

第4章 健康増進計画

1 施策の方向

本市の現状と課題を踏まえ、健康増進の施策を図るための基本的な考え方を、次のとおり定めます。

施策方向1 自ら取り組む健康づくりの推進

栄養・食生活、身体活動・運動、飲酒・喫煙、歯・口腔の健康について、各ライフステージを経時的に捉えた健康づくりを行い、望ましい生活習慣の定着を図ります。

市民がより良い健康のための行動をとることができるような環境づくりを推進します。

施策方向2 生活習慣病対策の推進

適切な食事や運動の実践など、生活習慣の見直しにより、疾病の発症を未然に防ぐ「一次予防」に努めます。また、健康診査等による疾病の早期発見・早期治療や、病気の進行を防ぐ「重症化予防」を重視した取組を推進します。

施策方向3 こころの健康づくりの推進

睡眠や休養による生活の質の向上とともに、社会参加の推進によるこころの健康の維持・向上を図ります。また、相談支援のための体制構築についても取り組んでいきます。

2 分野別の取組

施策方向1 自ら取り組む健康づくりの推進

分野1 栄養・食生活

この分野では、食による健康の維持・向上を目的とした取組について、「第5章 食育推進計画」と一体的に進めます。



(1)現状と課題

- ◆ 国の第4次食育推進計画では、若い世代における栄養バランスに配慮した食生活の実践について、その他の世代よりも割合が低く、男性は将来の肥満が懸念されていることや女性は痩せている人が多いことなど、食生活に起因する課題が多いとされています。本市においても30代から50代の男性の肥満や、20代女性のやせの割合が高いことから、栄養バランスのよい食生活について啓発していく必要があります。
- ◆ 20-64歳における死因第2位は肝疾患となっており、特に沖縄県では非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)が増加していることから、適正体重の維持に係る食事バランスを意識することや個々に合ったエネルギー摂取量について市民が実践できるための取組が必要です。
- ◆ ほぼ毎日朝食を摂取している20代・30代の割合はそれぞれ47.1%、55.0%となっており、若い世代の約半数が朝食を毎日摂取する習慣がありません。朝食をほとんど毎日食べる小学生は84.8%であり、中学生では79.3%となっていることから、若い世代や小中学生に対して、朝食の摂取と生活習慣の改善を促す取組が必要です。
- ◆ 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合」は、年代別では70代以上が最も多く、年代が下がるほど減少する傾向がみられます。
- ◆ 「生活習慣病の予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩等について気をつけた食生活」をほとんど毎日している人の割合は、全体では15.1%となっており、年代別では70代以上で22.6%と最も多く、40代が8.3%と最も少なくなっています。

- ◆ 本市は高齢者人口に占める独居高齢者数の割合も年々増加している¹³ことから、良好な栄養状態となるような働きかけが必要です。

図 4-2-1-①:朝食の摂取状況

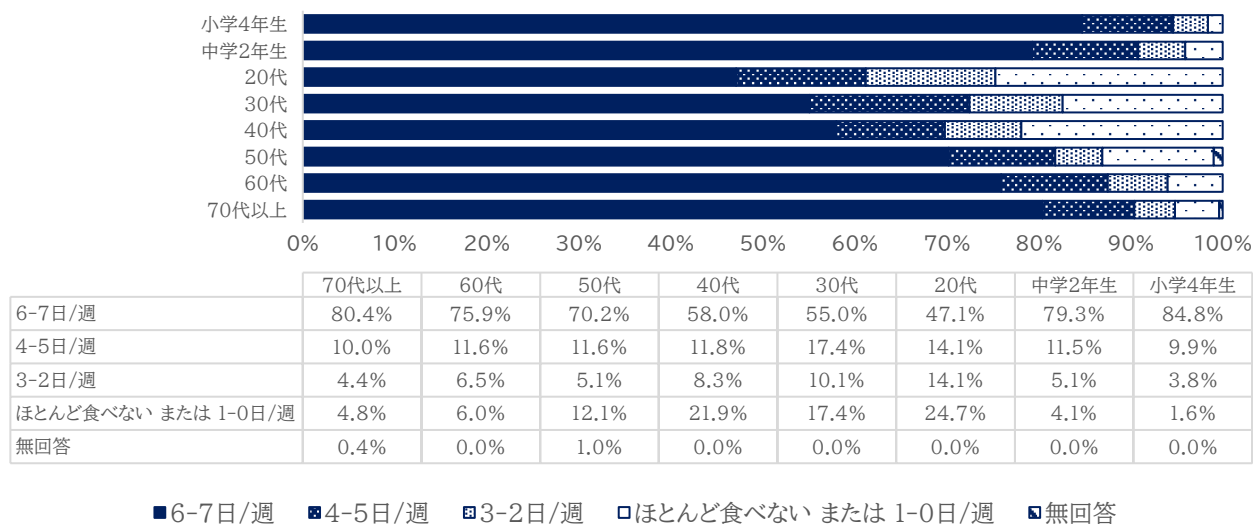


図 4-2-1-②:主食・主菜・副菜を組み合わせた食事(年代別)

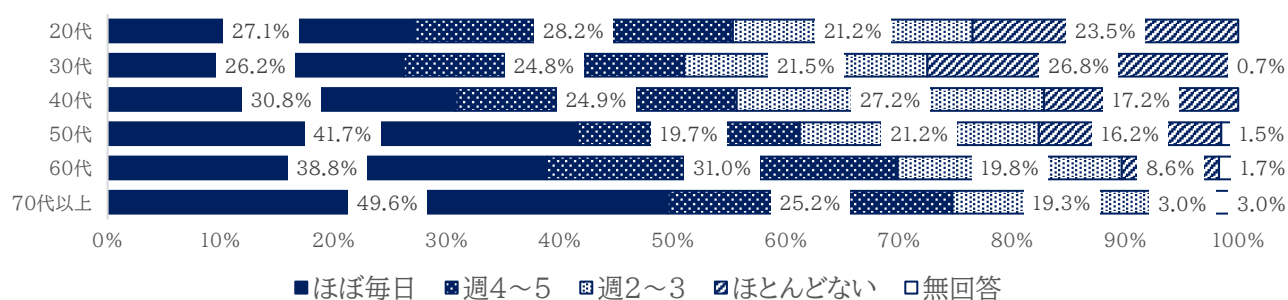
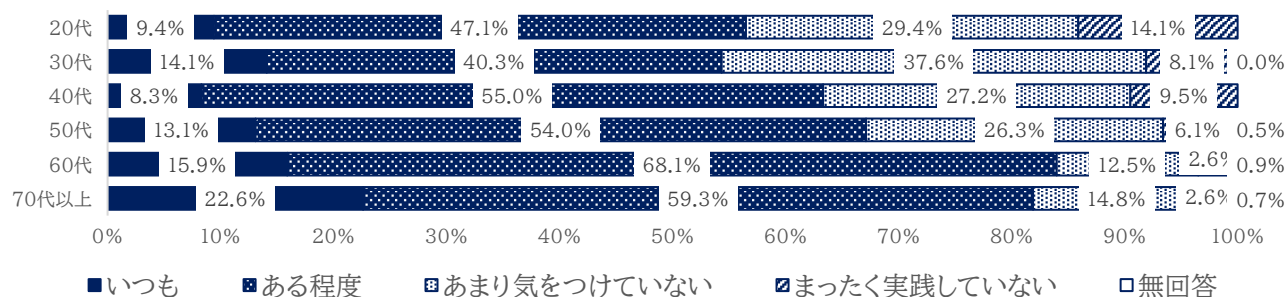


図 4-2-1-③:普段から生活習慣病の予防や改善のため食生活に気をつけている者の割合

¹³第8次沖縄市高齢者がんじゅう計画 p22

(2) 施策の項目

- ① バランスの良い食事と減塩の啓発
- ② 適正体重の維持(肥満、若年女性、高齢者)
- ③ こどもの肥満減少

(3) 主な取組

■ 市民の取組

- 正しい生活リズムやバランスの良い食生活を心がけます(外食や中食を含む)。
- よく噛みゆっくり食べます。
- 自分の適正体重を理解し、定期的に体重測定をします。
- 毎日朝ごはんを食べます。
- 自分の健康状態に関心を持ちます。

■ 地域の取組

- 中学校でのヘルスサポーター教室において、調理実習を実施します。(食生活改善推進協議会)
- 保育所等での食育劇を開催します。(母子保健推進員協議会)
- ヘルシーオーダーの対応や健康に配慮したメニューを提供します。(飲食店等)
- ヘルシーメニュー等の普及活動を行います。(食生活改善推進協議会)
- 地域の企業の参考となるよう、従業員向け健康セミナー(運動、食事、睡眠、ストレス)等を実施するなど、健康経営優良法人認定の取得を目指します。

■ 市の取組

① バランスの良い食事と減塩の啓発

取組内容	所管課
ヘルシーメニューや健康情報を提供する環境等の整備を行います。	市民健康課
食育に関するイベントを開催します。	市民健康課
「健康増進普及月間」及び「食生活改善普及月間」の普及啓発を行います。	市民健康課
食育に関する出前講座を開催します。	市民健康課
栄養成分表示の見方について啓発を行います。	市民健康課
日常の塩分摂取について意識するための取組を行います。	市民健康課
減塩のポイント等を学び、実践につなげる為の減塩料理教室を開催します。	市民健康課
高血圧の日や世界腎臓デー等に合わせ、バランスの良い食事と減塩について啓発します。	市民健康課

