

資料編

1. 健康とみぐすく21 豊見城市母子保健計画の概要…………… P95
2. 各ライフサイクルにおける糖尿病に関する状況…………… P97
3. 津波のように押し寄せた肥満が沖縄に何をもたらしたか？…………… P99
4. 個の食生活と背景の構造(沖縄県版～豊見城市～)…………… P101
5. 体内時計と時間栄養学…………… P102
6. 私たちのからだ…………… P104
7. 生物学的要因…………… P107
8. 「健康JOHO とみぐすく」…………… P109
9. 健康とみぐすく21(第二次・改定 後期計画)策定の経過…………… P123
10. 豊見城市健康づくり推進協議会規則…………… P124
11. 平成30年度 豊見城市健康づくり推進協議会委員名簿…………… P126

指標及び目標値

	指標	前期計画策定値 (年度)	直近値 (年度)	目標値 (2022年度)
妊娠・安心・安全な 出産	妊娠11週以内の妊娠届出率	85.9% (2013年)	89.0% (2017年)	増加
	妊娠届出時にアンケートを実施し 妊娠の身体的・精神的・社会的状況に ついて把握している	把握している (2013年)	把握している (2013年)	現状維持
妊婦の栄養状態	非妊娠時のやせ(BMI18.5未満)の割合	17.5% (2009-2012年の平均)	16.6% (2017年)	減少
	非妊娠時の肥満(BMI25以上)の割合	11.7% (2009-2012年の平均)	12.3% (2017年)	減少
	★妊婦健診における貧血の割合 (Hb10.9g/dl以下)	—	37.2% (2017年)	減少
	★低体重児出生率(2,500g未満)	—	9.7% (2016年)	減少
循環器	妊婦健診における高血圧の割合 (収縮期140mmHg以上)	0.7% (2012年)	1.5% (2017年)	減少
	妊婦健診における高血圧の割合 (拡張期90mmHg以上)	0.6% (2012年)	0.8% (2017年)	減少
糖尿病	★妊婦健診における高血糖の割合 (血糖値100mg/dl以上)	29.8% (2012年)	30.8% (2017年)	減少
	妊婦健診における高血糖の割合 (血糖値126mg/dl以上) ※126以上は「妊娠時に診断された明らかな糖尿病」の診断基準	12.3% (2012年)	13.0% (2017年)	減少
健診未受診率	★乳児健診未受診率	—	6.4% (2017年)	減少
	★1歳6か月児健診未受診率	—	2.1% (2017年)	減少
	★3歳児健診未受診率	—	8.9% (2017年)	減少
乳幼児の健康・生活リズム	1歳6か月児の貧血	8.1% (2013年)	9.4% (2017年)	減少
	1歳6か月児の夜10時以降に就寝する 者の割合	24.6% (2013年)	17.6% (2017年)	減少
	3歳児の夜10時以降に就寝する者の 割合	43.9% (2013年)	36.1% (2017年)	減少
	★テレビ・ビデオ・スマホ・タブレット等の 視聴が2時間を超える児(1歳6か月児)	—	11.1% (2017年)	減少
	★テレビ・ビデオ・スマホ・タブレット等の 視聴が2時間を超える児(3歳児)	—	11.0% (2017年)	減少
	3歳児のむし歯有病者の割合	29.9% (2013年)	21.2% (2017年)	20.0%
	3歳児における肥満者の割合	4.2% (2013年)	2.9% (2017年)	減少
3歳児のやせの割合	2.9% (2013年)	2.0% (2017年)	減少	
タバコ	妊婦の喫煙率(乳児健診(前期))	2.8% (2013年)	1.6% (2017年)	0%
	(妊婦の)夫の喫煙率	40.5% (2013年)	39.9% (2017年)	減少
	3歳児健診における父親の喫煙率	41.2% (2013年)	33.3% (2017年)	減少
	3歳児健診における母親の喫煙率	6.7% (2013年)	4.9% (2017年)	減少

★後期計画追加指標

豊見城市の主な課題

妊娠期

- 妊娠前のやせの割合が沖縄県より高くなっています。
- 妊婦健診の貧血の割合が沖縄県より高くなっています。
- 妊婦健診の高血圧の割合が沖縄県より高く、増加しています。
- 妊婦健診の高血糖の割合が沖縄県より高く、増加しています。
- 低出生体重児の出生率が全国平均より高いです。
- 妊婦の喫煙があります。また妊婦の夫の喫煙率は約4割です。
- 食事の偏りや、食事を1日3度食べていない妊婦がいます。



乳幼児期

- 乳幼児健診の受診率が全国平均より低いです。
- 1歳6か月児健診の貧血の割合が増加しています。
- 3歳児健診で夜10時以降に就寝する子どもが4割近くいます。
- 1歳6か月児健診、3歳児健診ともにスマホ、テレビを1日2時間以上みる子どもが1割以上います。
- 3歳児健診でむし歯の子どもが2割以上います。
- お菓子や甘い飲み物を多くとる、朝食を菓子パンや果物で済ませる等の傾向にあります。



豊見城市母子保健計画の概要

健康とみぐすく21
(第二次・改定 後期計画)



平成31年3月
沖縄県 豊見城市



豊見城市母子保健計画の概要



全体目標	めざす姿	豊見城市の取り組み	市民の皆さんに取り組んでほしいこと
<p>① 健康寿命の延伸</p>	<p>安心・安全に妊娠・出産・育児ができる</p> <p>親になる世代が望ましい食生活や生活リズムの知識・意識を深め、実践することができる</p> <p>すべての子どもが望ましい生活習慣を身につけ元気に育つことができる</p> 	<p>妊娠・出産</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 妊娠11週までの妊娠届出と妊婦健診費用助成の周知徹底 ○ 親子手帳交付時から支援を必要とする妊婦の把握体制の整備、支援の充実 ○ 低体重児出生の減少に向けた取組の実施 ○ 妊婦への健康的な食生活の定着に向けた栄養指導・保健指導強化 ○ 妊産婦健診有所見者への保健指導・栄養指導・支援体制の整備 ○ 喫煙・受動喫煙が及ぼす影響や禁煙外来に関する情報提供 ○ 受動喫煙防止対策の推進 ○ 妊娠期、授乳期の飲酒がもたらす児への影響に関する情報提供 ○ 歯周病と低体重児出生の関連についての情報提供 ○ 妊産婦や家族へ「産後うつ」などのメンタルヘルスについての知識の普及 ○ 母子保健推進員等との連携した母子保健の推進 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 妊娠11週までに妊娠届出を行い、親子健康手帳をもらう ○ 妊婦と胎児の健康管理のため、定期的に妊婦健診を受ける ○ 妊婦と胎児にとって「望ましい体重増加」を理解し、医師、保健師、助産師、栄養士などからアドバイスをもらう ○ 喫煙や受動喫煙が母体、胎児に及ぼす影響(低体重児出生など)を知り、妊婦や家族はタバコを吸わない(妊産婦の近くで喫煙しない) ○ 飲酒が赤ちゃんの発育に影響を及ぼすことを理解し、妊娠中、授乳中は飲酒をしない ○ 妊産婦やその家族は「産後うつ」などのメンタルヘルスについて正しい知識をもち、早めに相談・受診をする 
<p>② 早世の予防</p>	<p>乳幼児期</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 健康的な食生活・生活習慣の定着に向けた栄養指導・保健指導の充実 ○ 子育て支援センター等の周知・子育て情報パンフレットの配布 ○ 乳幼児健診等におけるむし歯予防の取組の充実 ○ 乳幼児健診等で喫煙・受動喫煙が及ぼす影響や禁煙外来に関する情報提供 ○ 食生活改善推進員等による食育・健康づくりの活動の支援 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 乳幼児健診を受け、子どもの発育・発達状況を把握する、保健指導・栄養指導を受ける ○ 保護者は子どもの望ましい食生活・生活リズムを整え、親子で習慣をつける ○ テレビやスマホ等の長時間視聴が子どもの発育・発達に与える影響を理解し、長時間視聴させない ○ 乳幼児期から歯みがき、仕上げみがきの習慣をつける ○ 受動喫煙が子どもに及ぼす影響を知り、子どもの近くで喫煙をしない(呼吸器の病気や乳幼児突然死症候群SIDS発症のリスク) 
<p>③ 親と子が健やかに暮らす</p>	<p>親と子が笑顔で暮らす</p> 	<p>妊娠・出産から就学前まで</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 妊娠、出産、子育てに関するワンストップ相談窓口の体制整備 ○ 妊娠、出産、子育てに関する制度やサービス等の情報提供の充実 ○ 支援を必要とする妊産婦・乳幼児の切れ目ない把握体制と支援の充実 ○ 育てにくさを感じる親への支援の充実 ○ 妊産婦の心の不調の早期発見と早期支援の充実 ○ 母子保健推進員等との連携した母子保健の推進 ○ 予防接種勧奨及び感染症予防についての情報提供 ○ 乳幼児の事故予防対策 ○ 妊産婦・乳幼児のいる世帯の防災対策に関する情報提供 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 妊娠・出産について悩んだ時、抱え込まず専門機関に相談する ○ 夫(パートナー)も妊娠に積極的に関わり、ふたりで「親」になる準備をする ○ 子育てのサポート者がいない、育児に不安がある場合等、一人で悩まず、相談窓口を利用したり諸制度を活用する ○ 妊産婦の心とからだの不調に気づいたら、声をかけ、専門機関への相談・受診を勧める ○ 日ごろから近所の方とあいさつや声かけを行い、地域の人々と顔が見える付き合いを心がける ○ 母子保健推進員等の地域ボランティアさんと顔なじみになる ○ 保護者が予防接種の大切さを理解し、対象年齢になったら早めに受けさせる ○ 乳幼児に起こりやすい事故を知り、家庭で日頃から対策をする(誤飲、窒息、やけど、転落、熱中症等) ○ 災害時に備え地域の避難情報を入手し、妊産婦・乳幼児に必要な物品を準備しておく

各ライフサイクルにおける糖尿病に関する状況

(肥満症診療ガイドライン2016 小児肥満・小児肥満症についてP125~)

