

概要版

# 第3次健康なご21プラン

## 食育推進計画



名護市

# 第3次健康なご21プラン・食育推進計画

名護市は、「**全ての市民が健やかで心豊かに生活ができる持続可能な社会の実現**」ができるまちを目指しています。

「第3次健康なご21プラン・食育推進計画」では、誰一人取り残されない健康づくりの展開、より実効性をもった取り組みの推進を図っていきます。

## 第3次健康なご21プランの基本的な方針



### 全体目標

全ての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現

- **健康寿命の延伸**
- **健康格差の縮小**



### 基本目標

#### ① 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

##### 1 生活習慣病の発症予防

- がん
- 循環器病
- 糖尿病
- 飲酒
- 喫煙

##### 2 生活習慣の改善

- 栄養・食生活
- 身体活動・運動
- 歯・口腔の健康
- 休養・こころの健康

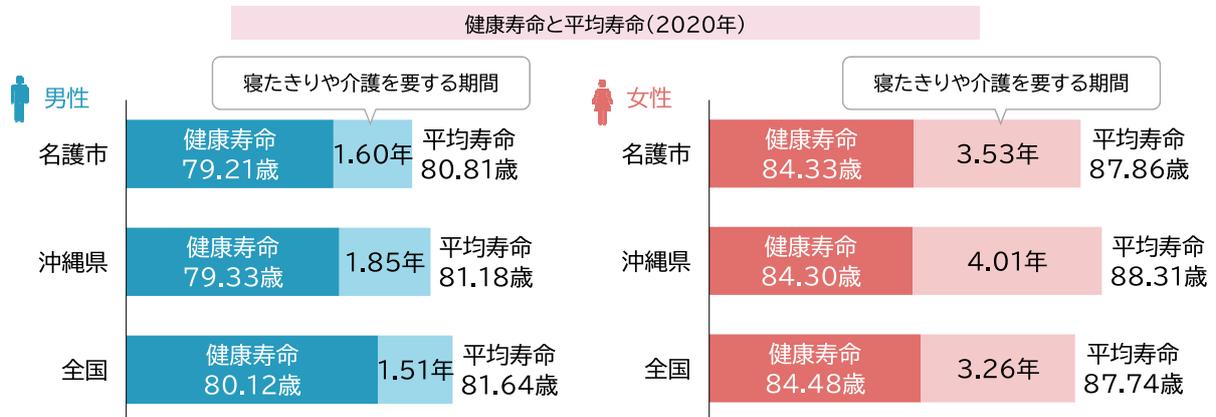
#### ② 生活機能の維持・向上

#### ③ 社会環境の質の向上

#### ④ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

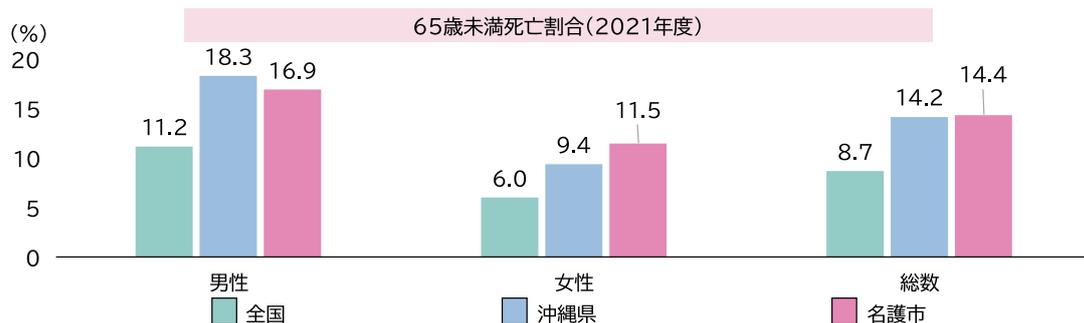
## 名護市の課題

### 課題1 全国や沖縄県と比較して健康寿命が短い



\* 健康寿命:健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

### 課題2 65歳未満の働き盛り世代の死亡率が高い



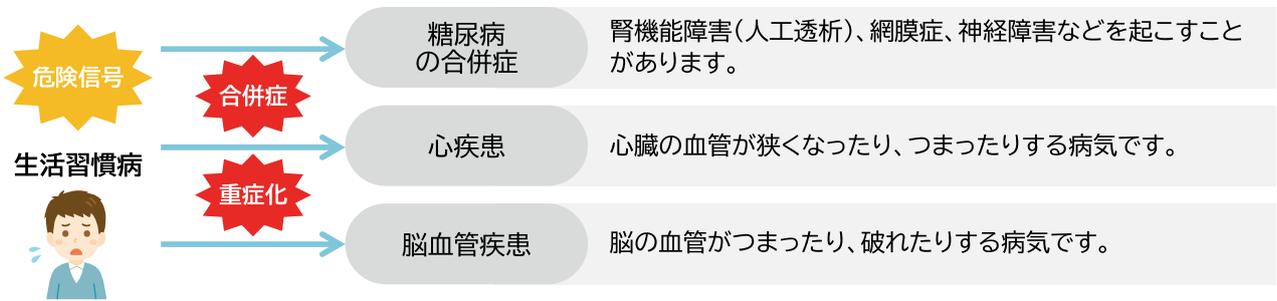
# 生活習慣病

**生活習慣病とは** 食生活・運動・休養・嗜好品(喫煙、飲酒)などの生活習慣が原因で起こる病気です。生活習慣病の発症の引き金は、不規則な食習慣や運動不足など生活の積み重ねによって、体にだんだんと負担がかかっていくことで起こります。生活習慣病の多くは自覚がないまま進行していきます。

## 生活習慣病の主な種類



- \* メタボリックシンドローム : 運動不足や肥満などが原因となる生活習慣病の前段階の状態
- \* COPD(慢性閉塞性肺疾患) : たばこの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気



**医療費が!** 名護市(国保)の医療費は年間**57億円**を超えています。医療費・介護給付費は高齢化率と比較して高い状況です。

社会保障費の安定に向けて

- 毎年健診を受診しましょう。
- 治療が必要な方は定期的に通院しましょう。

| 区分・性別 |    | 名護市 (R3) | 沖縄県 (R3) | 全国 (R3) |
|-------|----|----------|----------|---------|
| 予備群   | 男性 | 22.5%    | 15.3%    | 12.5%   |
|       | 女性 | 10.1%    |          |         |
| 該当者   | 男性 | 40.0%    | 20.6%    | 16.6%   |
|       | 女性 | 18.7%    |          |         |