② 適正体重の維持(肥満、若年女性、高齢者)

②-1 肥満

取組内容	所管課
健診の受診を呼びかけ、有所見者へ食生活の改善や運動の導入など一人ひとりに合った支援を行います。	市民健康課
健康教室を開催します。	市民健康課
有所見者に対して保健指導を実施します。(成人保健事業／糖尿病等の重症化予防 等)	市民健康課
若年者の生活習慣改善に向けた保健指導を実施します。(早期介入保健指導)	市民健康課

第4章 健康増進計画

②-2 若年女性

取組内容	所管課
望ましい生活習慣のための知識やスキルの普及啓発を行います。	市民健康課
親子料理教室を実施します。	市民健康課
若年者の生活習慣改善に向けた保健指導を実施します。	市民健康課

②-3 高齢者

取組内容	所管課
健診の受診を呼びかけ、食生活の改善や運動の導入など一人ひとりに合った支援を行います。	国民健康保険課後期 高齢医療担当／市民 健康課
高齢者が要介護状態となることの予防、日常生活動作の向上等に向け、介護 予防教室などの事業を展開します。	介護保険課地域支援 担当
食事の提供による栄養状態の改善を通じ健康の保持を図るための支援を行 います。	介護保険課地域支援 担当
高齢者の健康を維持し、フレイルを予防するための事業を実施します。	市民健康課／介護保 険課地域支援担当／ 国民健康保険課後期 高齢医療担当

③ こどもの肥満減少

	取組内容	所管課
乳幼児期	親子健康手帳交付時や両親学級(すこやか教室)において、こどもの健やかな発育と妊娠前・妊娠期の健康づくりとの関連について啓発します。	こども相談・健康課
	離乳食教室を実施します。	こども相談・健康課
	新生児・妊産婦訪問指導を実施します。	こども相談・健康課
	乳幼児健康診査(乳児健診・1歳6か月児健診・3歳児健診)で歯みがき指導や生活習慣病予防指導を行います。	こども相談・健康課
	食育に関する情報及び栄養バランスの取れた献立の提供を行います。	保育・幼稚園課
	幼い頃から料理に慣れ親しめるよう、親子料理教室を開催します。	市民健康課
	給食の試食会及び体験会並びに交流会を開催し、食事のとり方や望ましい食習慣の定着に向けた取組を推進します(就学前)。	給食センター
学童・青年前期	料理や栄養バランスを考えた食事のとり方について学ぶ、キッズクッキング教室を開催します。	市民健康課
	栄養バランスのとれた給食を提供するとともに、栄養士の学校訪問による現状把握と必要に応じた指導等を行います。	学校給食センター
	規則正しい食生活を営む力や健康管理能力を育むため、ヘルスサポーター教室を実施します。	市民健康課

第4章 健康増進計画

(4) 中間目標(KPI)

	指標	現状値	目標値	担当課 及び出典
① バランスの良い食事と減塩の啓発	(1) 朝ごはんを欠食しない者が増えている			
	朝食をほぼ毎日(7～6 日/週)食べている者の割合	68.2%	80%	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
	(2) バランスの良い食事に関心を持つ者が増えている			
	今後食育として「健康に留意した食生活の実践」に力を入れたいと思う者の割合	67.1%	89%	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
	(3) 外食や食品を購入する際に、カロリーや栄養成分を意識している者が増えている			
	外食や食品を購入(弁当やおかず等)する時にカロリーや栄養成分について意識している者の割合	22.2%	34%	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
	(4) 減塩に気をつけた食生活が実践できている者が増えている			
	生活習慣病の予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活をいつも気をつけて実践している者の割合	15.1%	27%	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
②-1 適正体重の維持(肥満)	(1) 望ましい食習慣を身につけている者が増えている			
	朝食をほぼ毎日(7～6 日/週)食べている者の割合	(再掲)	(再掲)	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	38.1%	50%	
	生活習慣病の予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活をいつも気をつけて実践している者の割合	(再掲)	(再掲)	
	(2) 適正なエネルギー量の食生活や食べ方を実行する意欲をもつ者が増えている			
	ゆっくりよく噛んで食べている者の割合	9.3%	21%	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
	就寝前 2 時間以内の夕食をとることが週 3 回以上ある者の割合	新規	中間評価時よりも減少	
	間食や甘い飲み物を毎日摂取している者の割合	新規	中間評価時よりも減少	
	外食や食品を購入(弁当やおかず等)する時にカロリーや栄養成分について意識している者の割合	(再掲)	(再掲)	
	外食や食品を購入(弁当やおかず等)する時に揚げ物・油ものの摂取量を意識している者の割合	28.2%	40%	
	外食や食品を購入(弁当やおかず等)する時に量を意識している者の割合	26.5%	38%	

② 維持(若年女性) ②-2 適正体重の	(1) 望ましい食習慣を身につけている者が増えている(②-1-(1)再掲)			
	(2) バランスの良い食事に関心を持つ者が増えている(①-(2)再掲)			
② 維持(高齢者) ②-3 適正体重の	(1) 望ましい食習慣を身につけている者が増えている(②-1-(1)再掲)			
	(2) 適正なエネルギー量の食生活や食べ方を実行する意欲をもつ者が増えている(②-1-(2)再掲)			
③ こどもの肥満減少	(1) こどもたちが健康的な食生活を送れている			
	朝食を毎日食べている1歳6か月児・3歳児の割合 <u>※問診票の変更内容を踏まえ指標を再検討</u>	94.4% (1.6歳児) 96.3% (3歳児) (R5)	100%	こども相談・健康課／ 乳幼児健康診査報告書
	ほぼ毎日バランスよく食べる児童・生徒の割合	32.3% (小学生) 25.3% (中学生)	44% (小学生) 37% (中学生)	市民健康課／沖縄市 健康と食生活に関するアンケート
	22時まで就寝している3歳児の割合 <u>※問診票の変更内容を踏まえ指標を再検討</u>	61.2%	73%	こども相談・健康課／ 乳幼児健康診査報告書
	朝食をほぼ毎日(7～6日/週)食べている児童・生徒の割合	84.8% (小学生) 79.3% (中学生)	96% (小学生) 81% (中学生)	市民健康課／沖縄市 健康と食生活に関するアンケート

