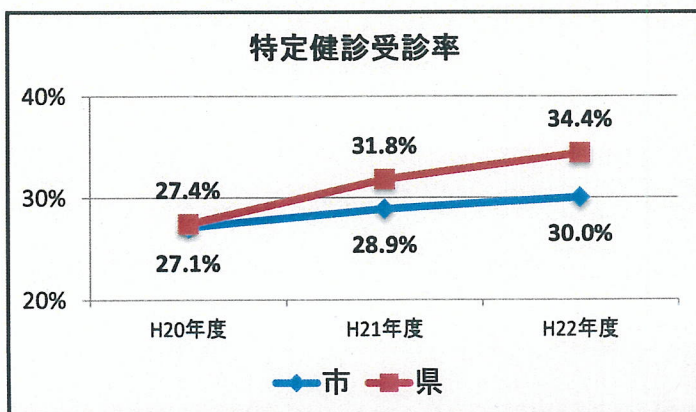
平成 22 年度のうるま市の子どもの肥満割合は、平成 17 年度と比べて低下し、改善がみられますが、3 歳（男子）と中学生（男子）を除き、沖縄県全体の数値より高くなっています。

平成 22 年の基本健診の結果から、男性では 30 代で肥満割合が急上昇し 70 代までは約 2 人に 1 は肥満となっています。女性では 10 代の割合が高く、20 代から 70 代にかけて徐々に割合が高くなっています。



特定健診・特定保健指導の状況

特定健診受診率は、上昇で推移するものの沖縄県より低く、健診受診率目標値 65%は達成できていません。特定保健指導率についても同様に、特定保健指導目標値 45%は達成できていません。





健康うるま21の体系

自分の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！

<めざす姿> **つくろう 広げよう 健康の力！**

- <大目標>
- (1) 健康寿命の延伸（平均自立期間を延ばす）
 - (2) 早世の減少
 - (3) 健康でいきいきと過ごせる人の増加

<健康状態の目標>

妊娠期

- ①低出生体重児の減少
- ②周産期死亡率の減少
- ③死産率の減少
- ④貧血者の割合の減少
- ⑤妊娠高血圧症候群の割合の減少
- ⑥妊娠糖尿病の割合の減少

乳幼児期

- ①肥満者の割合の減少(3歳児)
- ②う蝕有病率の減少(3歳児)

学童・思春期

- ①肥満者の割合の減少(小学生、中学生)
- ②う蝕有病率の減少(小学生、中学生)
- ③12歳児のDMFT指標(一人平均う蝕経験歯数)

青壮年期

- ①肥満者の割合の減少
- ②メタボリックシンドロームの割合の減少
- ③高血糖者の割合の減少
- ④高脂血症者の割合の減少
- ⑤高血圧者の割合の減少
- ⑥γ-GTP 高値の者の割合の減少
- ⑦糖尿病による合併症(透析)の割合の減少

高齢期

- ①肥満者の割合の減少
- ②メタボリックシンドロームの割合の減少
- ③高血糖者の割合の減少
- ④高脂血症者の割合の減少
- ⑤高血圧者の割合の減少
- ⑥γ-GTP 高値の者の割合の減少
- ⑦糖尿病による合併症(透析)の割合の減少
- ⑧筋骨格系による介護認定割合の減少
- ⑨80歳で20歯以上の歯を有する者の割合の増加

若い世代からの望ましい生活習慣づくり

※子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

<本人やまわりの人が取り組むこと>

妊娠期

- ①母体の健康を守るための生活を送りましょう
- ②こころの安定に努めましょう
- ③安心して出産できる環境づくりを心がけましょう

乳幼児期

- ①食べて・動いて・よく寝よう
- ②心身の発達を知り、豊かな子どもの成長を導きましょう
- ③不慮の事故を予防しましょう
- ④子どもが健やかに成長する環境を整えましょう

学童・思春期

- ①基本的な生活習慣を身につけましょう
- ②健康な心と身体を育て、保ちましょう
- ③喫煙や飲酒から身を守りましょう
- ④事件や事故から身を守る方法を身につけましょう

青壮年期

- ①自分の健康状態に関心を持ちましょう
- ②生活習慣病を予防する行動をとりましょう
- ③生活習慣病を重症化させないようにしましょう
- ④ストレスに気づき、上手にストレスを解消しましょう

高齢期

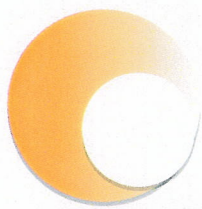
- ①自分の健康状態に関心を持ちましょう
- ②生活習慣病を予防・重症化させない行動をとりましょう
- ③身体機能・体力の維持に努めましょう
- ④生きがいを持つようにしましょう

【行政と関係機関等が連携し取り組むこと】

情報提供：広報・PR

教育

環境づくり



ライフステージ別の健康づくり

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。

妊娠期に取り組むこと

母体の健康を守るための生活を送りましょう

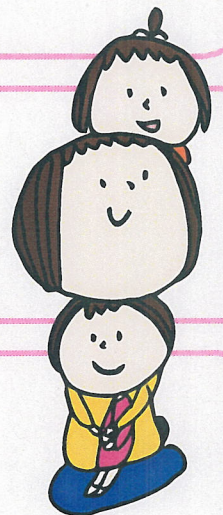
- バランスのとれた食生活を送りましょう（1日3回の食事は時間を決めてリズムよく、献立に赤黄緑を揃えましょう。鉄・葉酸を上手にとって薄味を心がけましょう）
- 睡眠の大切さを知り、夜型の生活を控えましょう
- 体調が良い時は意識して身体を動かしましょう
- 毎食後に歯をみがき、口の中を清潔に保ちましょう
- 定期健康診査を必ず受けましょう
- 定期的に歯科を受診し、歯や歯ぐきのチェックを受けましょう
- 気になる症状があったら自己判断せず相談しましょう
- 妊娠中の高血圧、高血糖、たんぱく尿は放置せず、医療機関で診てもらいましょう
- 望ましい体重管理に努めましょう
- 禁酒・禁煙しましょう

