

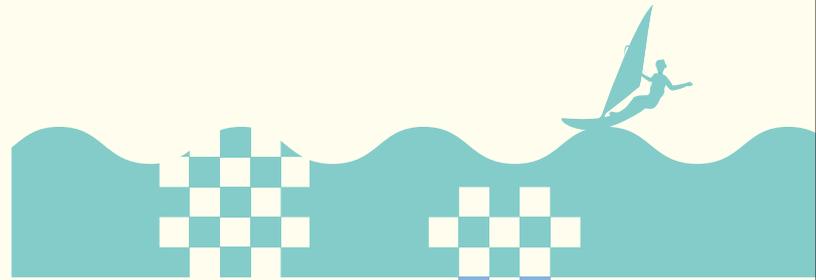
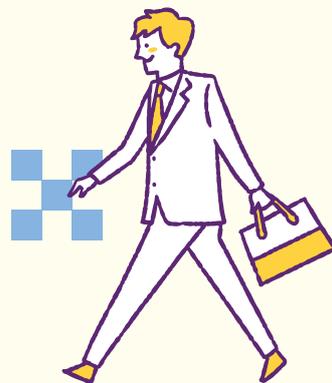
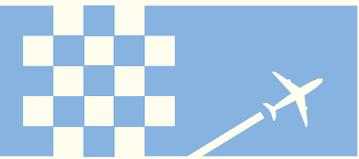
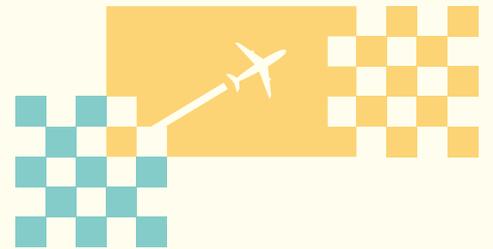


健康とみぐすく21

【第3次】

令和7(2025)年度~令和18(2036)年度

〈概要版〉



豊見城市



健康とみぐすく21（第3次）

【基本理念】

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

【めざす目標】

1 健康寿命の延伸

日常生活が自立している期間を延ばす



男性
平均寿命 81.4年
健康寿命 79.6年



女性
平均寿命 88.7年
健康寿命 84.7年

※沖縄県市町村別健康指標（R3のデータ）

2 早世の予防

20～65歳未満（子育て・働き盛り世代）で亡くなる方を減らす



男性
全国より死亡率が
高い年代
30～64歳



女性
全国より死亡率が
高い年代
45～54歳

※生命表（R2のデータ）

3 親と子が健やかである

妊娠期、胎児期から生涯を通じて健やかである



低出生体重児（2,500g未満）で生まれる割合

全国より高い（豊見城市12.0%、全国9.4%）

※衛生統計年報、沖縄の母子保健（R4のデータ）

BINGO!!

いきいき健康

ビンゴ START !



分野5

たばこ
吸ってない



朝食



食べている

分野1



分野7

毎年、**健診**
受けている



分野3

睡眠 働く世代

6時間以上



分野8

悩み・ストレス
解消法がある

分野2



めざせ!

1日8,000歩

分野6

歯間フラシ・
フロス



使っている

分野4



多量飲酒



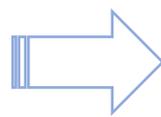
控えている



分野1



肥満ではない
やせではない



分野別取組（分野1～4）

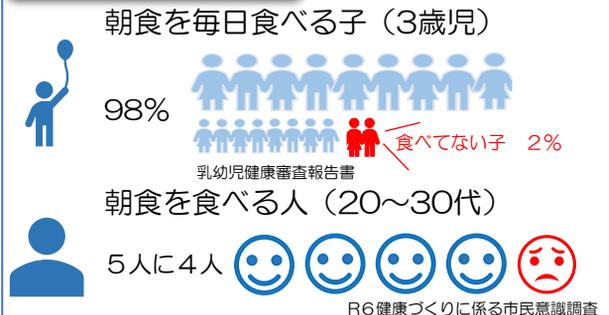
分野1

栄養・食生活

目指そう

- 朝食を毎日食べよう
- 食事はゆっくり食べよう
- ごはん（パン・麺）、たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）、野菜の3つを食べよう
- 塩分、あぶら、甘いものを控えめにしよう
- 家族や知人と一緒に食べよう