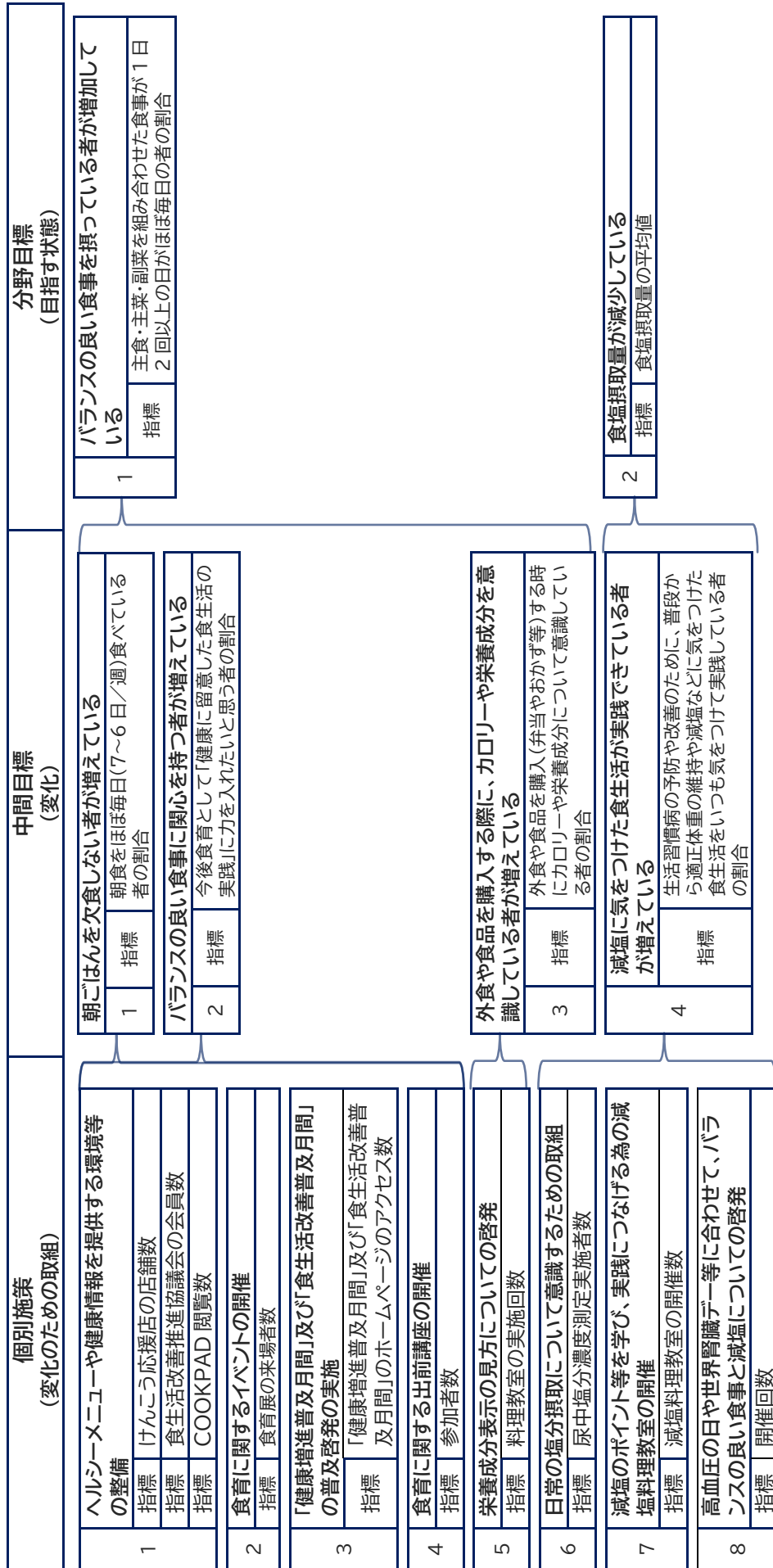
第4章 健康増進計画

(5)分野目標

	項目名	現状値	目標値	担当課及び出典
バランスの良い食事を摂っている者が増加している	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	38.1%	50%	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
食塩摂取量が減少している	食塩摂取量の平均値	—	7g	
適正体重を維持している者が増加している	BMI18.5 以上 25 未満の者(65 歳未満)の割合	—	66%	
	BMI20 を超え 25 未満の者(65 歳以上)の割合	—		
やせている若年女性が減少している	BMI18.5 未満の 20 歳～30 歳代女性の割合	14.3%	8%	
低栄養傾向の高齢者が減少している	BMI20 以下の高齢者(65 歳以上)の割合	—	13%	
肥満傾向の児童・生徒の減少	肥満傾向にある子どもの割合	12.7% (小学4年生) 8.6% (中学2年生)	減少	

(6) ロジックモデル(栄養・食生活)

① バランスの良い食事と減塩の啓発



②-1 適正体重の維持(肥満)

個別施策 (変化のための取組)			中間目標 (変化)		分野目標 (目指す状態)	
1	健診受診の呼びかけ、有所見者への食生活の改善や運動の導入など支援の実施		1	望ましい食習慣を身につけている者が増えている	1	適正体重を維持している者が増加している
	指標	特定健診受診率		朝食をほぼ毎日(7~6日/週)食べている者の割合		
	指標	特定保健指導実施率		主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がある者の割合		
2	健康教室の開催			生活習慣病の予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践する者の割合		BMI18.5以上25未満の者(65歳未満)の割合
	指標	健康教室参加者数				BMI20を超え25未満の者(65歳以上)の割合
3	有所見者への保健指導の実施			適正なエネルギー量の食生活や食べ方を実行する意欲をもつ者が増えている		
4	若年者の生活習慣改善に向けた保健指導の実施		2	ゆつくりよく噛んで食べている者の割合		
	指標	保健指導実施者数(成人保健事業)		就寝前2時間以内の夕食をとることが週3回以上ある者の割合		
	指標	保健指導実施率(成人保健事業)		間食や甘い飲み物を毎日摂取している者の割合		
	若年者の生活習慣改善に向けた保健指導の実施			外食や食品を購入(弁当やおかず等)する時にカロリーや栄養成分について意識している者の割合		
	指標	早期介入保健指導事業の保健指導実施数		外食や食品を購入(弁当やおかず等)する時に揚げ物・油ものの摂取量を意識している者の割合		
				外食や食品を購入(弁当やおかず等)する時に量を意識している者の割合		

②-2 適正体重の維持(若年女性)

個別施策 (変化のための取組)		中間目標 (変化)		分野目標 (目指す姿)	
1	望ましい生活習慣のための知識やスキルの普及啓発		1	やせている若年女性が減少している	
	指標	20 歳～30 歳代女性の健診受診者数		BMI18.5 未満の 20 歳～30 歳代女性の割合	
	指標	20 歳～30 歳代女性の健康教室参加者数			
	指標	親子健康手帳交付時保健指導実施数			
	指標	COOKPAD 閲覧数			
	指標	ホームページ閲覧数			
2	親子料理教室の実施				
	指標	20 歳～30 歳代女性の参加人数			
3	若年者の生活習慣改善に向けた保健指導の実施				
	指標	39 歳以下女性の BMI18.5 未満への保健指導実施数			
1	望ましい食習慣を身につけている者が増えている		1	やせている若年女性が減少している	
	指標	朝食をほぼ毎日(7～6日/週)食べている者の割合		BMI18.5 未満の 20 歳～30 歳代女性の割合	
	指標	主食、主菜、副菜を 3 つ揃えて食べることが 1 日に 2 回以上ある日がほぼ毎日(7～6日/週)の者の割合			
	指標	生活習慣病の予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践する者の割合			
	指標	バランスの良い食事に関心を持つ者が増えている			
	指標	今後食育として「健康に留意した食生活の実践」に力を入れたいと思う者の増加			

②-3 適正体重の維持(高齢者)

個別施策 (変化のための取組)		中間目標 (変化)	分野目標 (目指す姿)
1	健診受診の呼びかけ、有所見者への食生活の改善や運動の導入など支援の実施	望ましい食習慣を身につけている者が増えている	1
	指標 長寿健診受診率		
2	介護予防教室などの事業の実施	1	低栄養傾向の高齢者が減少している
	指標 一般介護予防教室の参加実人数		
3	通所型サービスC事業利用者教室の参加実人数	指標	BMI20以下の高齢者(65歳以上)の割合
	食事の提供による栄養状態の改善等を図るための支援の実施	指標	
4	延べ配食件数	適正なエネルギー量の食生活や食べ方を実行する意欲をもつ者が増えている	2
	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施	指標	
	実施した通いの場の数	指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	
		指標	

③ こどもの肥満減少

個別施策 (変化のための取組)			中間目標 (変化)		分野目標 (目指す姿)	
1	親子健康手帳交付時や両親学級(すこやか教室)における啓発の実施	指標	こどもたちが健康的な食生活を送れている		1	肥満傾向の児童・生徒の減少 指標 肥満傾向にある子どもの割合 小学4年生、中学2年生
		指標				
		指標				
2	離乳食教室の実施	指標				
		指標				
3	新生児・妊産婦訪問指導の実施	指標				
		指標				
4	乳幼児健康診査での歯みがき指導や生活習慣病予防指導の実施	指標				
		指標				
5	保育所・幼稚園等で食育に関する情報及び栄養バランスの取れた献立の提供	指標				
		指標				
6	親子料理教室やキッズクッキングの開催	指標				
		指標				
7	食事のとり方や望ましい食習慣の定着に向けた取組の実施	指標				
		指標				
		指標				
8	規則正しい食生活を営む力や健康管理能力の育成	指標				
		指標				

分野2 身体活動・運動

(1) 現状と課題

- 本市における 20-50 歳代の運動習慣者の割合は、男性で 29.4%、女性で 18.5%となっています。参考として、沖縄県における 20-64 歳の運動習慣者の割合(令和 3 年)は、男性で 30.3%、女性で 19.3%となっており、県平均と比べて本市の運動習慣者の割合が低い状況です。
- 学校の授業以外の運動習慣では、「1週間に3日以上やっている」と回答した小学生・中学生の割合がそれぞれ 50.2%、59.7%となっていますが、一方で、1週間で1日も運動していない小学生・中学生の割合がそれぞれ 21.1%、28.5%となっていました。
- 小中学生の徒歩登校について、「ぜんぜん歩かない」と回答した割合が、小学生 18.1%、中学生 21.4%みられました。
- コロナ禍により、部活動や大会、運動教室などが中止されるなど、運動に取り組む環境に大きな変化があったことが影響していることが考えられます。今後は、全ての世代が楽しく身体を動かす習慣を身に付けられるよう、施策を展開していく必要があります。
- 児童・生徒の運動量が減少していることや、若い世代で運動習慣のない人が多い状況です。高齢になっても身体を動かし、はつらつと過ごすため、働く世代から運動習慣を身に付けるための取組が必要です。

図 4-2-2-①:運動習慣のある市民の割合

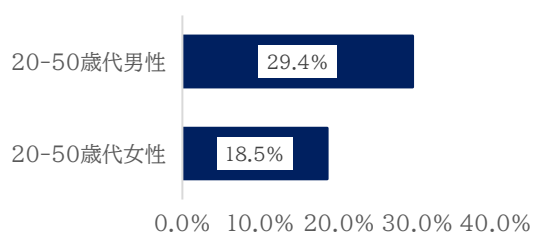


図 4-2-2-②:学校の授業以外の運動習慣のある子どもの割合

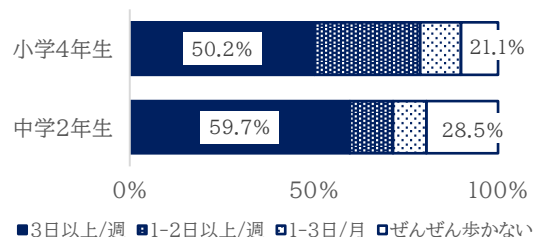
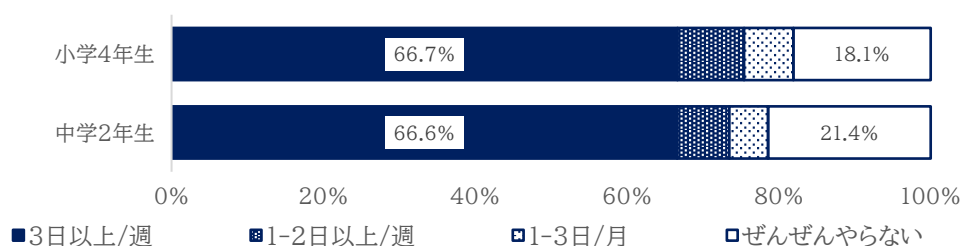