法的根拠に基づく健診・医療の状況

健康増進法
糖尿病関連項目

特定健診受診率 2017年 70%以上 特定保健指導率 2017年 45%

メタボリックシンドローム該当者及び予備軍の減少 2008年から25%

血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の減少 HbA1c8.4%以上の者の割合の減少 2013年1.0%→2022年1.0%

糖尿病有病者の増加抑制 2016年1000万人→2022年1000万人

糖尿病治療継続者の割合の増加 2016年 64.3%→2022年 75%

糖尿病合併症(糖尿病腎症による年間新規透析導入患者) 2022年15,000人

健康保険法・国民健康保険法

母子保健法

●妊婦健診 ●1歳6か月健診 ●3歳児健診

学校保健安全法

●学校健診

労働安全衛生法

●職域健診 ●特定健診(40~74歳)

高齢者医療確保法

●後期高齢者健診(75歳以上)

ライフサイクル: 妊娠 出生 幼児 学童 学生 若年 中年 前期高齢 後期高齢 死亡

年齢: 胎児(妊婦) 0歳 5歳 10歳 12歳 15歳 17歳 20歳 40歳 ~44歳 45~49歳 50~54歳 55~59歳 60~64歳 65~69歳 70~74 75歳 85歳

BMI(肥満)

H29 出生児数946,065人
出生時体重2500g以下の児 89,353人 9.5%

肥満傾向児出現率

年齢	男	女
5歳	2.8%	2.7%
10歳	10.0%	7.7%
12歳	9.9%	8.0%
15歳	11.6%	8.0%
17歳	10.7%	8.0%

【①肥満傾向児の出現率 参照】

BMI(肥満)

BMI 25以上

特定健診 問診から...
20歳から10kg以上の
体重増加している人

男 44.0% 女 25.3%

各医療保険

加入保険 (H28.3月現在)	加入者		平均年齢	H27特定健診			
	(万人)	%		対象者	受診者	受診率	メタボ該当者率
市町村国保	3,182	25.3	51.9歳	21,600,450	7,832,804	36.3	2,146,313 27.4
全国健康保険協会	3,717	29.5	被44.5歳 扶26.4歳	15,333,463	6,987,922	45.6	1,856,508 26.6
その他の被用者保険	4,076	32.3	39歳~43歳	17,026,808	12,365,736	72.6	3,075,809 24.9

(厚労省 医療保険に関する基礎資料) (国民健康保険中央会 特定健診・特定保健指導の実施状況)

血糖

★妊娠期間中の検診費用は公費負担 1人140,000円~150,000円

- 妊娠期の体重測定 毎回
- 血液検査は3回内血糖検査2回あるが個人への対応のみで報告義務はなく実態はつかめない。

★小中学生の血液検査(自治体による独自事)

★実施の有無は健診内容による

小中学生のHbA1c (小2~高3の児童生徒15,615人分)

受診者数	正常領域	正常高値	境界領域	糖尿病領域
15,615	13,033	2,499	70	13
	83.4%	16.0%	0.5%	0.1%

保健活動を考える自主的研究会H30.12月調査

★学校健診の項目に血液検査は含まれておらず、自治体によって実施状況は異なる。

【②子供のHbA1c実態調査 参照】

全医療保険者(H27)の有所見者(人)

受診者	HbA1c		空腹時血糖		BMI	
	6.5以上	%	8.4以上(再掲)	%		%
27,186,462人	1,418,916	6.7	197,193	0.9	1,169,413	5.5
					7,159,476	26.3

(国民健康保険中央会 特定健診・特定保健指導の実施状況)

HbA1c

年齢	総数(人)		割合	
	人数	割合	人数	割合
対象人口(40~74歳)	59,685,809		9,686,096	16.2%
特定健診受診者	27,186,462		4,873,798	18.0%
(受診割合)		45.5		50.3
HbA1c実施数	21,230,091		3,530,357	16.6%
(実施割合)		78.1		72.4
8.4以上	197,193	0.9	0.7	0.9
8.0以上8.4未満	74,228	0.3	0.1	0.2
6.5以上8.0未満	1,147,495	5.4	1.5	2.6
6.0以上6.5未満	2,206,561	10.4	3.5	5.4
5.6以上6.0未満	6,642,638	31.3	22.3	26.1
5.6未満	10,961,976	51.6	71.9	64.8

人口動態調査(H27国勢調査、確定数)
厚生労働省:特定健診・保健指導に関するデータベース(NDB)H27

レセプトと健診データの突合 集計市町村 476 25.0% 特定健診受診者 1,614,240 特定健診受診率 36.6%

HbA1c 6.5以上	
人数	142,403人
割合(対健診受診者)	8.8%

HbA1c 6.5~7.9	
人数	122,303人
割合(対6.5以上)	78.8%

HbA1c 8.0以上	
人数	20,100人
割合(対6.5以上)	14.1%

未治療		中断		治療中	
人数	1,544人	人数	1,308人	人数	17,247人
割合(対8.0以上)	7.7%	割合(対8.0以上)	6.5%	割合(対8.0以上)	85.8%

内服治療中		インスリン治療中	
人数	12,512人	人数	4,736人
割合(対8.0以上)	62.2%	割合(対8.0以上)	23.6%

肥満		非肥満	
人数	6,632人	人数	5,880人
割合	53.0%	割合	47.0%

肥満		非肥満	
人数	2,232人	人数	2,504人
割合	47.1%	割合	52.9%

保健活動を考える自主的研究会(H30年4月調査 平成28年度特定健診データ利用)

レセプトと健診データの突合

- 妊産婦訪問指導
- 新生児訪問指導
- 1歳6か月・3歳児健診

- 養護教諭における指導

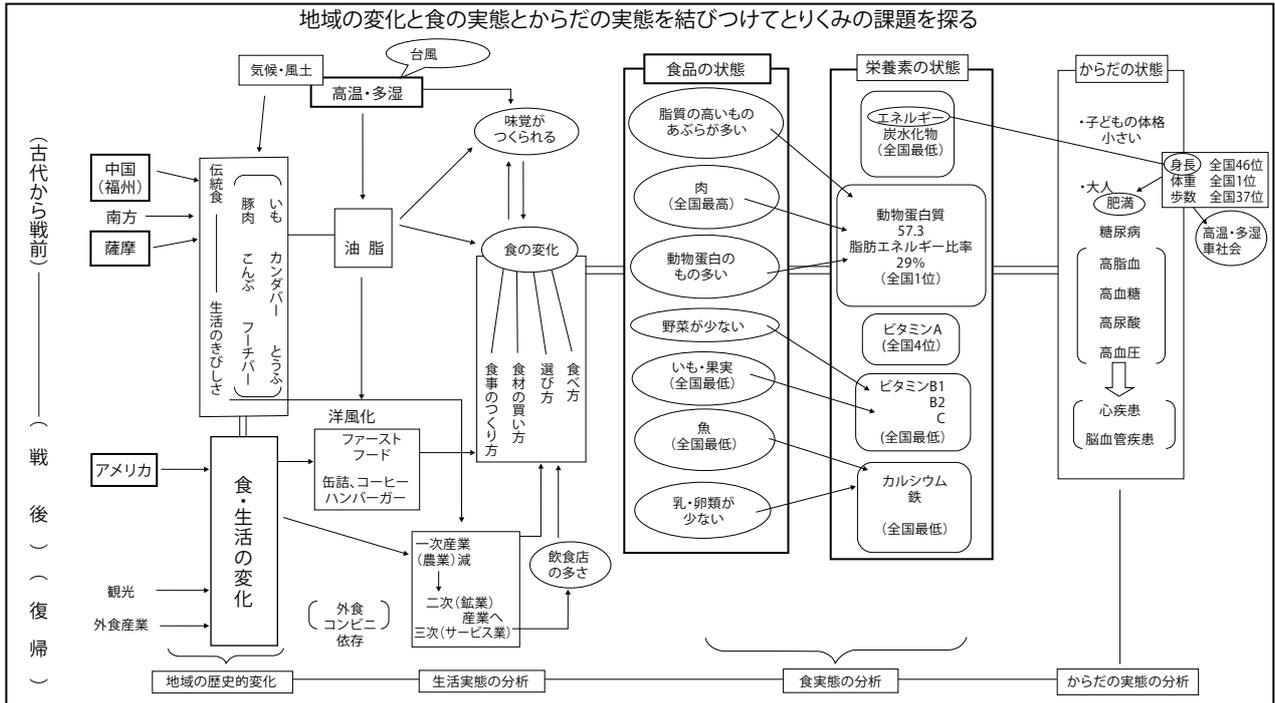
- 標準的な健診・保健指導プログラム(平成30年度版)
- 健保保健事業実施指針
- 国保保健事業実施指針

(参考) 糖尿病による新規透析患者の状況

	H22	H28
慢性透析患者	297,126	329,609
100万対	2,320	2,597
新規透析導入	37,228	37,249
100万対	291	293
糖尿病性腎症	16,246	16,101
%	43.6	43.2