## 生活習慣病の発症予防

# がん・循環器病・糖尿病・飲酒・喫煙

## がん

### 名護市の課題は?

- **がん検診の受診率が低い**傾向にあります。
- **精密検査の受診率が低い**傾向にあります。

### みんなで取り組みましょう!

- **がん検診を受けましょう。**

目標  
令和15年

★ **がん検診受診率の向上**

| がん検診項目 |    | 2018年 (H30) | 2019年 (R1) | 2020年 (R2) | 2021年 (R3) |
|--------|----|-------------|------------|------------|------------|
| 胃がん    | 男性 | 6.7%        | 6.0%       | 3.8%       | 3.6%       |
|        | 女性 | 6.2%        | 5.5%       | 3.5%       | 3.5%       |
| 肺がん    | 男性 | 10.0%       | 9.2%       | 6.3%       | 5.0%       |
|        | 女性 | 11.1%       | 9.5%       | 7.3%       | 5.7%       |
| 大腸がん   | 男性 | 7.1%        | 6.0%       | 4.5%       | 3.6%       |
|        | 女性 | 9.1%        | 7.5%       | 6.0%       | 5.2%       |
| 乳がん    |    | 12.0%       | 12.6%      | 11.8%      | 11.2%      |
| 子宮がん   |    | 15.4%       | 15.2%      | 13.1%      | 7.4%       |

## 循環器病



### 名護市の課題は？

- 血圧Ⅱ度(160/100)以上の割合が高く、メタボリックシンドローム該当者が増えています。

目標  
令和15年

- ✦ 高血圧該当者の減少
- ✦ メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少
- ✦ 特定健診実施率の向上



### 正しい血圧の測定方法

#### 測定のタイミング

##### 1日2回(朝・夜)行う

- 起床後1時間以内
- トイレに行ったあと
- 朝食の前
- 薬を飲む前



- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切です。朝は4つの条件を守るようにしましょう。夜は入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る前に測るようにしましょう。

|          |         | 測定場所 | 収縮期   | 拡張期  |
|----------|---------|------|-------|------|
| 正常血圧の基準値 |         | 家庭   | 115未満 | 75未満 |
|          |         | 病院   | 120未満 | 80未満 |
| 高血圧の診断基準 | 降圧治療の対象 | 家庭   | 135以上 | 85以上 |
|          |         | 病院   | 140以上 | 90以上 |