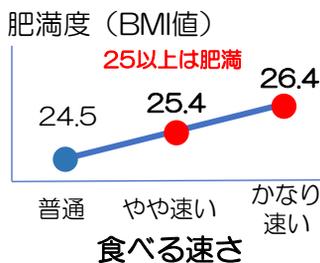
市民の現状



朝食を取らない場合

糖尿病、脳卒中、肥満などのリスクが高まります。特に、こどもの朝食は体を作る上でも重要です。心の健康や学力、体力とも関係しています。

食べる速さが早いほど肥満になりやすい



R3県民健康・栄養調査 男性のデータ

栄養バランスを整えるには

-
- 1日3食食べる
 - 下の3つを含む食事にする
 - ごはん（パン・麺）
 - たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）
 - 野菜

分野2

身体活動・運動

目指そう

- （こども）スマホやゲームなどのスクリーンタイムを減らそう
- 目指せ1日8000歩（65歳以上は6000歩）
- 週に2日以上の運動をしよう

市民の現状



“ちょっとでも”
動く

少しの身体活動でも、何もしないより意味があります。

“ちょっとずつ”
動く

はじめは時間が少なくてもいいんです。



こどもは体を使って楽しく遊ぶ



散歩や職場、買い物などで、歩く時間をまず10分増やす



筋トレを週2～3回

分野3

睡眠・休養

目指そう

- ・（こども）10時までに眠ろう
- ・必要な睡眠時間を確保しよう
- ・質のよい睡眠を確保しよう

市民の現状



乳幼児健康審査報告書



R6健康づくりに係る市民意識調査

睡眠6時間未満や不眠の人の病気リスク



必要な睡眠時間（目安）

おとな	6時間
小学生	9～12時間
高校生	8～12時間
高齢者	床上時間が8時間以上にならないこと（高齢者は長い床上時間が健康リスクになる）

分野4

アルコール

目指そう

- ・多量飲酒を控えよう
- ・毎日の飲酒は控えよう
- ・妊娠中の女性の飲酒ゼロ



多量飲酒とは

1回の機会ですべての純アルコール量
60g以上を取ることを

ビール：1500ml以上

泡盛：ロック240ml以上

様々な身体疾患の発症や急性アルコール中毒を引き起こす可能性があります。

少量の飲酒から病気リスクは増加

男性	1日平均飲酒量 (純アルコール量)	女性	1日平均飲酒量 (純アルコール量)
高血圧 胃がん 食道がん	少量から増加	高血圧	少量から増加
大腸がん 脳卒中	20gから	脳卒中 乳がん	11gから 14gから
肺がん (喫煙者)	40gから	大腸がん 胃がん 肝がん	20gから

純アルコール量20gの目安

- ・ビール：500ml
- ・缶チューハイ7%：350ml
- ・ワイン：180ml（軽く2杯）
- ・日本酒：180ml（1合）
- ・泡盛：ロック80ml
- ・ウイスキー：ロック60ml



分野別取組（分野5～8）

分野5

たばこ

目指そう

- たばこを吸わないようにしましょう
- 受動喫煙をなくそう
(たばこの煙から自分や家族を守ろう)

市民の現状



禁煙治療に保険が使える
沖縄県内の医療機関リスト
(沖縄県HP)