●後期高齢者保健事業実施指針

個の食生活と背景の構造（沖縄県版～豊見城市～）



豊見城市の地域特性・環境	個人の食生活	地域の習慣	健康課題
<ul style="list-style-type: none"> 保水性に富んだ土壌で戦前はサトウキビ、戦後は野菜産地として有名な純農村だった。 宅地開発が進み急速に都市化と人口増 農家 345戸 マンゴ、トマトパパイア等ハウス栽培、葉野菜 漁業 45戸 住宅、アパート、大型商業施設、公園等の都市開発が進んでいる。(若い世帯の増加、県外移住者、ベッタタウン、観光客の増加) 都市開発による人口、企業数の増加・全国都市成長力ランキング上位 	<ul style="list-style-type: none"> 孤食、深夜業も多く、手軽な外食や調理済みの食品の利用、(ファーストフード、コンビニ、スーパー) 行事食も購入する風潮 飲酒を週に2-3回の割合の方もいる 沿岸部では漁業やマース製造 <p>市内の店</p> <ul style="list-style-type: none"> 一般食堂・レストラン等 272件 喫茶店 65件 仕出し屋・弁当 36件 乳類販売業 55件 豆腐製造業 12件 菓子(パン含む)製造業 76件 <p>(資料：H29南部保健所活動概況)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豊年祭、綱引き・仏壇事の行事に重箱料理(三枚肉・天ぷら・モチ)の行事が多い 模合い 農家は家族で朝から日没まで畑。共働き家庭、簡単にすぐ食べられるものが多い 野菜、豆腐チャンプルーにする。ポーク、ツナ缶の多用 間食には天ぷら、菓子パン、サーターアンダギー、フライドチキン、黒糖 煮物にも油を入れる 休日の外食利用が多くなった 子どもが好む食べ物だけ出す 豆腐は毎日。ゆし豆腐も週2~3回食べる 味噌づくり 	<ul style="list-style-type: none"> ●死因状況 <ul style="list-style-type: none"> がんに次いで心疾患、脳血管疾患が多く、5割が生活習慣病 65歳未満の死亡率が全国平均より高い ●健診結果 <ul style="list-style-type: none"> 肥満：男性4割、女性の3割 糖尿病の有病率が増加 糖尿病による人工透析も増加 ●妊婦健診、喫煙 <ul style="list-style-type: none"> 高血糖、貧血の割合が県平均より高い 妊婦の夫の4割が喫煙 10人に1人が底出生体重児が生まれている ●健診受診率 <ul style="list-style-type: none"> 特定健診やがん検診の受診率は県平均よりも低い

今後の対策
 地域の食生活、生活習慣の課題分析と共有。夜型生活リズムの体への影響、情報提供の方法について工夫、飲酒や飲食などの課題



体内時計 と 時間栄養学

体内時計

人間の体には「体内時計」とよばれる機能が備わっており、眠る、起きる、体温調整や排泄などの働きは体内時計の働きにコントロールされています。体内時計は1日約25時間になっていますが、地球環境の1日24時間との間に約1時間のズレがあります。そのため、私たちの体はそのズレを調整するため、体内時計を24時間にリセットする必要があります。

なぜ、体内時計を考える必要があるの？

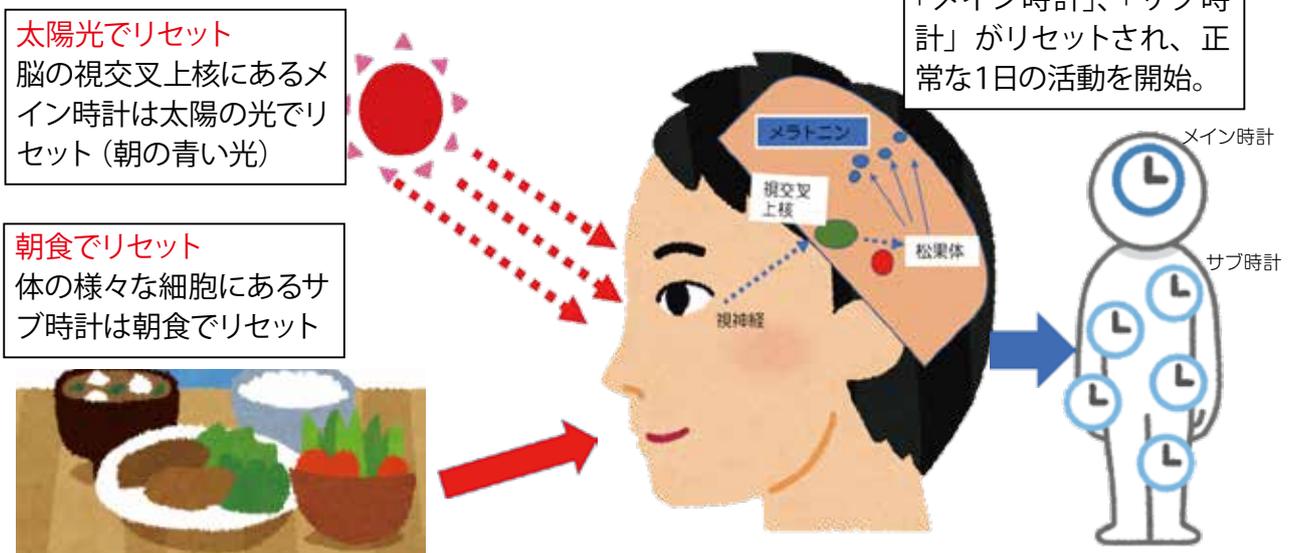
体内時計が狂うと、生活リズムが崩れ、不眠、体調不良ともに、肥満、がんなどの病気のリスクが高まります。体内時計について正しく理解し、体内時計を24時間の地球環境の時間とうまく合わせていくことが、病気を予防し、心身の健康につながります。

体内時計のメカニズム

体内時計には、メイン時計とサブ時計の2種類があります。

- ・メイン時計（中枢時計遺伝子）は脳内の^{しこうさじょうかく}視交叉上核と呼ばれる神経の塊の中にあり、体全体を指揮する大切な役割を持っています。体中にある体内時計に「1日の切り替え」（リセット）を指示します。太陽の光が視神経をとおり、脳にある視交叉上核に届き、松果体へと通じます。松果体は光を感じた15～16時間後にメラトニンというホルモンを分泌し、夜に眠気を誘います。メラトニンには睡眠の作用、細胞の修復、加齢を抑える効果等があります。
- ・サブ時計（末梢時計遺伝子）は肝臓、心臓、皮膚など様々な細胞にある体内時計です。サブ時計は時間がバラバラなうえ、太陽の光を浴びることが出来ません。朝食を摂り、体のすみずみに栄養がいきわたることで朝を知らせ、体内時計をリセットすることが出来ます。

2種類の体内時計のリセット方法



時間栄養学

時間栄養学とは「何をどれだけ」に「いつ食べるのか」という視点を考慮した栄養学です。
以下にポイントをまとめてみました。

(1) 食べる時間

①起きて2時間以内に朝食をとりましょう。朝食とは1日のスタートである最初の食事のことです。規則正しく朝食を摂ることで体内時計がリセットされ、内臓が眠りから覚めて効果的に活動を始めてくれます。

シフトワーカーの場合は？

仕事が深夜の時間帯であっても、就業前の食事（朝食にあたる）と就業中の食事（昼食にあたる）をしっかりと、就寝前の食事は軽めにバランスよくとることで肥満や病気の予防につながります。

②朝昼夕すべての食事は、12～14時間以内に摂りましょう。

③夕食は就寝2～3時間前にとるのがおすすめです。寝る2時間以内や21時以降に食べると、脂肪として体のためこまれやすくなります。夕食が21時以降になる方は、夕食を2回の分食にします。17～18時に軽食を摂り、帰宅後におかずを摂ることで、夜食の食べ過ぎ防止に繋がり、肥満を防ぐことができます。

(2) 食べる順序と速度について

①野菜（海藻など食物繊維の豊富なもの）から先に食べ、炭水化物（ご飯やパン等）を後に食べます。血糖の急上昇とインスリンの分泌を抑えられるため、糖が脂肪に変わりにくいため、肥満を防ぐことができます。

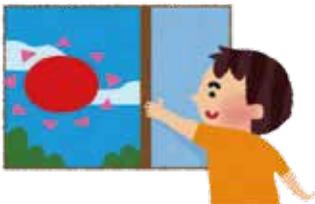
②ゆっくりよく噛んで食べると、血糖値の急上昇を抑え、体の負担を軽減できます。

(3) 食べる内容

①パンやおにぎり等の炭水化物以外にも、タンパク質（卵、チーズ、牛乳等）、サラダや果物等を加えると、栄養バランスの良い食事になります。



体内時計を整える生活



1. 朝起きたら、カーテンをあけ、朝日を浴びる。



2. 朝食（起きて最初の食事）をバランスよくしっかり、食べる。



3. 寝る前のスマホやテレビの視聴はひかえる。



4. 子どもは20～21時、大人は23時までに眠るとよい。シフトワーカーの方は7時間を目安に睡眠をとる。

小学校高学年から18歳まで

自分の身長と体重を書き入れて、その変化を見てみましょう

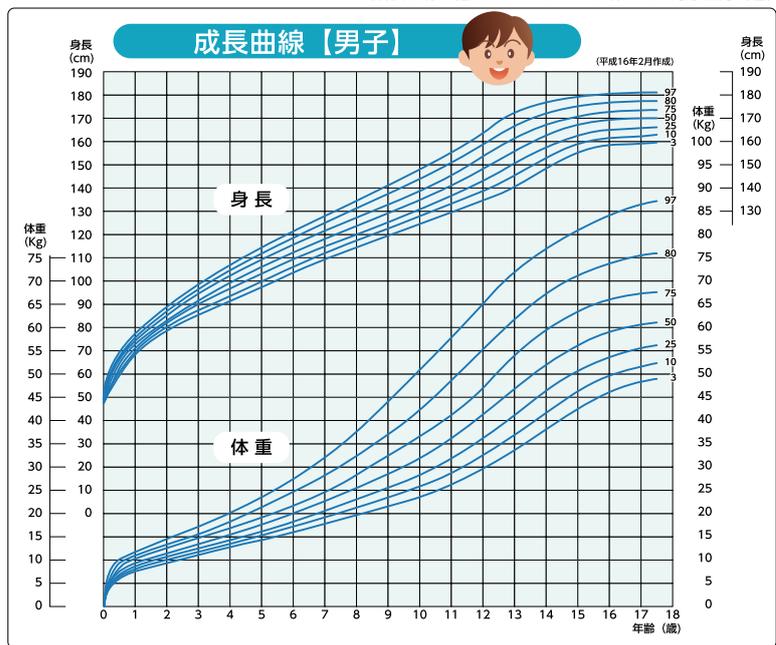
身長や体重を書き入れる成長曲線作成図のまんなかの曲線(50のライン)が標準の成長曲線になります。からだの大きさが違って、それぞれの曲線のカーブにそっているかどうかで、成長のようすがわかります。