図 4-2-2-③:小中学生の徒歩登校の状況



(2) 施策の項目

- ① 子どもや若い世代の体力の向上
- ② 気軽に運動ができる環境づくり
- ③ 個々の生活や目的に合った運動に関する周知、啓発

(3) 主な取組

■ 市民の取組

- 週1回は運動する日をつくります。
- 空いた時間に運動等(散歩、ウォーキング、ジョギング、ラジオ体操など)をします。
- 家で気軽にできる運動を学び、実践します。
- 体力に応じて、スポーツイベントなどに参加します。
- 今より 10 分多く身体を動かします。(＋10:プラステン)
- 座っている時間を減らします。
- できるだけ歩いて登校するようにします。

■ 地域の取組

- 家族・友人・近所の人と誘い合って身体を動かす機会をつくります。
- 人が集まる魅力的なコンテンツやサービスをつくります。
- 徒歩通学を推奨します。
- 地域の企業の参考となるよう、従業員向け健康セミナー(運動、食事、睡眠、ストレス)等を実施するなど、健康経営優良法人認定の取得を目指します。

第4章 健康増進計画

■ 市の取組

① 子どもや若い世代の体力の向上

取組内容	所管課
親子でも楽しめるスポーツイベントの開催及び支援の実施を行います。(※)	観光スポーツ振興課 ／生涯学習課
学習指導要領に則り、学校体育を推進します。(※)	指導課
生徒のスポーツ環境の確保・維持に取り組めます。(※)	指導課／生涯学習課 ／観光スポーツ振興課
児童のスポーツ環境の確保・維持を行います。(※)	こども家庭課／青少年センター
児童・生徒の競技力向上に向けた支援を実施します。(※)	観光スポーツ振興課
気軽に参加できるスポーツ教室を開催します。(※)	観光スポーツ振興課 ／中央公民館
多様なスポーツプログラムの提供及びスポーツサークルの活動支援を行います。(※)	観光スポーツ振興課 ／中央公民館
親子で身体を動かす楽しさを広める講座を開催(各地域子育て支援センター、つどいの広場)します。	保育・幼稚園課

*第2期沖縄市スポーツ推進計画項目

② 気軽に運動ができる環境づくり

取組内容	所管課
沖縄市総合運動場体育施設(コザ運動公園)の改修更新による機能の維持向上を図ります。(※)	観光スポーツ振興課
公園の活用促進を推進します。(※)	公園みどり課
学校体育施設及び地域・学校連携施設の活用促進を行います。(※)	観光スポーツ振興課 ／生涯学習課
全ての市民が不自由なく利用できるスポーツ環境の実現に向けて取り組みます。(※)	観光スポーツ振興課
健康増進指導室(保健相談センター)の機能強化を図ります。	市民健康課
路線バスやコミュニティバスなどの公共交通機関の利用を促すことで、活動量の増加を図ります。	都市交通担当
公園や歩道の整備、幅広い年代の居場所づくり、交流イベントの開催など、自然と歩きたくなる、楽しみながら交流できるまちづくりに努めます。	都市交通担当／公園 みどり課／道路課／ 商工振興課／市民健 康課 等
健康ポイント事業を活用して活動量を増やす取組を実施します。	市民健康課

*第2期沖縄市スポーツ推進計画項目

第4章 健康増進計画

③ 個々の生活や目的に合った運動に関する周知、啓発

取組内容	所管課
多様な媒体の活用によるスポーツ情報の提供を行います。(＊)	観光スポーツ振興課
身近で運動ができる場所の周知を行います。	市民健康課
高齢者が要介護状態となることの予防、日常生活動作の向上等に向け、介護予防教室などの事業を展開します。(再掲)	介護保険課地域支援担当
健康イベントや健康づくり事業等で+プラス10(プラステン:今より 10 分多く体を動かすこと)の周知・啓発します。	市民健康課
37 運動を推進します。	市民健康課
健康講演会・運動相談を実施します。	市民健康課
ウォーキング教室を開催します。	市民健康課
高齢者の健康を維持し、フレイルを予防するための事業を実施します。	市民健康課／介護保険課地域支援担当／ 国民健康保険課後期 高齢医療担当

＊第 2 期沖縄市スポーツ推進計画項目

(4)中間目標(KPI)

	指標	現状値	目標値	担当課 及び出典
① 子どもや若い世代の体力の向上	(1)意識的に運動を心がけている者が増えている			
	日常生活で、健康増進のために意識的に運動を心がけている者の割合	52.9%	64%	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
	(2)日常的に体を動かしているこどもが増えている			
	運動やスポーツをすることが「嫌い」「やや嫌い」である中学生の割合	新規	中間評価時より減少	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
	1週間に3日以上歩いて登校している児童・生徒の割合	66.7% (小学生) 66.6% (中学生)	78% (小・中学生)	
	1週間に3日以上学校の体育の授業以外で、運動やスポーツをしている児童・生徒の割合	50.2% (小学生) 59.7% (中学生)	62% (小学生) 71% (中学生)	
② 気軽に運動ができる環境づくり	(1)意識的に運動を心がけている者が増えている(①-(1)再掲)			
	日常生活で、健康増進のために意識的に運動を心がけている者の割合	(再掲)	(再掲)	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
	(2)歩く距離が増えている			
	行きたい場所が10分以上でも歩いて行こうと思う者の割合	29.3%	41%	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
③ 個々の生活や目的に合った運動に関する周知、啓発	(1)意識的に運動を心がけている者が増えている(①-(1)再掲)			
	日常生活で、健康増進のために意識的に運動を心がけている者の割合	(再掲)	(再掲)	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート

第4章 健康増進計画

(5)分野目標

	項目名	現状値	目標値	担当課及び出典
体を動かす機会が少ない者が減少している	若い世代の運動習慣者の割合	19.7% (20代～30代)	40%	市民健康課／健康と食生活に関するアンケート
体を動かす機会が少ない子どもが減少している	学校の体育の授業以外で、運動やスポーツを「ぜんぜんやらない」と回答した児童・生徒の割合	10.1% (小学4年生) 19.4% (中学2年生)	減少	
日常的に歩く歩数が増加している者が増えている	1日の歩数の平均値	男性 6,675 歩 女性 6,251 歩	8,000 歩	市民健康課調べ
体を動かす機会が少ない者が減少している	運動習慣者の割合	28.7% (全体)	40%	市民健康課／健康と食生活に関するアンケート

(6) ロジックモデル(身体活動・運動)

① 子どもや若い世代の体力の向上

個別施策 (変化のための取組)		中間目標 (変化)		分野目標 (目指す姿)				
1	沖縄市スポーツ推進計画の推進		意識的に運動を心がけている者が増えている	1	1			
	指標	スポーツイベント参加人数				指標	体を動かす機会が少ない者が減少している	
	指標	スポーツ教室参加人数					指標	運動習慣者の割合(20代～30代)
	指標	県外大会派遣費補助件数						
	指標	市スポーツ施設利用者数(第2期指標)						
2	親子で身体を動かす楽しさを広める講座の開催		日常的に体を動かしているこどもが増えている	2	2			
	指標	講座参加者数				指標	体を動かす機会が少ないこどもが減少している	
						指標	学校の体育の授業以外で、運動やスポーツを「ぜんぜんやらない」と回答した児童・生徒の割合	

② 気軽に運動ができる環境づくり

個別施策 (変化のための取組)			中間目標 (変化)	分野目標 (目指す姿)
1	沖縄市スポーツ推進計画の推進		意識的に運動を心がけている者が増えている 1 指標 日常生活で、健康増進のために意識的に運動を心がけている者の割合	1 日常的に歩く歩数が増加している者が いる 指標 1日の歩数の平均値
	指標	スポーツイベント参加人数		
	指標	スポーツ教室参加人数		
	指標	市スポーツ施設利用者数(第2期指標)		
2	健康増進指導室(保健相談センター)の機能強化		歩く距離が増えている 1 指標 行きたい場所が10分以上でも歩こうと思う者の割合	
	指標	健康増進指導室(保健相談センター)の年間利用者数		
3	コミュニティバス等の利用促進			
	指標	コミュニティバス年間利用者数		
4	自然と歩きたくなるまちづくり			
	指標	指標なし		
5	健康ポイント事業の実施			
	指標	健康ポイント事業登録者数		