#### 測定時のポイント

##### 椅子に座って1~2分経ってから測定する

座ってすぐだと、血圧が安定しないことがあります。測定時には腕の力を抜いて、リラックスすることも大切です。

##### 薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい

カフは素肌に巻き付けた方がよいですが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら着たままで測定してもよいです。

##### カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと「数値が高く出る」など、不正確になる場合があります。



## 糖尿病



### 名護市の課題は？

- 血糖コントロール不良者が多いです。

目標  
令和15年

- ✦ 糖尿病の合併症(糖尿病腎症)の減少
- ✦ 治療継続者の増加
- ✦ 血糖コントロール不良者の減少
- ✦ 糖尿病有病者の増加の抑制



### みんなで取り組みましょう！

#### 栄養バランスのよい食事をしましょう

健康的な食事の基本は、主食・主菜・副菜をバランスよく食べることが大切です。



#### 適度な運動をしましょう

運動は心身のストレスを解消し、病気になりにくい身体を作ります。



#### 医療受診しましょう

糖尿病の治療を放置すると、重症化リスクが高まります。定期的に医療機関を受診し、血糖コントロール状況を把握することが大切です。



#### 定期的に健診を受けましょう

自覚症状がほとんどなく、気づいたときには症状が悪化していることがないよう、定期的に健診を受けることが必要です。



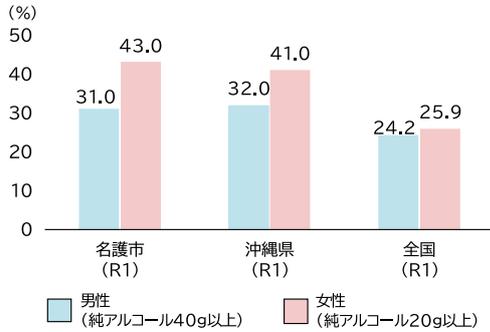
## 飲酒



### 名護市の課題は？

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている割合が、全国よりも高いです。

生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者の割合



目標  
令和15年

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少

1日の平均純アルコール摂取量を超えると、生活習慣病のリスクが高まることが分かっています。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

1日あたりの  
純アルコール量



節度ある適正な純アルコール量 20g程度とは

- ビール(5%)..... 500ml 缶1本
- チューハイ(7%)..... 350ml 缶1本
- 焼酎(25%)..... 100ml
- 泡盛(30%) ..... 0.5合 90ml
- 日本酒(15%)..... 1合 180ml
- ウイスキー(43%)..... ダブル 60ml
- ワイン(12%)..... 200ml

健康に配慮した飲酒に関する  
ガイドライン(厚生労働省)



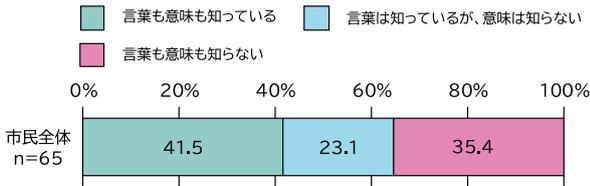
## 喫煙



### 名護市の課題は？

- 妊娠中の喫煙率は沖縄県より高い状況です。
- 喫煙率は全国や沖縄県と比較すると低くなっていますが、経年的には増加しています。
- 喫煙者のうち、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の言葉も意味も知らない割合は3割を超えます。

名護市の喫煙者のうち、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度



\* COPD: たばこの煙を主とする有害物質を長期的に吸引することで生じた肺の炎症性疾患

目標  
令和15年

- 成人の喫煙率の減少
- 妊娠中の喫煙率の減少

名護市の妊娠中の喫煙率

|     | 2020年 (R2) | 2021年 (R3) | 2022年 (R4) |
|-----|------------|------------|------------|
| 名護市 | 2.6%       | 4.5%       | 2.7%       |
| 沖縄県 | 2.1%       | 2.9%       | 2.0%       |

名護市の喫煙状況

|    | 2020年 (R2) | 2021年 (R3) | 2022年 (R4) | 参考(R1) |       |
|----|------------|------------|------------|--------|-------|
|    |            |            |            | 沖縄県    | 全国    |
| 男性 | 23.3%      | 22.0%      | 25.0%      | 28.4%  | 32.0% |
| 女性 | 6.5%       | 6.6%       | 6.8%       | 8.8%   | 9.8%  |