身長、体重は、曲線のカーブにそっていますか。

体重は、異常に上向きになっていませんか。

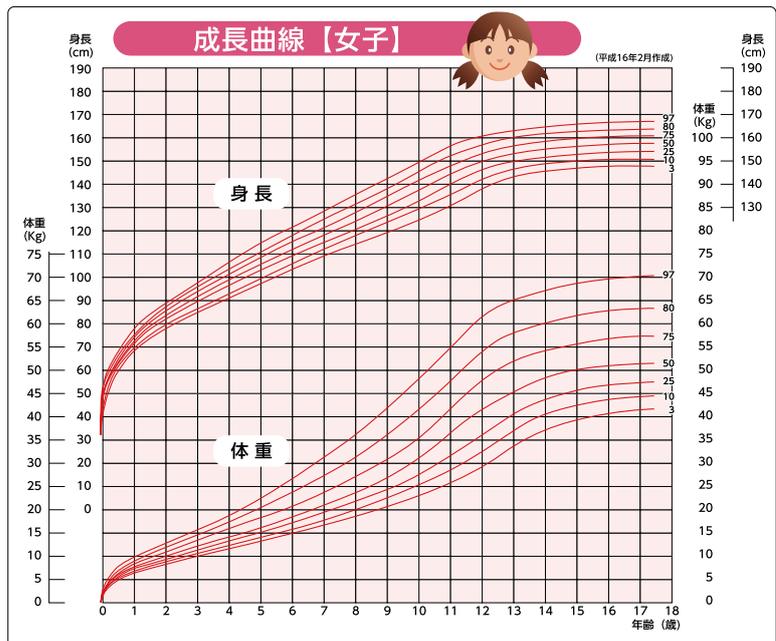
体重は、低下していませんか。

(成長曲線を描いてみましょう 平成16年2月厚生労働省)



もっと詳しく知りたい

- 成長曲線を描いてみましょう
【厚生労働省】



成人期には

自分の適正体重(標準体重)はどのくらい?

$$\text{標準体重} = \text{身長} \text{ m} \times \text{身長} \text{ m} \times 22 = \text{Kg}$$



生涯にわたる食の営み

やせてる?太ってる? BMI※を計算してみましょう

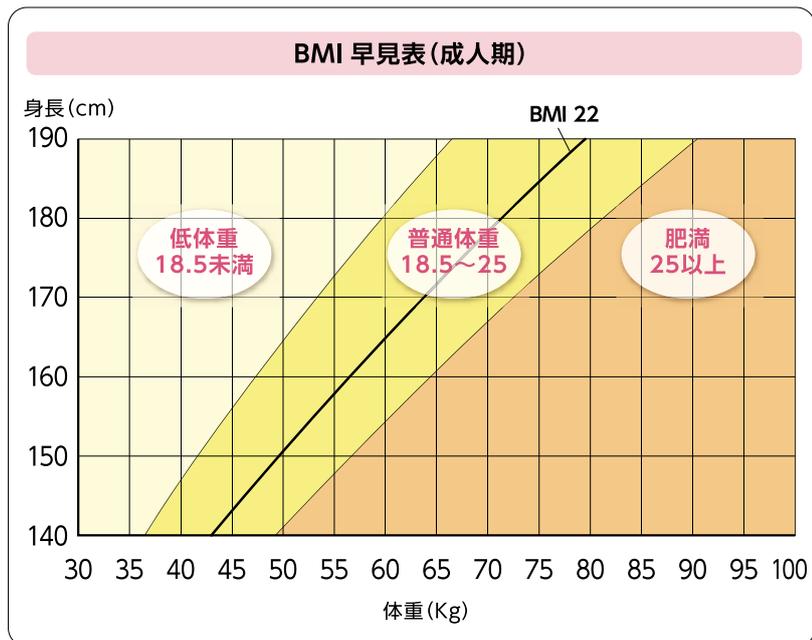
$$\text{自分のBMI} = \text{体重} \text{ Kg} \div \text{身長} \text{ m} \div \text{身長} \text{ m} = \text{ }$$

食べる

BMI	18.5未満	低体重
	18.5以上 25未満	普通体重
	25以上	肥満

※ BMI : Body Mass Index

生産から食卓まで



災害への備え

まとめ

(資料)「食育ガイド」(農林水産省)より

人も元気 地域も元気 生き生き輝き みんなでつくる 健康文化都市 とみぐすく

健康 JOHO

とみぐすく



とみぐすくの
健康状態を
徹底解剖!

忘れていませんか?
受けておトクな
健康診断!!



- 1 豊見城市民の健康状態 …… P110
- 2 予防できる健康課題 …… P112
- 3 みんなでつくる健康文化都市 ※目次の前ページにあります
- 4 生活リズムづくり …… P114
- 5 いきいき食生活 …… P116
- 6 豊見城市内運動施設マップ P120
- 7 健康づくりのセブンルール …… P122

「健康とみぐすく21(第二次・改定)後期計画」はすべての市民が生涯、健康でいきいきと充実した生活を送ることができることを目指し、地域社会全体で市民の健康づくりを推進する計画です。この冊子は市民の皆様にご覧いただきたい健康情報を紹介しています。ぜひ、ご活用ください。

2019年3月  豊見城市



豊見城市民の健康状態

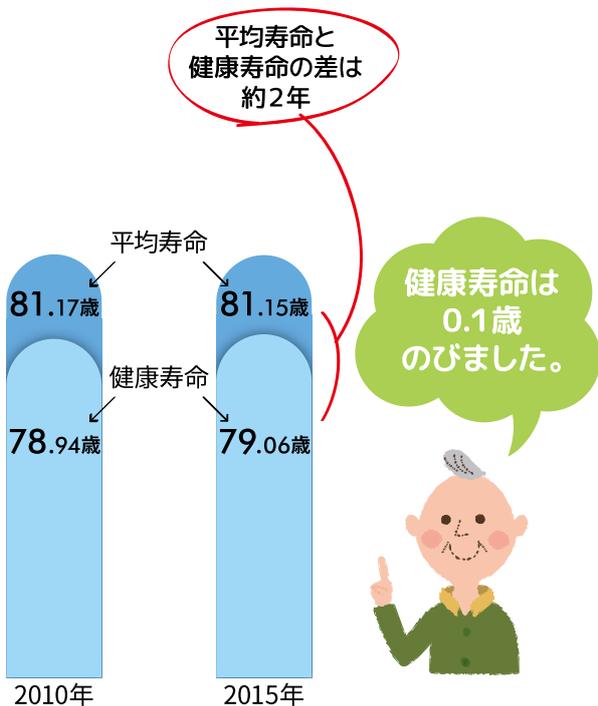


今、何が問題？

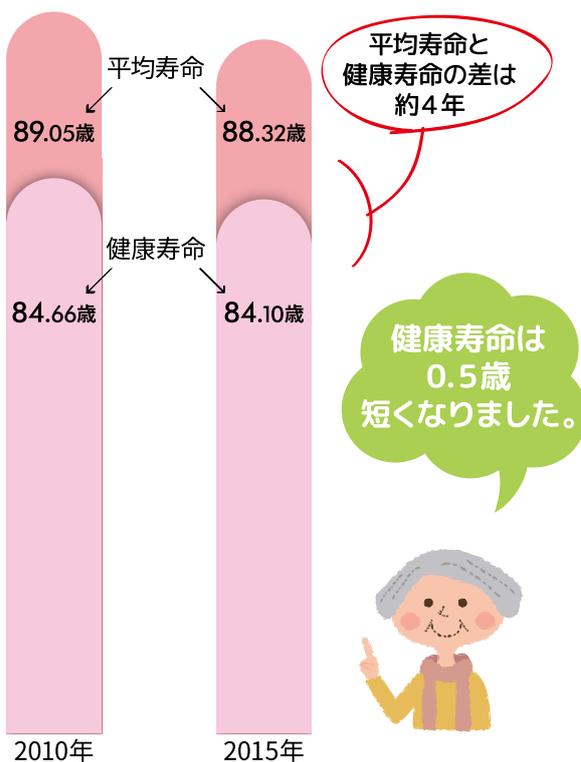
1 健康寿命をのばそう

人が元気に自立して過ごせる期間のことを「健康寿命」といいます。平均寿命と健康寿命の差にあたる「不健康な期間」は本人や周囲の負担はもちろん、医療費や介護給付費なども多くかかります。健康寿命をのばし、不健康な期間を短くすることが大切です。※平均寿命とは、その年に生まれた0歳児が平均であと何年生きるかを推計したものです。

男性



女性



資料: 沖縄県市町村別健康指標(平成30年8月)

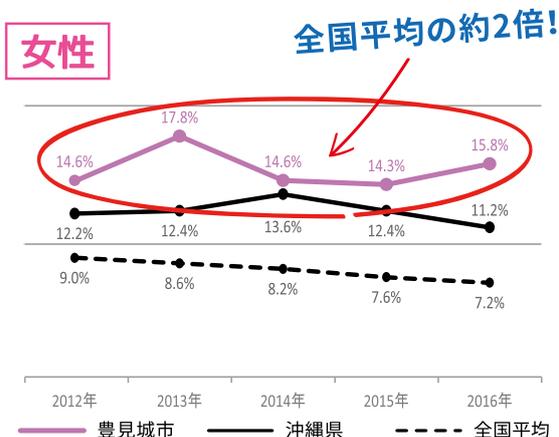
2 早世を減らそう

早世(65歳未満の死亡)者の割合 ・男女ともに働き盛り世代の死亡が多い

男性



女性



3 死因について

死因のうち
5割が「がん」「生活習慣病」!
働き盛り世代の死因にもなっています!

第1位	がん	28%
第2位	心疾患	12%
第3位	肺炎	9%
その他の呼吸器疾患 9%		
第5位	脳血管疾患	9%
第7位	肝疾患	3%

2016年豊見城市主要死因別割合

4 生活習慣病を減らそう

脳卒中や心疾患、糖尿病、慢性腎臓病などの生活習慣病は、悪化すると身体にマヒなどの障がいを残すことがあり、健康寿命を縮めます。それは日常生活を不便にし、医療費や介護給付費の増大をまねきます。

生活習慣病は、その名のとおり良くない生活習慣が積み重なって発症します。つまり、生活習慣を改善すれば防げる病気なのです。

- ・ **男性4割・女性3割が肥満**(沖縄県：全国1位) ※2017年市国保特定健診結果(40~74歳)
- ・ 男性の3割はメタボリックシンドローム該当者
- ・ **10人に1人が低出生体重児**
- ・ **糖尿病**の有病率の増加
- ・ 糖尿病による**人工透析**も増えています

肥満がなぜ問題なの?