③ 個々の生活や目的に合った運動に関する周知、啓発

個別施策 (変化のための取組)		中間目標 (変化)		分野目標 (目指す姿)	
1	沖縄市スポーツ推進計画の推進		意識的に運動を心がけている者が増えている 日常生活で、健康増進のために意識的に運動を心がけている者の割合	1	体を動かす機会が少ない者が減少している 指標 運動習慣者の割合
	指標	スポーツイベント参加人数			
	指標	スポーツ教室参加人数			
	指標	市スポーツ施設利用者数(第2期指標)			
2	身近で運動ができる場所の周知				
	指標	運動に関するホームページ閲覧数			
3	介護予防教室などの事業の実施				
	指標	一般介護予防教室の参加実人数			
	指標	通所型サービスC事業利用者教室の参加実人数			
4	+10の周知・啓発				
	指標	+10に関するホームページ閲覧数			
5	37運動の推進				
	指標	37運動参加者数			
6	健康講演会・運動相談の実施				
	指標	健康講演会参加者数			
	指標	運動相談利用者数			
7	ウォーキング教室の開催				
	指標	ウォーキング教室参加人数			
8	高齢者の保険事業と介護予防の一体的実施				
	指標	実施した通いの場の数			

分野3 飲酒・喫煙

(1) 現状と課題

- 令和5(2023)年3月に策定された国の「がん対策推進基本計画」において、受動喫煙を含む喫煙と飲酒は予防可能ながんのリスク因子¹⁴とされています。
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている市民の割合は男性 16.6%、女性 10.9%となっており、沖縄県平均と比較すると、男女ともに低い傾向があります。しかし全国平均と比較すると、男女共に高い現状があります。飲酒によるリスクと低リスクな飲酒量について、引き続き周知・啓発していく必要があります。
- 喫煙習慣のある人は、男性で 22.7%、女性で 11.1%となっており、男性が女性の約2倍となっています。また、年代別では 50 代の喫煙者の割合が最も多くなっています。
- 妊娠中の喫煙者の割合は、改善がみられていますが、目標値に達しませんでした。引き続き、喫煙が胎児に与える影響や禁煙の必要性について、周知・啓発していく必要があります。

図 4-2-3-①:生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者の割合

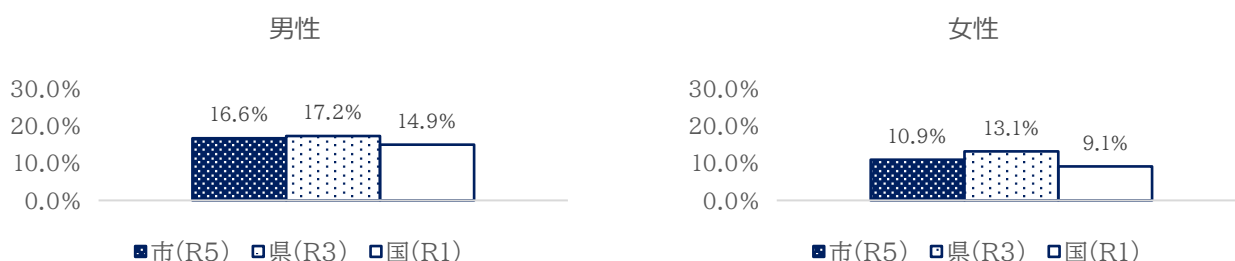
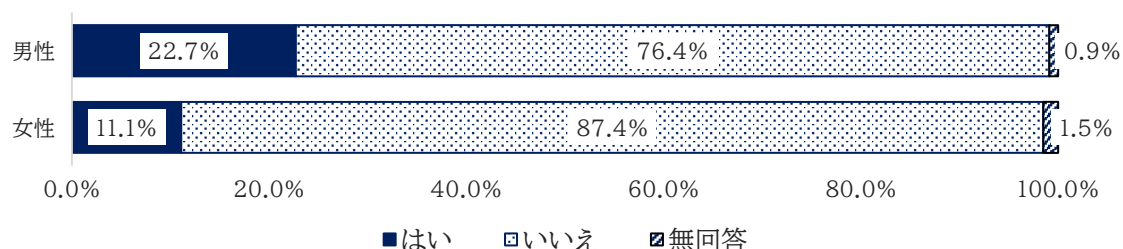
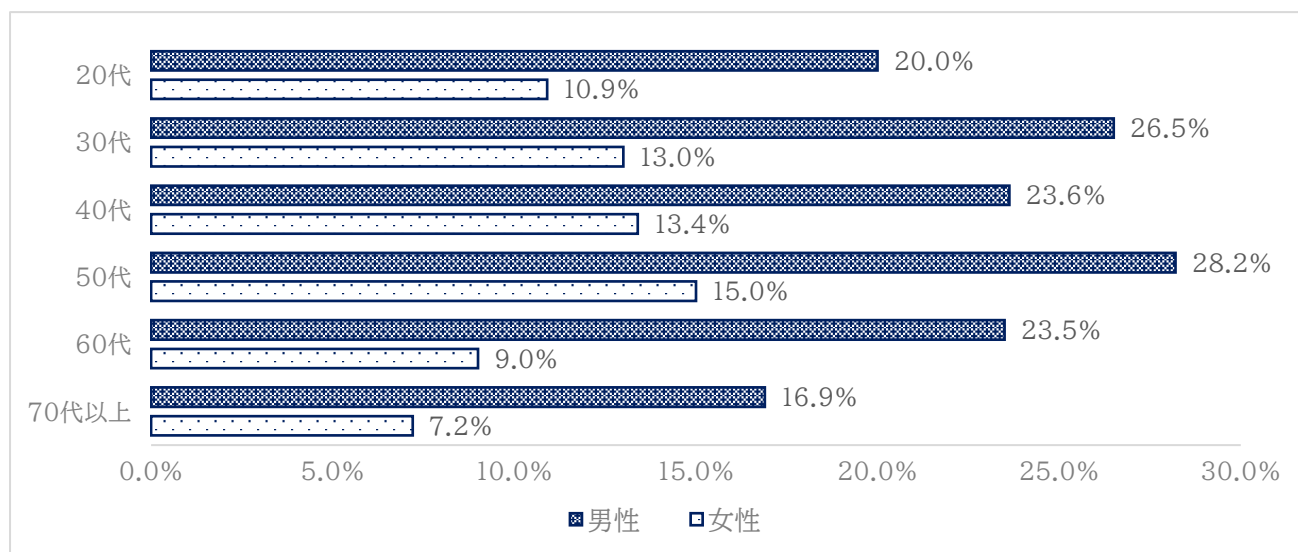


図 4-2-3-②:喫煙の有無



¹⁴ 厚生労働省, がん対策推進基本計画 令和 5 年 3 月, P5, <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001138884.pdf>

図 4-2-3-③:各年代別における喫煙者の割合



(2) 施策の項目

- ① 禁煙と受動喫煙防止対策の推進
- ② 低リスク飲酒の啓発促進

(3) 主な取組

■ 市民の取組

- 禁煙に挑戦します。(喫煙者)
- 決められた場所以外で喫煙しません。(喫煙者)
- 低リスクな飲酒量を知り、飲み過ぎないように注意するとともに、休肝日を設けます。
- 飲酒量を家族や友人などと共有します。
- 飲酒・喫煙における健康への影響を家族や友人などと考えます。

■ 地域の取組

- 二十歳未満の喫煙や飲酒を見過ごさず注意します。
- 二十歳未満の者へたばこやお酒の販売、提供をしません。
- 地域の集まりの場では全面禁煙を徹底します。
- 禁煙をしたい人をサポートします。(市内医療機関禁煙外来・禁煙サポート薬局)
- お酒の席では参加者全員で低リスクな飲酒量を意識します。

■ 市の取組

① 禁煙と受動喫煙防止対策の推進

取組内容	所管課
市立学校の児童・生徒に対して、学習指導要領に則り喫煙による害や受動喫煙防止について教育及び指導を行います。	指導課
妊娠届出時の面談において喫煙と妊娠・出産への影響に関する啓発を行います。	こども相談・健康課
世界禁煙デー(5月31日)及び世界禁煙週間(5月31日～6月6日)に合わせた禁煙の啓発を行います。	市民健康課
喫煙の害や受動喫煙による健康影響等に関する周知啓発を行います。	市民健康課
各種健診、保健指導等を通じて、禁煙を希望する者に対して禁煙外来を紹介します。	市民健康課

② 低リスクな飲酒量の推進

	取組内容	所管課
全世代	市立学校の児童・生徒に対して、学習指導要領に則り飲酒が可能となる年齢や低リスクな飲酒量について教育および指導を行います。	指導課
	低リスクな飲酒量やアルコールが及ぼす健康被害に関する周知啓発を行います。	市民健康課
	アルコール問題に関する相談窓口の周知を図ります。	市民健康課/障がい福祉課
	妊娠届出時の面談において飲酒と妊娠出産への影響に関する啓発を行います。	こども相談・健康課
	各種健診、保健指導の機会を通して、低リスク飲酒について伝えます。	市民健康課

(4) 中間目標(KPI)

	指標	現状値	目標値	担当課 及び出典
① 禁煙と受動喫煙防止対策 の推進	(1)こどもの周りでたばこを吸う人が減少している			
	家族にたばこを吸っている人がいると答えた こどもの割合	42.3% (小学生) 38.0% (中学生)	30% (小学生) 26% (中学生)	市民健康課／沖縄市 健康と食生活に関す るアンケート
	(2)たばこをやめたいと思う人が増えている			
	たばこをやめたいと思う者の割合	38.5%	50.0%	市民健康課／沖縄市 健康と食生活に関す るアンケート
② 低リスク飲酒の推進	(1)飲酒が可能となる年齢について知っているこどもたちが増えている			
	飲酒が可能となる年齢について知っているこどもたちの割合	新規	中間評価時より増加	市民健康課／沖縄市 健康と食生活に関す るアンケート
	未成年の飲酒に関する罰則があることを知っているこどもたちの割合	新規		
	(2)低リスクな飲酒量について知っている者が増えている			
	男女別の低リスクな飲酒量について知っている者の割合	新規	中間評価時より増加	市民健康課／沖縄市 健康と食生活に関す るアンケート