- ✓ 禁煙、節酒に努めましょう！  
たばこやお酒によるストレス解消だけではなく、健康的なストレス対処法を見つけることが大切です。
- ✓ 喫煙や飲酒による健康問題について考えましょう！  
ニコチン依存症やアルコール依存症は治療することができます。専門家に相談しましょう。

# 栄養・食生活、身体活動・運動 歯・口腔の健康、休養・こころの健康

## 栄養・食生活

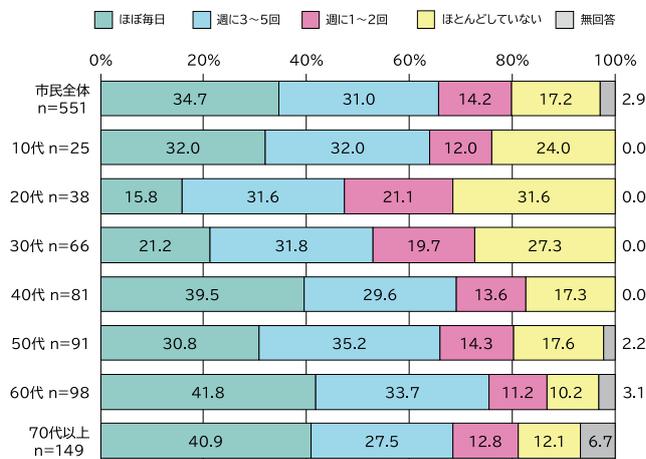
### 名護市の課題は？

- 10代～30代の若い世代では、食事の栄養・バランスを意識した食事がとれていない状況です。
- 20～60代男性及び40～60代女性の肥満者の割合が高いです。
- 幼児期において肥満の児がいます。

目標  
令和15年

- 20～30代女性のやせの者の割合の減少
- 低出生体重児の割合の減少
- 肥満傾向児の減少
- 20～60歳代男性の肥満者の割合の減少
- 40～60歳代女性の肥満者の割合の減少

名護市の食事の栄養・バランスを意識した食事の状況



名護市肥満者の割合

| 性・年代     | 2013年 (H25) | 2021年 (R3) | 2022年 (R4) |
|----------|-------------|------------|------------|
| 20～60代男性 | 43.9%       | 44.9%      | 46.9%      |
| 40～60代女性 | 31.0%       | 36.4%      | 34.5%      |

### みんなで取り組みましょう！

- ✓ 適正体重を維持しましょう！  
肥満は、生活習慣病を引き起こします。自身の適正体重を知り、維持するようにしましょう。毎日体重を測ることで、体重維持につながります。食べ過ぎた時には1週間単位で食事を調整するようにしましょう。
- ✓ プラス1皿の野菜を摂取しましょう！  
成人が1日にとりたい野菜の量は350gです。野菜をしっかり食べると、高血圧や糖尿病の予防に役立ちます。生活習慣病の予防・改善のためにあと1皿、野菜を食べましょう。

## 身体活動・運動

### 名護市の課題は？

- 就労世代の運動習慣者の割合が低く、特に女性が低くなっています。
- 要介護の原因リスクにロコモティブシンドロームがあります。

\*ロコモティブシンドローム：運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態

名護市の運動習慣がある人の割合 2022年(R4)

| 性別 | 20～64歳 | 65歳以上 |
|----|--------|-------|
| 男性 | 41.7%  | 48.2% |
| 女性 | 28.0%  | 43.9% |

目標  
令和15年

- ★ 運動習慣のある人の割合増加

### みんなで取り組みましょう！

- ✓ 運動習慣を身につけましょう！  
運動することで脂肪が燃焼し、肥満の予防・解消につながります。
- ✓ ロコモティブシンドロームを予防し、将来介護が必要なリスクを避けましょう！  
ロコモティブシンドロームの予防は、主要な生活習慣病対策とともに、体力維持・向上のためにも身体活動量を増やすことが大切です。