肥満により内臓脂肪が蓄積されると、脂肪から悪い**ホルモン**が出て、**高血圧**や**糖尿病**などを引き起こします。
その状態が続くと**全身の血管が傷み**、脳卒中や心筋梗塞などの**重大な病気**につながります。



5 タバコを減らそう

- ・ 成人の**喫煙率は増加傾向**
- ・ 妊婦の夫の**4割が喫煙** 妊婦の喫煙は減少しているが**0ではない**
- ・ 喫煙はがん、心脳血管の病気のリスクを高め、周囲の人、特に妊婦や子どもの健康に悪影響

6 健診を受けよう

- ・ 特定健診やがん検診の受診率は**県平均よりも低い**
市民が健(検)診を受診し、自らの健康状態を知った上で健康的な生活習慣を築くことが大切です。

市の取り組み

健康寿命をのばし、早世を減らすために、次のことに取り組みます。

- ① 妊娠期から高齢期までの生活習慣病の予防
- ② 健診の受診率向上
- ③ タバコ対策
- ④ 20・30代の食生活の食生活・生活習慣を見直す

健康づくりに
一緒に取り組みましょう!



子どもから大人まで生涯を通じてイキイキ暮らすために 知ってほしい! 豊見城市の**予防できる**健康課題

沖縄県は全国ワースト1位!
ていしゅっしょうたいじゅうじ

低出生体重児 (2,500g未満)

小さく生まれた赤ちゃんは太りやすい体質になったり、臓器が未熟な状態で生まれるため、将来、生活習慣病にかかるリスクが高くなります。

低出生体重児の出生に影響を与える要因として、早産、高血圧(妊婦)、やせ(妊婦)、妊娠中のタバコ等の関連が認められています。

赤ちゃん側の要因などで予防できないこともあります。気をつけることで影響を少なくすることはできます。

予防するには

- ・妊娠前から生活習慣を整える
(食事、生活のリズム)
- ・妊婦や家族が禁煙する、タバコの煙を避ける
- ・定期的に妊婦健診、歯科検診を受ける
- ・妊娠期間中、自分の体格にあった望ましい体重増加量を守る

妊娠前の体格	望ましい増加量	BMI=体格区分
普通(BMI=18.5以上25.0未満)・・・	7~12kg	体重(kg)
やせ(BMI=18.5未満)・・・	9~12kg	身長(m)×身長(m)
肥満(BMI=25.0以上)・・・	医師と相談	

県より多い!

若い女性のやせ

見た目を気にしたやせ志向や習慣的な欠食、食事代わりのお菓子など、栄養不足によるやせが多い現状があります。このような状態が続くと、妊娠・出産や胎児の育ちに影響があります。(低出生体重児など)

食に関する知識や意識を持たずに親になると、子どもたちにも適切な食習慣を育み伝えることができなくなります。



予防するには

食に関する知識・意識を深め、健康的な食生活を実践しましょう

沖縄県は全国ワースト1位!
(子ども)

むし歯・歯周病

むし歯の原因はむし歯菌です。子どもの口に感染したむし歯菌が糖分をえさにして酸をつくり、歯をとかした状態がむし歯です。2歳までに菌に感染してむし歯になると、その後もむし歯になりやすくなります。

歯周病は細菌の感染による慢性の炎症です。細菌が作り出した有害物質は患部から血液中に入り、全身に悪影響をおよぼす可能性があります。

予防するには

- ・乳幼児にうつさない
- ・毎食後歯磨きを



病気予防の基本
栄養・運動・
休養!

タバコは
吸わない
吸わせない

定期検診・精密検査を
受けましょう!

20代30代の
食生活・生活
習慣を見直そう



県より多い!

肥満・メタボ

体内の脂肪、特に内臓脂肪が様々な生活習慣病のもとになることが分かっています。肥満予防は健康づくりの第一歩です。

メタボ(メタボリックシンドローム)は、内臓脂肪型肥満に加え、高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上が重なった状態です。生活習慣病の予備群と言われ、メタボのうちに改善しておくことが大事です。

じゅんかんきしっかん

循環器疾患

メタボが進むと血管が傷んで硬くなり、詰まったり破れやすくなり、それが脳で起こるのが**脳卒中**、心臓でおこるのが**心筋梗塞**です。

身体にマヒが残って要介護になったり、命にも関わります。

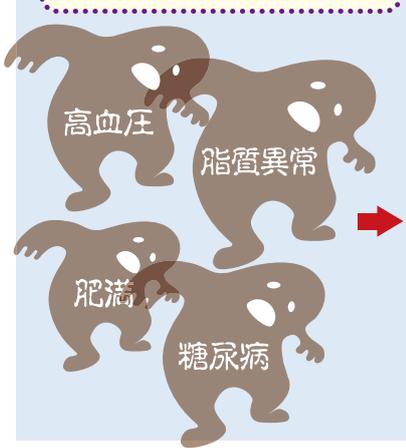
年々増加中!

糖尿病・慢性腎臓病

まんせいじんぞうびょう

糖尿病は慢性的に血液に血糖が多くなる病気です。高血糖の状態が続くと血管を傷めるため、合併症として心筋梗塞や脳卒中、慢性腎臓病、失明などの危険があります。特に糖尿から腎臓病へ進む人が増えています。

腎臓病になると体内に老廃物などがたまってしまい、さまざまな病気を引き起こします。悪化すると**人工透析**が必要になり、生活に大きな負担となってしまいます。



全身の血管がポロポロに



予防するには

- 毎年、健診を受ける
- 生活リズムを整える
- 栄養バランスの良い食事
- 適度な運動
- 医師の指示に従い、しっかり服薬

タバコ・アルコール

喫煙はがん、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞などを引き起こし、妊婦(胎児)や子どもに悪影響(低出生体重児、喘息、肺機能低下など)を及ぼします。

アルコールのとりすぎは肝臓を傷めます。自覚症状がほとんどなく、知らないうちに脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝がんと進行している恐れがあります。

予防するには

- 受動喫煙を無くしましょう
- 禁煙にチャレンジ!
- お酒は適量を守る

COPD (慢性閉塞性肺疾患)

まんせいへいそくせいはいしっかん

タバコの煙を長く吸うと肺が炎症をおこします。

咳・痰・息切れ等の症状が見られ、重症化すると在宅酸素療法が行われ、様々な合併症が起きやすくなります。



予防するには

タバコを吸わないこと!

死因第1位!

がん



がんはどうやってできるの?

人間の体は細胞でできています。細胞の遺伝子が傷つくとがん化した細胞が作られ、それが増えると体の正常な働きが出来なくなります。

遺伝子の傷つく理由はタバコ、ストレス、運動不足や食習慣だといわれています。

がんは早期発見すれば90%以上が治ります

予防するには

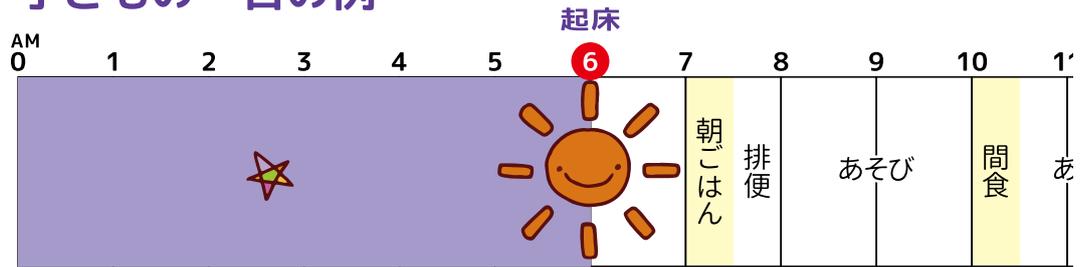
定期検診と精密検査を受けましょう

生活リズムが体と脳をつくる

生活リズムが整うと、昼間、体や脳の活動が活発になり、成長や発達が促進されます。また、睡眠中には成長ホルモンや体を修復するホルモンが分泌されるため、質の良い睡眠を十分にとることが脳や体にとっても重要です。睡眠の質を上げるためにも規則正しい生活リズムは有効です。

家族みんなで規則正しい生活習慣をこころがけましょう。

子どもの一日の例



親子で
取り組んで
もらいたいこと



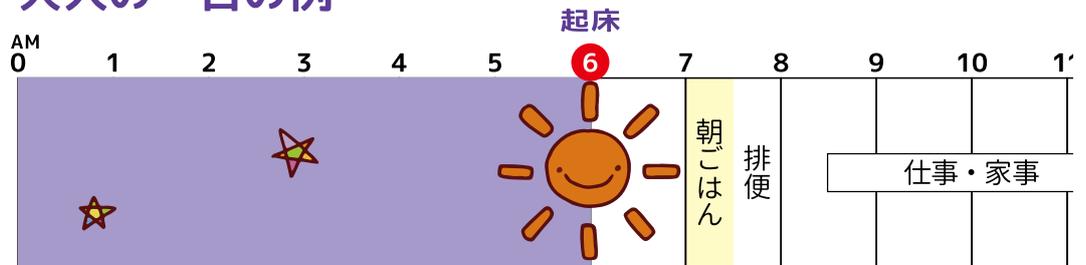
カーテンを開けて
朝日を浴びる
朝食は必ずとる
歯みがき
日中は適度な運動

体のなかで
起きている
こと



朝日を浴びると15~16時
間後に眠気を誘い情緒を
安定させるホルモン(メラト
ニン)がピークになります。
朝は血糖値や血圧を上
活動の準備をする、やるき
ルモン(コルチゾール)の
泌が増加します。