第4章 健康増進計画

(5)分野目標

	項目名	現状値	目標値	担当課及び出典
20 歳未満の者の喫煙をなくす	小学生・中学生の喫煙者の割合	1.9% (小学生) 0.7% (中学生)	0.0% (小学生・中学生)	市民健康課／健康と食生活に関するアンケート
妊娠中の喫煙をなくす	妊婦の喫煙率 <u>※問診票の変更内容を踏まえ指標を再検討</u>	2.5%	0%	こども相談・健康課／乳幼児健康診査報告書
喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)	20 歳以上の者の喫煙率	22.7% (男性) 11.1% (女性)	12.0% (男性) 5.0% (女性)	市民健康課／健康と食生活に関するアンケート
20 歳未満の者の飲酒をなくす	中学生の飲酒者の割合	0.9%	0%	
生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量の飲酒をしている者の減少	1 日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上の者の割合	16.6% (男性) 10.9% (女性)	10.0% (男性) 5.0% (女性)	

(6) ロジックモデル(飲酒・喫煙)

① 禁煙と受動喫煙防止対策の推進

個別施策 (変化のための取組)			中間目標 (変化)	分野目標 (目指す姿)
1	児童・生徒に対して、喫煙による害や受動喫煙防止について教育及び指導の実施 指標 健康に関する情報教育を行っている公立小中学校の割合		こどもの周りでたばこを吸う人が減少している 1 指標 家族にたばこを吸っている人がいると答えたこどもの割合	1 20歳未満の者の喫煙をなくす 指標 小学生・中学生の喫煙者の割合
2	妊娠届出時の面談において喫煙と妊娠出産への影響に関する啓発 指標 親子健康手帳交付時保健指導実施率			
3	世界禁煙デー(5月31日)及び世界禁煙週間(5月31日～6月6日)に合わせた禁煙啓発 指標 世界禁煙デー及び世界禁煙週間に関するホームページ閲覧数		たばこをやめたいと思う人が増えている 2 指標 たばこをやめたいと思う者の割合	2 妊娠中の喫煙をなくす 指標 妊婦の喫煙率
4	喫煙の害や受動喫煙による健康影響等に関する周知啓発 指標 喫煙に関するホームページアクセス数			3 喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる) 指標 20歳以上の者の喫煙率
5	各種健診、保健指導等を通じて、禁煙を希望する者に対して禁煙外来の紹介 指標 指標設定なし			

② 低リスク飲酒の推進

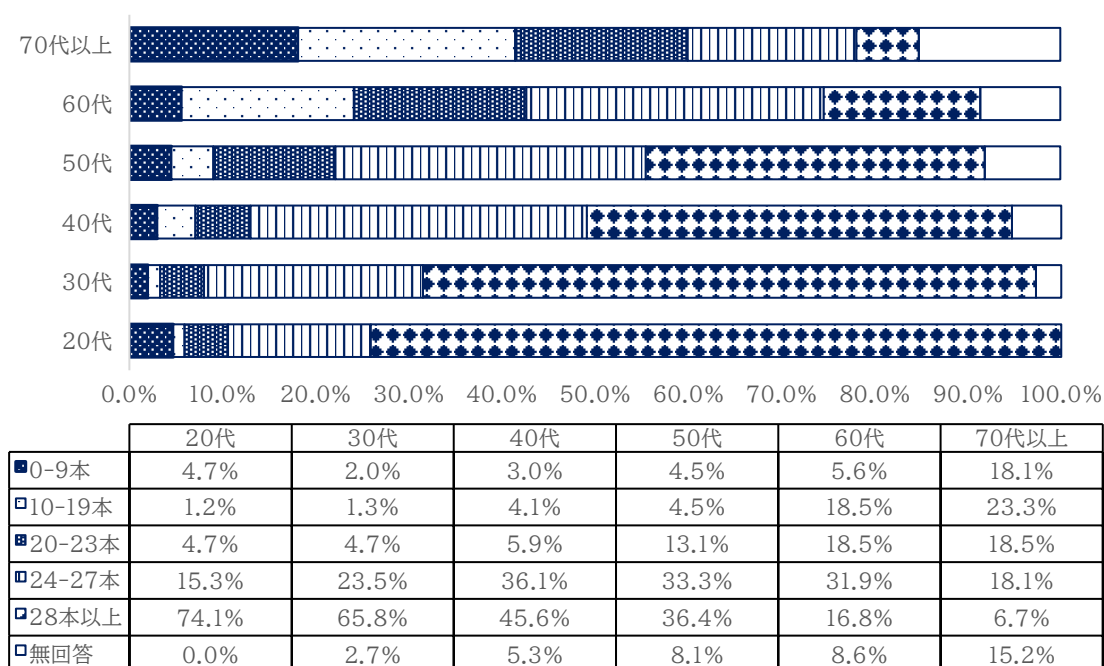
個別施策 (変化のための取組)			中間目標 (変化)		分野目標 (目指す姿)	
1	児童・生徒に対して、飲酒が可能となる年齢や低リスクな飲酒についての教育及び指導 指標	健康に関する情報教育を行っている公立小中学校の割合	1	飲酒が可能となる年齢について知っていること 指標 飲酒が可能となる年齢について知っていること 未成年の飲酒に関する罰則があることを知っていること 未成年の飲酒に関する罰則があることを知っていること 未成年の飲酒に関する罰則があることを知っていること	1	20歳未満の者の飲酒をなくす 指標 中学生の飲酒者の割合
2	低リスクな飲酒量やアルコールが及ぼす健康被害に関する周知啓発 指標	飲酒に関するホームページアクセス数	2	低リスクな飲酒量について知っている者が増えている 指標 男女別の低リスクな飲酒量について知っている者の割合	2	生活習慣病(NCDs)のリスクを高める量の飲酒をしている者の減少 指標 1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者の割合
3	アルコール問題に関する相談窓口の周知 指標	飲酒に関するホームページアクセス数				
4	妊娠届出時の面談において飲酒と妊娠出産への影響に関する啓発 指標	親子健康手帳交付時保健指導実施率				
5	各種健診、保健指導の機会を通して、低リスク飲酒についての周知 指標	設定指標なし				

分野4 歯・口腔の健康

(1) 現状と課題

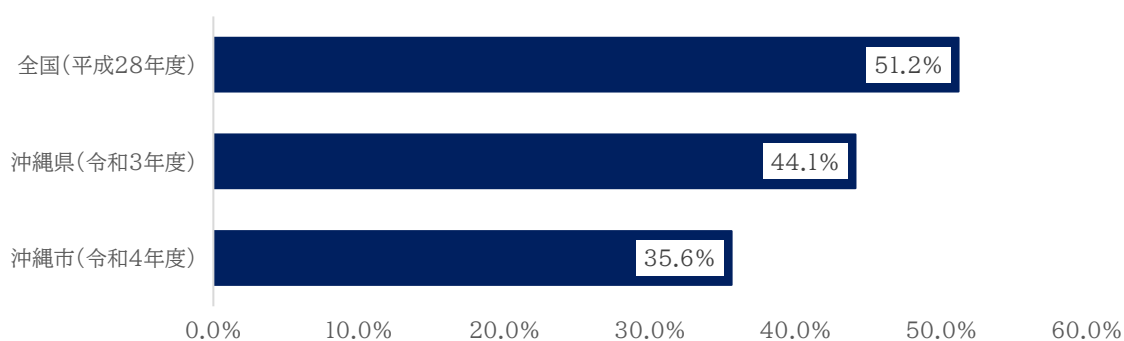
- 国は、平成 23(2011)年8月施行の「歯科口腔保健の推進に関する法律」において、歯科口腔保健の推進に関する基本的事項を定め、国及び地方公共団体の施策等を総合的に推進するとしています。
- 歯の本数について男女別にみると、60代以上で24本以上ある人は、男性が56.2%、女性が63.1%で、女性が6.9%上回っており残存率が高いです。自分の歯を多く保つため、むし歯や歯周病予防に関する周知・啓発を行い、歯磨きなどの歯や口腔の適切なケアや、歯科健診の受診を促すことが必要です。
- 「過去1年間に歯科健診や歯科治療を受けたことがあるか」については、全体では58.7%の者が「ある」と回答していました。定期的な口腔の状態を確認するためにも、定期的な受診等について呼びかけていく必要があります。
- 「食事をよく噛みゆっくり食べる市民の割合」では、「どちらかといえばゆっくりよくかんで食べている」「ゆっくりよくかんで食べている」と回答した者の割合が、58.5%となっており、国の現状値47.3%を上回っています。歯や口腔の健康は、健康寿命の延伸や生活の質の向上に関係していることから、噛み方や食べる速さに着目し、歯・口腔の健康を保つための取組が重要です。

図 4-2-4-①:自分の歯の本数(20本以上ある人の割合)