紙巻たばこ



加熱式たばこ



禁煙外来に行くと
楽に、確実に、
禁煙できるかも！



煙に5000種類以上の化学物質と70種類以上の発がん物質が含まれます。

全国で年間18万人死亡

ニコチンは紙巻たばこ同様に含まれます。ニコチン以外の有害物質は減少しますが、健康への影響が減るかは明らかになっていません。

分野6

歯・口の健康

目指そう

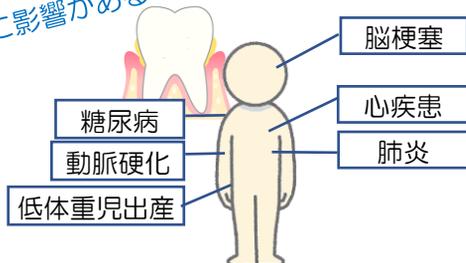
- (こども) 食べる力を育もう
- むし歯を予防しよう
- 歯間ブラシやフロスを使おう
- 定期的に歯科健診を受けよう

市民の現状



歯周病は、全身の血管に歯周病菌が広がる

全身に影響がある



歯垢除去率

歯ブラシのみでとれる歯垢は6割ほどです。



歯と歯の間も
キレイになる



分野7

健診・検診・予防接種

目指そう

- 健診を受診して健康状態を把握しよう
- がん検診を定期的に受診しよう
- 予防接種で防げる病気を予防しよう

市民の現状

毎年健診を受ける人

4人に3人



R6健康づくりに係る市民意識調査

特定健診

健康な方も、通院中の方も、1年に1回は健診を受けて生活習慣病を予防しましょう。



「がん検診」推奨される年齢



大腸(男女)	40歳以上/毎年
肺(男女)	40歳以上/毎年
胃(男女)	50歳以上/2年に1回
乳(女性)	40歳以上/2年に1回
子宮(女性)	20歳以上/2年に1回 ※細胞診

分野8

こころの健康・社会とのつながり

目指そう

- 社会参加し、人とのつながりを持とう
- 悩みやストレスへの対処法を見つけよう
- 悩んだら相談しよう

市民の現状

「悩み、ストレスを感じることはありませんか？」

5人に3人



ややある、非常にある

R6健康づくりに係る市民意識調査

○自分のストレスサインを知る

眠れない、お腹が痛くなる、イライラするなど自分のストレスサインを知っておくことが大切です。

ストレスに気づけると、セルフケアが速めにとれるようになります。

○生活習慣はこころの健康の基礎固め

バランスの良い食事、良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、こころの健康の基礎固めにもなります。

○小まめなセルフケアでためこまない

簡単で実行しやすい対処法を、できるだけたくさん持っておくことが大切です。



上手くいっていることに注意を向ける

他にも

- 瞑想する
- 複式呼吸をする
- 音楽を聴く



軽い運動をする



身近な人と話す

- ゆっくりお風呂に入る
- まんがを読む

胎児期から生涯を通じた健康づくり ～親と子の健康が未来を変える～
(ライフコースアプローチ)

母子保健計画



一人ひとりが健全な身体と精神を培うことができる食育の推進

食育推進計画

基本方針1

生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

- ◆ 健康的な栄養・食生活の推進
- ◆ ゆっくりよく噛んで食べることの推進
- ◆ 共食（きょうしょく）の推進

誰かと一緒に食事をする（共食）とこんな良いこと

- ・（小学生）朝の疲労感や体の不調がない
- ・（中学生）こころの健康状態が良い
- ・（おとな）ストレスがなかったり、自分が健康だと感じている
- ・健康的な食生活、規則正しい生活リズムになる

基本方針2

「食」の楽しさ、「食」への感謝の念や理解を深める食育の推進

- ◆ 地産地消の推進
- ◆ 食文化の普及・継承
- ◆ 食品ロスの削減
- ◆ 体験活動による食への意識向上

とみぐすく育ちの島野菜



編集・発行

豊見城市 福祉健康部 健康推進課
〒901-0292 沖縄県豊見城市宜保一丁目1番地1
TEL: 098-850-0162
令和7年 3月