大人の一日の例



むし歯予防は、生涯の健康づくりの基本です。生活リズムの中で毎食後の歯みがきをしっかり習慣づけましょう。

めざせ!8020
(80歳で歯を
20本残しましょう)



乳幼児に
むし歯菌をうつさない。
・食器を分ける
・食べかけを与えない



歯みがき・
糸ようじでの
お手入れ

・甘い飲み物や
お菓子はとりすぎない
・食事や間食の
時間を決め、
だらだら食べない

- ・毎食後の歯磨き
- ・乳幼児期は仕上げ歯みがき
- ・フッ素塗布で歯を強く
- ・定期的な歯科受診

むし歯のある児の割合(2017年)



私たちの体には「体内時計」があります。朝、目が覚める、昼間、活動的になる、お腹がすく、夜、眠くなる、といった体のリズムは体内時計が作っています。しかし、体内時計の周期は1日24時間ぴったりではないため、ズレ(時差ボケ)が生じます。

体内時計のズレをリセットし、体のリズムを整えるためには特に一日のスタートが大事です。

- ★朝日をあびる
- ★朝食を毎朝決まった時間に食べる
- ★朝早く起きる。そのために夜は早く寝る



歯みがき
運動の習慣を

歯みがき
夕ごはんは
早めにすませる

歯みがきと
仕上げみがき

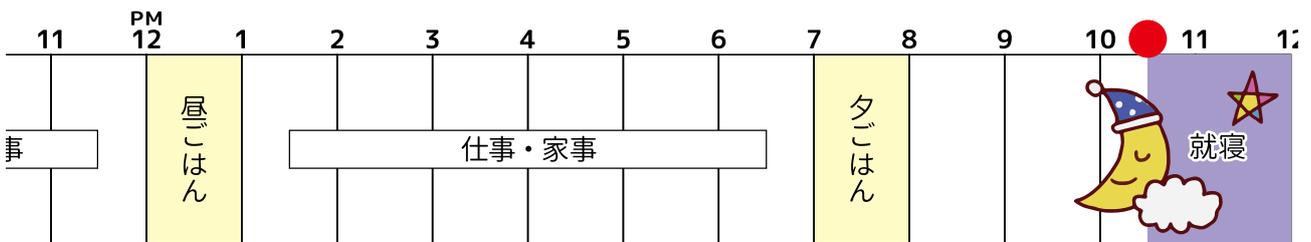
明かり・テレビ・スマホを
消し部屋を暗くする

を上げ
るきホ
の分

遅い時間に夕食をとると体内
時計が後ろにずれてしまい睡
眠の質が低下、疲れやすくな
ります。太る原因にもなります。

部屋の明かりを消すと、
メラトニンが分泌されて
眠くなります。

骨や筋肉、大脳、神経を育
てる成長ホルモンの分泌
は午後8時から始まり、午前
1時にピークに達します



睡眠不足がなぜいけないの？

遅くまで遊んだり、テレビやスマホを観たりすると、睡眠が後ろにずれ、睡眠不足や遅寝遅起きにつながります。本市のデータでは

- ・10時過ぎに寝る子どもは約4割
- ・テレビやスマホなどを1日に2時間以上みる子どもは1割

テレビ、スマホ、コンビニの明かりが睡眠に影響するといわれています。睡眠不足が続き不足時間が貯まってしまう睡眠負債を招きます。睡眠負債は、子どもの問題でもあり、注意力低下、集中力低下などの問題行動、肥満、高血圧、高脂血症、将来の生活習慣病につながります。子どものテレビ、スマホの視聴は2時間以内にしましょう。

睡眠時間はどれくらい必要？

- ★新生児(0～3か月):14～17時間
- ★乳児(4～11か月):12～15時間
- ★1～2歳:11～14時間
- ★3～5歳:10～13時間
- ★6～13歳:9～11時間
- ★14～17歳:8～10時間
- ★大人:7～9時間



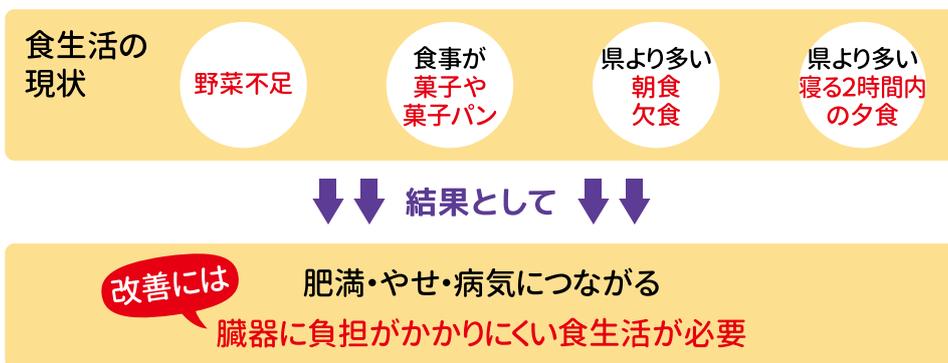
お父さん・お母さんへ

- ★子どもは早めに寝かせてあげて、家事などはそのあとに
- ★睡眠薬代わりの寝酒、就寝前の喫煙は、睡眠の質を悪くするので避けましょう

いきいき食生活

本市は、健康に関連のある運動やたばこ等の生活習慣のうち、食生活が県（全国ワースト）より悪く、病気の要因になっていると考えられます。できることから始めましょう。

■病気の予防、食生活はどうしたらいいの？



■臓器に負担がかかりにくい食生活、具体的には

① 野菜は、1日に350g以上



妊産婦は



400g 現状は半分

赤ちゃんの成長にも大切

子どもは



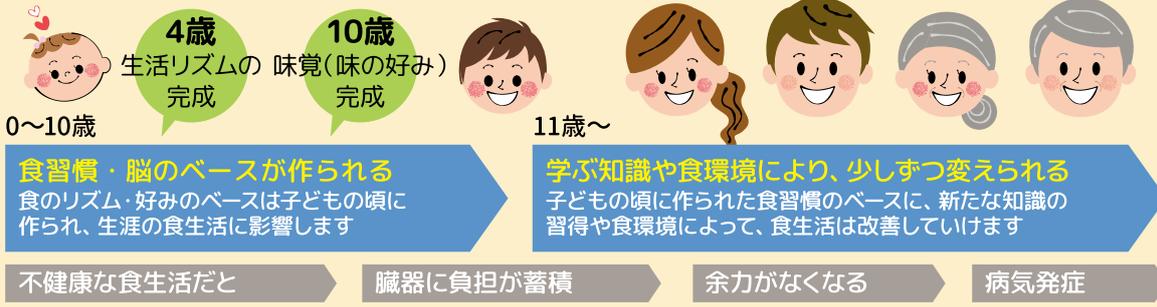
5歳:170g
9歳:300g
15歳:400g

10歳までに野菜の苦味・酸味を美味しく食べられると今後も好みます

野菜の効果

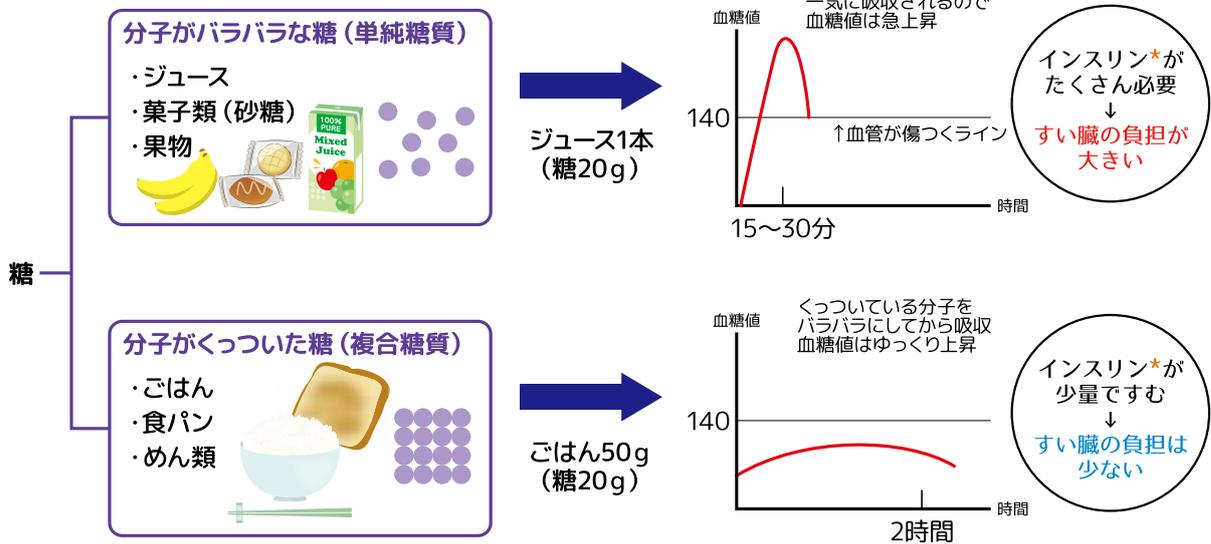
- ・血糖値の急上昇を抑える
- ・体内の塩分を尿に出して血圧を下げる
- ・糖尿病や循環器疾患の予防がん発生予防

人の食生活の成り立ち



② 糖は種類と量を考える

糖には、分子がバラバラな砂糖や果物などの糖と、分子がくっついたごはんや食パンなどの糖があります。分子がバラバラな砂糖や果物の糖は吸収が速いため、血糖値が急上昇してすい臓の負担が大きくなります。



*インスリンとは すい臓から出る血糖値を下げるホルモンです。生涯に出る量が個人によってある程度決まっています。なくなると血糖値を下げられなくなってきます。

砂糖は1日に20gまで※大人の場合

※目安量は年齢や健診結果等で変わります

乳酸菌飲料65ml



糖分…11g 4本分

加糖ヨーグルト



糖分…12g 4本分

果汁100%ジュース(小)