第4章 健康増進計画

図 4-2-4-②:80 歳で 20 本以上の自分の歯を有する者の割合



出典:厚生労働省「歯科疾患実態調査」, 沖縄県「県民健康・栄養調査」, 沖縄市「介護予防・日常生活圏域二ーズ調査報告書」

図 4-2-4-③:過去 1 年間に歯科検診や歯科治療を受けたことがある者の割合

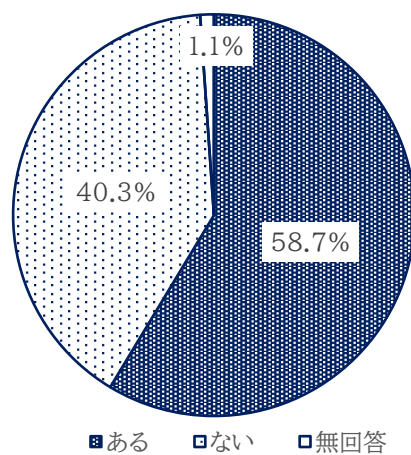
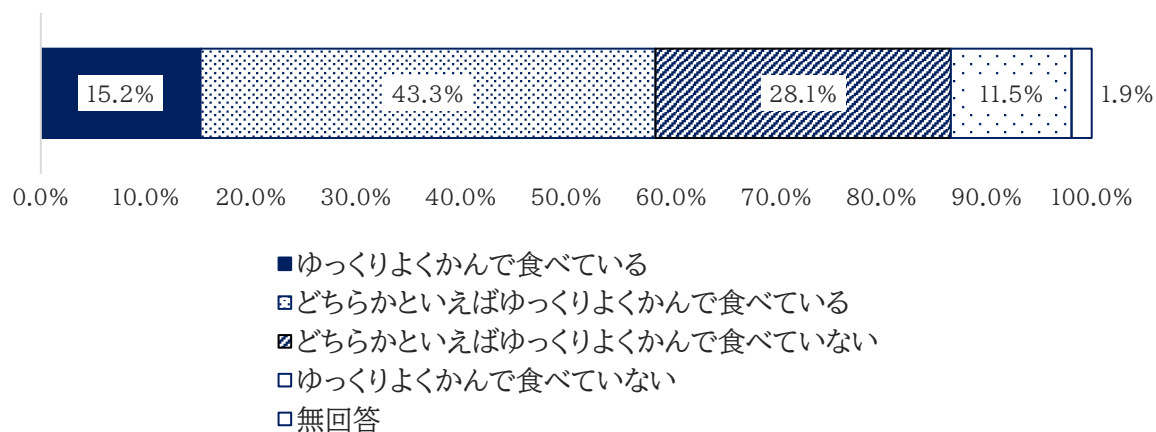


図 4-2-4-④:食事をよく噛みゆっくり食べる市民の割合



(2) 施策の項目

- ① むし歯や歯周病予防に関する啓発促進
- ② よく噛み、ゆっくり食べることの大切さに関する啓発
- ③ 歯の健康を守るための環境整備

(3) 主な取組

■ 市民の取組

- かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けます。
- 家族や友人などと歯の大切さについて話し合います。
- 大人が率先して歯を磨き、子どもにも歯磨きを習慣づけます。
- 歯磨きの仕方や口腔ケア用品の使い方を学びます。
- ゆっくりよく噛んで食べます。

■ 地域の取組

- 歯、口腔の健康について、情報を共有し実践します。
- 歯周病予防のための取り組みや働きかけを行います。(中部地区歯科医師会)

■ 市の取組

① むし歯や歯周病予防に関する啓発促進

取組内容	所管課
保育所等においてフッ化物洗口説明会を実施します。	保育・幼稚園課
欠席した児童・生徒も歯科検診が受診できるように配慮します。	指導課
口腔疾患が身体に及ぼす影響について啓発します。	市民健康課
高齢者が要介護状態となることの予防、日常生活動作の向上等に向け、介護予防教室などの事業を展開します。(再掲)	介護保険課地域支援担当
高齢者の健康を維持し、フレイルを予防するための事業を実施します。	介護保険課地域支援担当

② よく噛み、ゆっくり食べることの大切さに関する啓発

取組内容	所管課
共食について啓発します。	市民健康課
ゆっくりよく噛むなどの食生活について啓発します。	市民健康課

③ 歯の健康を守るための環境整備

取組内容	所管課
かかりつけ歯科医の普及を図ります。	市民健康課
歯周疾患検診(20歳-70歳の節目)の実施に取り組みます。	市民健康課
2歳児歯科健診を実施します。	こども相談・健康課
ハイサイ歯科健診を実施します。	国民健康保険課後期 高齢医療係

(4)中間目標(KPI)

	指標	現状値	目標値	担当課 及び出典
① むし歯や歯周病予防に関する啓発 促進	(1)適切なセルフケアを実施する者が増加している			
	歯や歯のすき間の手入れのために歯間ブラシ やフロス(糸ようじ)などを毎日使用している 者の割合	31.0%	43%	市民健康課／沖縄市 健康と食生活に関す るアンケート
	(2)喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)			
	20 歳以上の者の喫煙率	(再掲)	(再掲)	市民健康課／沖縄市 健康と食生活に関す るアンケート
	(3)過去 1 年間に歯科検診を受診した者が増えている			
	この 1 年間に歯科検診や歯科治療(歯面の清 掃、歯石除去、入れ歯の調整等含む)を受けた ことがある者の割合	58.7%	70%	市民健康課／沖縄市 健康と食生活に関す るアンケート
② よく噛み、ゆっくり食べることの大切さに関する啓発	(1)家族と一緒に食べる者が増えている			
	朝食の共食状況が週に 6～7 日食べる者の割 合	31.4%	43%	市民健康課／沖縄市 健康と食生活に関す るアンケート
	夕食の共食状況が週に 6～7 日食べる者の割 合	50.7%	62%	
	朝食の共食状況が週に 6～7 日食べるこども の割合	47.6% (小学生) 26.3% (中学生)	59% (小学生) 38% (中学生)	
	夕食の共食状況が週に 6～7 日食べるこども の割合	67.7% (小学生) 55.5% (中学生)	79% (小学生) 67% (中学生)	
	(2)ゆっくり食べるこどもが増えている			
	友人と比べて食べる速さが「とても速い」「少 し速い」と回答したこどもの割合	32.4% (小学生) 34.1% (中学生)	20% (小学生) 22% (中学生)	市民健康課／沖縄市 健康と食生活に関す るアンケート
③ 歯の健康を 守るための環境 整備	(1)歯のことにについて相談できるかかりつけ歯科医をもつ者が増えている			
	かかりつけ歯科医をもつ者の割合	新規	中間評価時よ り増加	市民健康課／沖縄市 健康と食生活に関す るアンケート

第4章 健康増進計画

(5)分野目標

	目標	現状値	目標値	担当課及び出典
60 歳で 24 本以上の歯を有する者が増加している(6024 達成者)	6024 達成者の割合	35.9%	47%	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
75 歳-84 歳で自分の歯が 20 本以上ある者が増加している(8020 達成者)	8020 達成者の割合	新規	中間評価時より増加	
よく噛んで食べることができる者の増加	ふだんからゆっくりよくかんで食べている者の割合	9.3%	21%	
過去1年間に歯科検診を受診した者が増えている	1年間で歯科検診や歯科治療を受けた者の割合	58.7%	70%	

(6) ロジックモデル(歯・口腔の健康)

① むし歯や歯周病予防に関する啓発促進

個別施策 (変化のための取組)			中間目標 (変化)	分野目標 (目指す姿)
1	保育所等でのフッ化物洗口説明会の実施 指標 数	適切なセルフケアを実施する者が増加している 歯や歯のすき間の手入れのために歯 間ブラシやフロス(糸ようじ)などを 毎日使用している者の割合	1 指標	60歳で24本以上の歯を有する者が増加し ている(6024達成者) 指標 6024達成者の割合
2	欠席した児童・生徒も歯科検診が受診でき るよう配慮の実施 指標 指標設定なし	喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる) 2 指標 20歳以上の者の喫煙率	2 指標	75歳-84歳で自分の歯が20本以上ある 者が増加している(8020達成者) 指標 新規
3	口腔疾患が身体に及ぼす影響についての啓 発 指標 口腔保健に関するホームページ閲覧数	過去1年間に歯科検診を受診した者が増えている この1年間に歯科検診や歯科治療 (歯面の清掃、歯石除去、入れ歯の調 整等含む)を受けたことがある者の割 合	3 指標	
4	介護予防教室の実施 指標 一般介護予防教室の参加実人数			
5	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 指標 実施した通いの場の数			

② よく噛み、ゆっくり食べることの大切さに関する啓発

個別施策 (変化のための取組)		中間目標 (変化)		分野目標 (目指す姿)	
1	共食についての啓発 指標 食生活に関するホームページ閲覧数	1	家族と一緒に食べる者が増えている 指標 朝食の共食状況が週に6～7日食ベ る者の割合	1	よく噛んで食べることができる者の増加 指標 ふだんからゆっくりよりよくかんで食べて いる者の割合
			夕食の共食状況が週に6～7日食ベ る者の割合		
			朝食の共食状況が週に6～7日食ベ るものの割合		
			夕食の共食状況が週に6～7日食ベ るものの割合		
2	ゆっくりよく噛むなどの食生活についての啓 発 指標 食生活に関するホームページ閲覧数	2	ゆっくり食べることもが増えている 指標 友人と比べて食べる速さが「とても速 い」「少し速い」と回答したことの割 合		