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



《妊娠期の健康づくりを支える行政及び関係機関・団体など》

- 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

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。

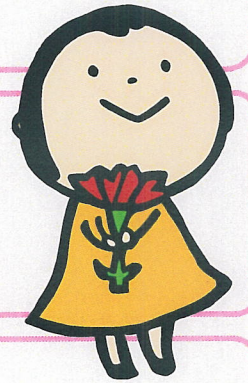
保護者や周りを取り組むこと

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時までに寝かせましょう)
- 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

《乳幼児期の健康づくりを支える行政及び関係機関・団体など》

- 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

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。

学童・思春期に取り組むこと

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しりましょう)

- 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



《学童・思春期の健康づくりを支える行政及び関係機関・団体など》

- 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

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。

青壮年期に取り組むこと

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見つけましょう
- 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

《青壮年期の健康づくりを支える行政及び関係機関・団体など》

- | | | | |
|------------|-----------------|---------|-----------|
| ● 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 | | |

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。

高齢期に取り組むこと

自分の健康状態に関心を持ちましょう

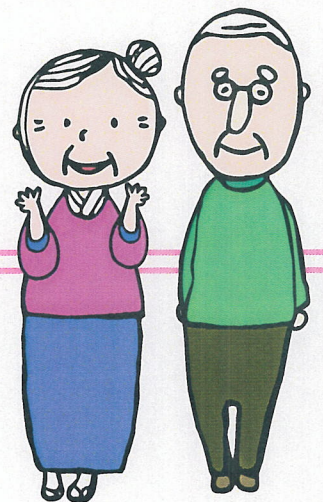
- 毎年健康診査を受けましょう
- 自分の健診結果を把握し、正しく理解しましょう
- 専門職（医師、保健師、看護師、栄養士等）に自分の健康について相談しましょう
- 必要に応じて保健指導を受けましょう
- 自分の適正体重を知りましょう
- 1日1回体重をはかりましょう
- 定期的に歯科受診し、歯の健康状態を知りましょう
- たばこ・酒・ストレスの害について知りましょう
- 子どもに喫煙している姿を見せないようにしましょう

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

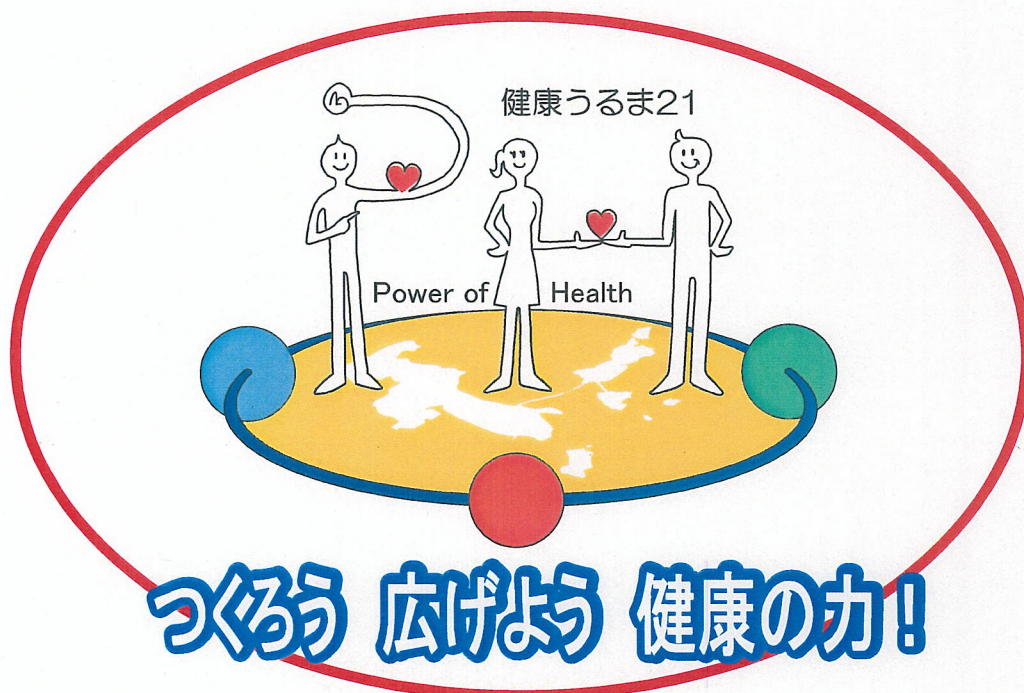


生きがいを持つようにしましょう

- 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ひましょう

《青壮年期の健康づくりを支える行政及び関係機関・団体など》

- 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



イラスト協力：県立与勝高等学校 美術部

健康うるま21・ガイドブック

発行：うるま市 市民部 健康支援課
〒904-2214 沖縄県うるま市字安慶名 488 番地 うるま市健康福祉センター「うるみん」
TEL. 098 (973) 3209 FAX. 098 (974) 4040
編集協力：株式会社 沖縄計画機構