糖分…15g 5本分

やさいジュース



糖分…20g 7本分

缶コーヒー微糖190ml



糖分…9g 3本分

スポーツドリンク500ml



糖分…23g 8本分

スティックシュガー1本=3g

子どもは



2歳:10g

5歳:15g

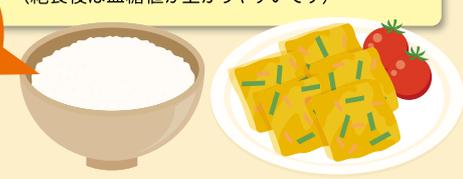
9歳:20g

甘い味は生まれつき好みます。子どもの欲しがらまあげるのでなく、大人が量や時間を繰り返し教えることで、子どもの食習慣を育みます。

③体内時計のリズムにあわせた食べ方をする



同じ内容を食べても、「食べる時間帯」で肥満や病気を引き起こしたり、ダイエットにつながったりします。「何を」に加えて「どんな時間に食べるか」が病気の予防や栄養の効果につながります。

体内リズム	体の中
<p>体内時計は毎日少しずつずれます。夜間の長い絶食を経て朝食を食べるとずれがリセットできます。</p> <p>起床</p> <p>朝ごはん</p> <p>1日の食事量の30%が目安</p>	<p>朝食は脳と体を動かす食事</p> <p>朝食の刺激で</p> <ul style="list-style-type: none"> ○体内時計のリズムが整う ○体温が上がる → 太りにくくなる ○脳・体の活力UP! ○栄養が確保できる <p>これには 炭水化物・たんぱく質・野菜類を組み合わせ</p> <p>朝ごはんはどんなものがいい?</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脳・体の活力をあげられる食事 ・血糖値を急上昇させない食事 (絶食後は血糖値が上がりやすいです) <p></p> <p>例：ごはん + 野菜入り卵焼き</p>
<p>昼ごはん</p>	<p>朝食を抜くとお昼まで絶食時間が延び、余計に血糖値が上がります。</p> <p>朝食を抜くのが週3回以上 市:18.7% 県:18.2% 国:8.2% ※40~74歳 2017年</p>
<p>夕ごはん</p>	<p>夕食は体を作る食事</p> <p>夕ごはんはどんなものがいい?</p> <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠中に体の成長や修復が行われるのでそれに必要な栄養がとれるバランスいい食事 ・カロリーが高すぎない食事 (寝る2時間以内や夜9時以降に食べると、脂肪として体にため込まれやすくなります) <p>寝る2時間以内の夕食が週3回以上 市:28.7% 県:23.4% 国:14.6% ※40~70歳 2017年</p> <p>夕食後の間食が週3回以上 市:19.8% 県:16.5% 国:11.9% ※40~70歳 2017年</p>
<p>睡眠</p>	<p>夜が遅い方には分食がオススメ!</p> <p>早い時間に…  おにぎり</p> <p>帰ってきてから… </p> <p>これで肥満と体内時計の乱れを防げます。</p>

④“バランスよい”食事を知ろう

基本の食事(1食分)



1食の「量」はどのくらいがいい?

① 炭水化物

ごはん・食パン
麺など



女性:2/3杯~軽めの1杯
男性:1杯~1杯強

② たんぱく質

魚・肉・卵
大豆製品など



手のひらサイズ

③ 野菜類

野菜・きのこ
海藻など



小鉢2つ分以上
(汁ものの野菜も含む)

そのほかに1日の中でとりたい食べ物

乳製品

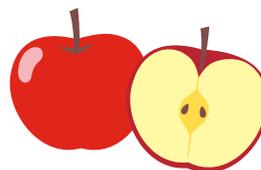
1日牛乳コップ1杯分



ヨーグルト(無糖)なら100gで
牛乳コップ半分に相当

果物

1日りんご半分~1個分



みかんなら2つ分

アルコールとの付き合い方

Q1.ビール1本のアルコール分解に
かかる時間は?



350ml
(アルコール14g)

体重70kgの人で**2時間**
50kgの人で**3時間**

$$\text{計算式} \quad \frac{\text{アルコール量(g)}}{\text{分解時間}} = \frac{\text{アルコール量(g)}}{\text{体重(kg)} \times 0.1}$$

女性は男性より少ない量が適当です。



Q2.体に影響が少ない量は?

一日にアルコール20g程度



ビールなら
500ml



泡盛なら
0.5合(90ml)



ワインなら
240ml

Q3.体に悪影響を及ぼす量は?

多量飲酒 一日にアルコール60g以上

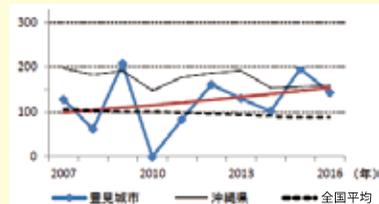


★ビールなら…1500ml以上(350ml×4.3本)

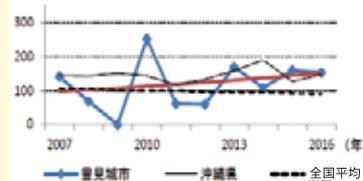
本市は、男女ともに肝臓の病気による死因が国よりも高く、増加傾向にあります。

男性

全国を100とした時の死亡の起こりやすさ
(赤い線が市の大まかな推移)



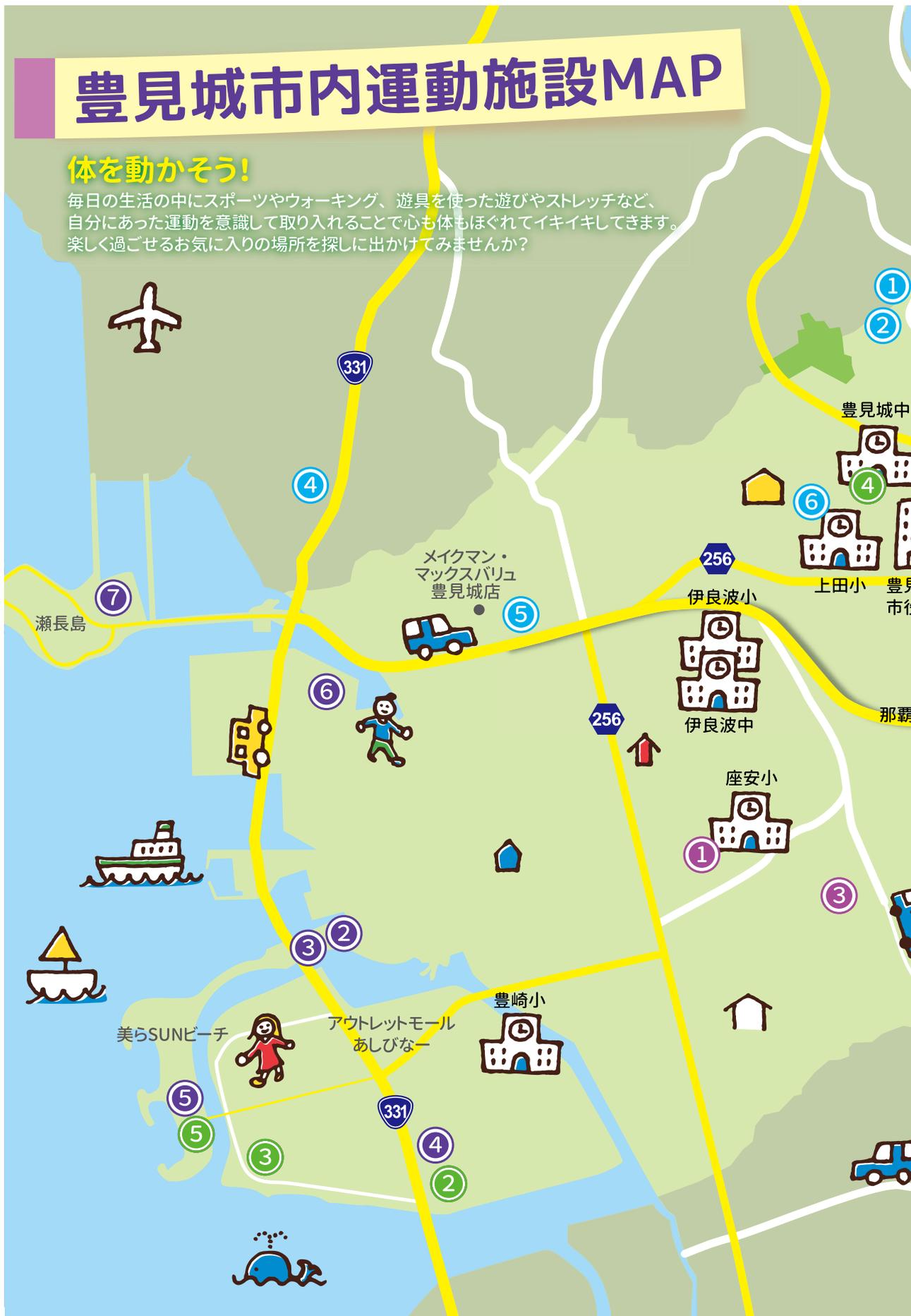
女性



豊見城市内運動施設MAP

体を動かそう!