## 歯と口腔の健康



### 名護市の課題は？

- 3歳児のむし歯有病率は沖縄県と比較しても高いです。

| 乳幼児のむし歯有病の推移 |           |           |           |       |           |           |           | 歯周病健診受診率及び歯周病を有する者の割合 |           |           |           |
|--------------|-----------|-----------|-----------|-------|-----------|-----------|-----------|-----------------------|-----------|-----------|-----------|
| 1歳6か月児健診     | 2020年(R2) | 2021年(R3) | 2022年(R4) | 3歳児健診 | 2020年(R2) | 2021年(R3) | 2022年(R4) | 年度                    | 2020年(R2) | 2021年(R3) | 2022年(R4) |
| 名護市          | 1.4%      | 0.9%      | 0.9%      | 名護市   | 19.8%     | 17.7%     | 19.3%     | 受診率                   | 6.5%      | 6.7%      | 6.9%      |
| 沖縄県          | 1.5%      | 1.4%      | 1.2%      | 沖縄県   | 20.1%     | 18.9%     | 15.9%     | 要指導率                  | 50.7%     | 54.1%     | 50.2%     |
|              |           |           |           |       |           |           |           | 要精査率                  | 35.9%     | 32.7%     | 35.9%     |

目標  
令和15年

- ✦ 3歳児むし歯有病率の減少
- ✦ 歯周病検診・歯科健康診査受診率の向上



### みんなで取り組みましょう！

- ✓ 定期的に歯科健(検)診を受けましょう！  
定期健(検)診は、歯や口腔内の変化をいち早く発見できることで、虫歯や歯周病の痛みが出るまで進行させてしまうと手遅れになります。歯周病予防はさまざまな病気のリスクを下げることができます。
- ✓ 決まった時間に食事やおやつ(間食)をとりましょう！  
歯は食べるたびに溶けていきますが、唾液の力で修復されます。頻繁におやつを食べていると修復される前に歯が溶けてしますので、食べる時間や量を決めておくとうよいです。

## 休養・こころの健康

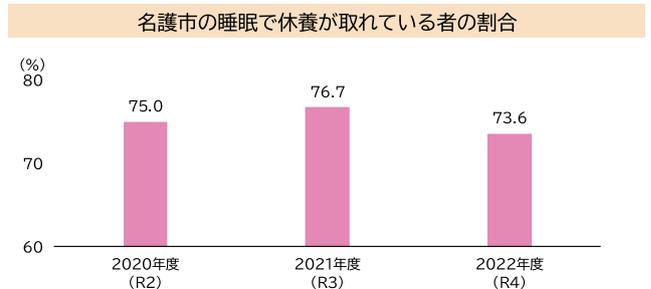


### 名護市の課題は？

- 睡眠による休養が十分に取れている者の割合が減少しています。

目標  
令和15年

- ✦ 睡眠で休養がとれている者の増加



### 良質な睡眠のための環境づくりについて

- 日中にできるだけ日光を浴びると、体内時計が調節されて入眠しやすくなります。
- 寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝ることが良い睡眠につながります。
- 寝室は暑すぎず寒すぎない温度で、就寝の約1～2時間前に入浴し身体を温めてから寝床に入ると入眠しやすくなります。
- できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝衣・寝具で眠ることが良い睡眠につながります。



健康づくりのための睡眠ガイド  
2023(厚生労働省)

# 食育推進計画

## 全体目標 『食が育む 豊かな心と体』

**食育とは** 生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎と位置付けられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てるものです。

### 基本方針1 次世代を担う子ども達の心身の健康を支える食育の推進

- ✓ 幼い頃から食事を中心に「早寝・早起き・朝ごはん」など基本的な生活習慣を身につけましょう。
- ✓ 家庭や仲間、地域の人と食を楽しみましょう。
- ✓ 食生活や栄養などに関する正しい知識を学びましょう。



### 基本方針2 健康寿命の維持・継承と健やかな暮らしを支える食育の推進

- 健全な食生活の実践に向けた意識啓発の普及を行います。
- 全ての子どもが健全で充実した食生活を送れるよう、子どもや貧困家庭に対する食の支援をしていきます。

### 基本方針3 沖縄の食を支える持続可能な環境づくり

- ✓ 食べものへの感謝や食品ロス削減に向けて取り組みましょう。
- ✓ 名護市や県産食材を食べて、地産地消を推進しましょう。
- ✓ 地域の行事食や伝統食、農業体験学習などに参加しましょう。



## ライフステージ別で大切にしたい食育の取り組み

食育の推進にあたっては、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要です。あらゆる世代においてライフステージに応じた正しい知識を得て、実践することが大切です。