毎日の生活の中にスポーツやウォーキング、遊具を使った遊びやストレッチなど、自分にあった運動を意識して取り入れることで心も体もほぐれてイキイキしてきます。楽しく過ごせるお気に入りの場所を探しに出かけてみませんか？





● 市営スポーツ施設

① 総合公園	陸上・テニス・プール	850-3591
② 市民体育館	屋内スポーツ・ジムなど	850-1550
③ 豊崎海浜公園テニスコート		
④ 豊崎にじ公園	テニス・バスケットなど	856-2355
⑤ 豊崎海浜公園	マリンスポーツ 各種マリンスポーツ・ビーチ・ レンタサイクル(夏季) ビーチバレー・3on3 バスケット	マリンスポーツ 911-5297 その他 850-1139
⑥ 与根体育施設サッカー場		850-3279
⑦ 瀬長島野球場		856-8766

その他学校施設

(夜間開放:運動場、体育館等)

● 民営スポーツ施設

① ガルフスポーツクラブ豊見城	トレーニングジム・スタジオ・プール・ バス・サウナほか	856-0022
② 沖縄スイミングスクール豊見城校	スイミングスクールほか	856-0022
③ エーススポーツクラブ	プール・スタジオ・マシンルーム・ サウナ・シャワールームほか	850-6650
④ スカイスポーツ	トレーニングジム・スタジオ・プール・ バス・サウナほか	857-0008
⑤ JOYFIT24 イオンタウン豊見城	マシンジム・シャワールーム・ 日焼けマシンほか	851-4540
⑥ カーブス豊見城	女性専用体操教室	856-9199

● 健康遊具設置公園

① 豊見城総合公園	背のぼしベンチ・ストレッチチェア・ぶらさがり・ 平均台・ツイストバー・足つぼ踏み
② 豊崎にじ公園	背のぼしチェア・他効能鍛錬機 足腰回転板・大転盤
③ 豊崎都市緑地	背のぼしベンチ・ウェーブ平行棒・ぶら下がり・ ジャンプステップ・ツイストバー・座位体前屈
④ 宜保ふるじま公園	リフレッシュベンチ・リフレッシュボード・ ツインバー・ステップ
⑤ 豊崎海浜公園	背のぼしベンチ・ぶら下がり・上体そらし・ 長座体前屈・ツイストバー・ストレッチチェア・ 健康物語エディケーションボード

● 親子のつどいの場

子育てに関する相談や情報交換、友達の輪を広げる場所です。

① 子育て支援センターぐっぴー	850-9214
② 子育て支援センターふれんど	850-3690
③ わくわく児童館	856-7124
④ 真嘉部コミュニティセンター	840-6828

詳しくは各施設へお問い合わせください

豊見城市 健康づくりのセブンルール

- ①年に1回、特定健診（職場健診）やがん検診を受けましょう
- ②健診結果により保健指導を受け、検査・治療が必要といわれたら放置せず、受診しましょう
- ③食事は栄養のバランスを考えましょう
- ④肥満にならない
- ⑤適度な運動をしましょう
- ⑥タバコは吸わない、タバコの煙をさける
- ⑦過度の飲酒をしない



健診を受けるとこんなにお得！

健診を受けるメリット

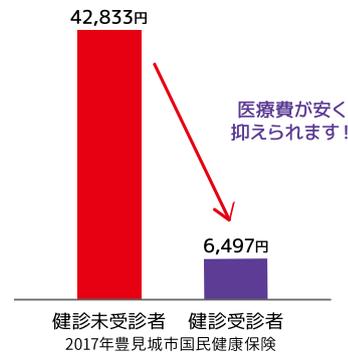
- ①健康状態が分かり病気の早期発見・早期治療ができる
- ②健康をみなおし、生活習慣の改善のきっかけになる
- ③市保健師、栄養士から健診結果の説明が受けられる
- ④健康的な生活につながり、結果として医療費を安く抑えられます

市から健診費用の補助があります

特定健診やがん検診の受診券を使うと最大17,000円相当の補助があります。（国民健康保険加入者の場合）

※詳しい健診の受け方は市広報や健康カレンダーをご覧ください

生活習慣病患者一人当たりの生活習慣病医療費（月額）の比較



高血圧・糖尿病を 放置した

Aさん（40代・男性）

Aさんは30代まで週3～5回は飲酒、タバコは毎日吸っており、健診で高血圧や高血糖を指摘されましたが、自覚症状がないため、病院へは行きませんでした。40代のある朝、急に頭痛とめまいを起し自宅で倒れ救急車で病院に。「糖尿病・高血圧・脳梗塞」の診断。脳梗塞による影響で手足が麻痺してしまいました。リハビリもしましたが後遺症が残り、仕事は退職に…医師からは「糖尿病も高血圧も血管を傷める病気だから、血圧、血糖の管理が悪いと、人工透析や失明の場合もある。食事や運動も気を付けて、薬はきちんと飲んで下さい」と説明。「今さら、後悔しても遅いさ…」というAさん。「健診を受け、異常があれば放置しないで、病院に行くこと」「自分の体をいたわることの大切さ」を伝えたいです。

健診を受けて良かった！

- ・市の乳がん検診を受けて、乳ガンがみつかりましたが、早期に手術して完治しました（40代女性）
- ・健診を受けたら尿検査で異常が見つかりましたが、特に体調も悪くないので放置していましたが、後日、健診結果を見た市の保健師・栄養士から連絡があり、腎臓の専門医を紹介されました。専門医にいったおかげで早期に適切な治療を受けることができ、人工透析にならずにすみました。（50代男性）

市民の皆様へ

市民の健康づくり支援のため地区（業務）ごとに担当保健師・栄養士がいます。健康に関することはお気軽にご相談ください。

窓口健康推進課

◎妊産婦・乳幼児・健康づくり・栄養・予防接種・がん検診

☎098-850-0162

◎特定健診・保健指導

☎098-850-0215

健康とみぐすく 21 (第二次・改定 後期計画) 策定の経過

年月日	作業部会	豊見城市健康づくり推進協議会
平成 30 (2018) 年 5月	第 1 回 ・計画の位置づけ、経過の確認 ・食育とよみ推進計画の統合について ・計画策定スケジュールについて 第 2 回 ・指標の推移を確認、分析、評価 ・健康課題の共有 ・中間評価について	
6月	第 3 ～ 4 回 ・健康課題と指標の分析、検討	
8月	第 5 ～ 6 回 ・健康課題の抽出 ・指標変更、新指標の追加について	・委嘱状交付 ・市長から推進協議会会長へ諮問 【第 1 回会議 (8 月 29 日)】 ・中間評価について ・健康課題と取組 ・今後の方向性
11月	第 7 回 ・後期計画の重点施策について ・計画書骨子案について ・健康づくり推進体制について	【第 2 回会議 (11 月 29 日)】 ・健康づくりの取組について ・健康づくりの推進体制について 新たな試みについて ・計画書骨子案について
平成 31 (2019) 年 1～2月	第 8 ～ 10 回 ・計画案について 基本方針、市の健康課題、取組の視点等 ・健康情報誌 (概要版) の作成	
3月	○「健康とみぐすく 21」「食育とよみ推進計画」 ・取組状況調査を関係各課へ実施 ・一部ヒアリング ○健康情報誌 (概要版) を全世帯配布	・委員へ計画案について意見聴収 (郵送)、修正 ・会長から市長へ答申 (3 月 25 日)



協議会の様子



市長へ答申

○豊見城市健康づくり推進協議会規則

平成 16 年 12 月 28 日規則第 30 号

改正

平成 20 年 3 月 31 日規則第 3 号

平成 27 年 1 月 5 日規則第 2 号

平成 27 年 3 月 30 日規則第 26 号

(趣旨)

第1条 この規則は、豊見城市附属機関の設置に関する条例(平成16年豊見城市条例第18号)第3条の規定に基づき、豊見城市健康づくり推進協議会(以下「協議会」という。)の組織及び運営に関し必要な事項を定めるものとする。

(担当事務)

第2条 協議会は、次の事項について調査審議するものとする。

- (1) 健康づくり事業の推進に関すること。
- (2) 健康づくりに関する知識の普及に関すること。
- (3) 健康づくりに関する計画の策定及び評価に関すること。
- (4) その他市民の健康づくり施策に関すること。

(組織)

第3条 協議会は、委員10人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱又は任命する。

- (1) 保健所等関係行政機関に所属する者
- (2) 医師会等保健医療関係団体に所属する者
- (3) 市立学校、事業所等の関係団体に所属する者
- (4) 福祉関係団体に所属する者
- (5) 地区の組織を代表する者
- (6) 学識経験者
- (7) その他市長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

3 前2項の規定にかかわらず、委員が委嘱又は任命されたときにおける当該身分を失った場合は、委員の職を失うものとする。

(会長及び副会長)

第5条 協議会に、会長及び副会長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、協議会を代表し、会務を総理する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときはその職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会は、会長が招集し、その議長となる。

2 協議会は、委員の過半数の出席がなければ開くことができない。

3 協議会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは会長の決するところによる。

(関係者の意見聴取等)

第7条 会長は、協議会において必要と認めるときは、関係者の出席を求めてその意見若しくは説明を聴き、又は関係者から資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第8条 協議会の庶務は、市民健康部健康推進課において処理する。

(その他)

第9条 この規則に定めるもののほか、協議会の運営に必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

附 則

この規則は、豊見城市附属機関の設置に関する条例（平成 16 年豊見城市条例第 18 号）の施行の日から施行する。

附 則（平成 20 年 3 月 31 日規則第 3 号）

この規則は、平成 20 年 4 月 1 日から施行する。

附 則（平成 27 年 1 月 5 日規則第 2 号）

この規則は、公布の日から施行する。

附 則（平成 27 年 3 月 30 日規則第 26 号）

この規則は、公布の日から施行し、平成 27 年 1 月 5 日から適用する。

平成 30 (2018) 年度 豊見城市健康づくり推進協議会委員名簿 (任期 2018. 8.29 ~ 2020.8.28)

	所 属	氏 名	備考
1	沖縄県南部保健所長	ナカソネ タダシ 仲宗根 正	◎協議会会長
2	豊見城市社会福祉協議会会長	ウンテン ヒトシ 運天 齋	
3	豊見城市自治会長会副会長	ウエハラ ヒロシ 上原 宏	グリーンハイツ自治会会長
4	一般社団法人 南部地区医師会	ヒ ガ モリタケ 比嘉 盛丈	豊見城中央病院 糖尿病・生活習慣病センター長
5	公益社団法人南部地区歯科医師会 豊見城班長	キンジョウ ヤストシ 金城 康哉	よつば小児・矯正歯科院長
6	豊見城市校長会	ミヤヒラ やすみ 宮平 やすみ	豊見城市立ゆたか小学校校長
7	豊見城市商工会	トウメ マサル 当銘 優	◎協議会副会長 当銘ペイント商会代表取締役
8	沖縄県南部保健所	ザヤス アヤカ 座安 彩佳	管理栄養士
9	豊見城市母子保健推進員協議会 副会長	アサト キョウコ 安里 京子	
10	豊見城市食生活改善推進員協議会 副会長	キヤン タマエ 喜屋武 珠恵	