③ 歯の健康を守るための環境整備

個別施策 (変化のための取組)			中間目標 (変化)	分野目標 (目指す姿)
1	かかりつけ歯科医の普及 指標 かかりつけ歯科医に関するホームページ閲覧数		歯のことにについて相談できるかかりつけ歯科医を持つ者が増えている 1 指標 かかりつけ歯科医をもつ者の割合	過去1年間に歯科検診を受診した者が増えている 1 指標 1年間に歯科検診や歯科治療(歯面の清掃、歯石除去、入れ歯の調整等含む)を受けたことがある者の割合
2	歯周疾患検診(20歳-70歳の節目)の実施に向けた取組 指標 歯周疾患検診受診率			
3	2歳児歯科健診を実施 指標 2歳児歯科健診受診率			
4	ハイサイ歯科健診を実施 指標 歯科健診受診者数			

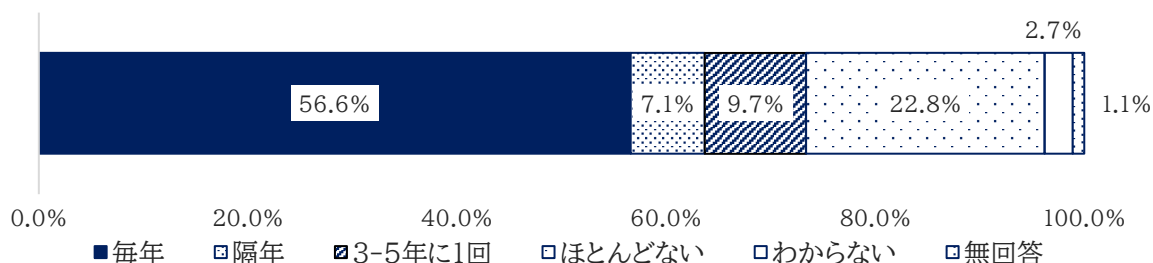
施策方向2 生活習慣病対策の推進

分野5 がん

(1) 現状と課題

- ◆ 令和5(2023)年3月に策定された「第4期がん対策推進基本計画」によると、我が国においてがんは昭和 56 年以来死因の第1位であり、令和3(2021)年には全国で年間約 38 万人、約3人に1人ががんで亡くなっているほか、生涯のうちに約2人に1人が罹患すると推計されている状況です。本市においても、平成 31(2019)年から令和4(2022)年の期間における死因別死亡割合で、がんは 25.0%(20-64 歳 31.8%)で変わらず第1位となっています。
- ◆ がんの年齢調整死亡率は減少傾向にありますが、がんのリスク因子となる喫煙、飲酒、身体活動、食生活等の生活習慣について、がん予防の観点からも、適切な生活習慣について引き続き周知啓発を行う必要があります。
- ◆ 市のがん検診受診率は、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、すべての検診で前回調査の受診率と目標を下回っています。また、市民意識調査の結果から、市が実施する健(検)診や職場健診、人間ドックを毎年受けていない人は約4割となっています。
- ◆ がん検診を受診することで、がんの早期発見、早期治療につながります。市のがん検診のほか、職場や人間ドックでがん検診を受診する人も多くいるものと考えられますが、さらにながん検診の受診率向上を図る必要があります。
- ◆ がん対策については、生活習慣の改善や感染症対策(HPV、肝炎ウイルスなど)を引き続き行うとともに、がん検診の受診率の向上に加え、若い世代のがん対策や治療を継続しながら社会生活を送るがん患者の支援についても検討していく必要があります。

図 4-2-5-①:市が実施する健(検)診や職場健診、人間ドック等を受けたことがあるか



(2) 施策の項目

- ① がんのリスク因子となる生活習慣の改善に関する啓発促進
- ② がん検診の受診促進

(3) 主な取組

■ 市民の取組

- 毎年健診を受けます。
- 自身の健康に関心を持ち、健康管理に努めます。
- 定期的にかん検診を受けます。
- 家族や友人などにがん検診などの受診を促します。

■ 地域の取組

- 肺がんなどのリスクを上げる受動喫煙を防ぎます。
- 地域の人とがん検診などの重要性について話をします。
- がん検診の受診率向上について、市と一緒に取り組んでいきます。(中部地区医師会)

■ 市の取組

① がんのリスク因子となる生活習慣の改善に関する啓発促進

取組内容	所管課
健康増進計画分野の「生活習慣を改善するための取組の推進」を行います。	市民健康課
子宮頸がんや B 型肝炎の定期予防接種を推進します。	こども相談・健康課
がんに関する普及啓発を行います。	市民健康課
市立学校の児童・生徒の健康教育の一環として、学習指導要領に則りがん教育に取り組めます。	指導課

第4章 健康増進計画

② がん検診の受診促進

取組内容	所管課
がん検診の精度管理等に関する研修会に参加した職員を配置します。	市民健康課
がん検診の精度管理の向上に取り組みます。	市民健康課
がん検診の対象者に対して、がん検診の意義及び必要性について、分かりやすい説明を行います。	市民健康課
科学的かつ効率的な手段を用いて、がん検診及び精密検査の対象者へ受診勧奨・再勧奨を行うとともに、精密検査受診者の把握に努めます。	市民健康課
がん検診の利便性向上を図ります。	市民健康課

(4) 中間目標(KPI)

	指標	現状値	目標値	担当課 及び出典
① がんのリスク因子となる生活習慣の改善に関する 啓発促進	(1)喫煙率と受動喫煙が減少できている			
	20 歳以上の者の喫煙率	(再掲)	(再掲)	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
	両親の喫煙率 ※問診票の変更内容を踏まえ指標を再検討	父親:37.6% 母親:6.6% (R5)	—	こども相談・健康課／乳幼児健康診査報告書
	妊婦の喫煙率 ※問診票の変更内容を踏まえ指標を再検討	(再掲)	(再掲)	
	(2)生活習慣病のリスクを高める過度の飲酒をしている人が減少している			
	1 日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上の者の割合	(再掲)	(再掲)	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
	男女別の低リスクな飲酒量について知っている者の割合	(再掲)	(再掲)	
	(3)生活習慣(適正体重の維持)が改善している			
	運動習慣者の割合	28.7%	40%	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
	適正体重を維持している者の割合	(再掲)	(再掲)	
	(4)感染に起因するがんに対する予防を行っている者が増えている			
	B 型肝炎定期予防接種接種率(3 回目)	95.1% (R5)	向上	こども相談・健康課／こども相談・健康課調べ
	HPV ワクチンの定期予防接種接種率(1 回以上)	5.7% (R5)	向上	
②がん検診の受診促進	(1)科学的根拠に基づいたがん検診が行われている			
	国の指針に基づく対象年齢で検診を実施しているか	未実施	実施	市民健康課／市民健康課調べ

② がん検診の受診促進	国の指針に基づく受診間隔で検診を実施しているか	未実施	実施	
	(2)検診の適切な精度管理が行われている			
	要精検率(▲)	胃:2.5% 大腸:5.3% 肺:1.0% 乳:7.3% 子宮:2.7%	胃:7.1%以下 大腸:6.2%以下 下 肺:2.0%以下 乳:6.8%以下 子宮:2.7%以下 下	市民健康課／市民健康課調べ
	精密検査受診率(▲)	胃:56% 大腸:58% 肺:74% 乳:88% 子宮:75%	90%	
	精検未受診率(▲)	胃:8.0% 大腸:14.6% 肺:12.0% 乳:2.7% 子宮:7.0%	5%以下	
	精検未把握率(▲)	胃:36.0% 肺:27.1% 肺:14.0% 乳:9.1% 子宮:17.5%	5%以下	
	(3)検診受診率が向上している			
	市町村対策型がん検診受診率(地域保健・健康増進報告)	胃:8.5% 大腸:8.5% 肺:9.1% 子宮:9.1% 乳:10.1%	増加	市民健康課／地域保健・健康増進報告

▲の実績は令和4(2022)年度分(令和5年度地域保健・健康増進報告より)

(5)分野目標

	目標	現状値	目標値	担当課及び出典
がんの罹患者数が減少している	がんの罹患者数	—	—	—
がんの死亡者数が県平均以下になっている	5がん(胃・肺・大腸・子宮・乳)のSMR(対県)	男性 胃:99.4 肺:116.4 大腸:109.4 女性 胃:98.0 肺:108.6 大腸:116.7 子宮:84.3 乳:91.7	100を下回る状態	市民健康課／沖縄県市町村別健康指標

(6) ロジックモデル(がん)

① がんのリスク因子となる生活習慣の改善に関する啓発促進

個別施策 (変化のための取組)		中間目標 (変化)	分野目標 (目指す姿)
1	世界禁煙デー(5月31日)及び世界禁煙週間(5月31日～6月6日)に合わせた禁煙啓発 指標	喫煙率と受動喫煙が減少できている 指標 20歳以上の者の喫煙率 指標 両親の喫煙率 指標 妊婦の喫煙率	1 がんの死亡者数が県平均以下になっている 指標 5がん(胃・肺・大腸・子宮・乳)のSMR(対県)が100を下回る状態
	各種健診、保健指導等を通じて、禁煙外来や低リスク飲酒についての周知 指標 指標設定なし		
2	低リスクな飲酒量やアルコールが及ぼす健康被害に関する周知啓発 指標 飲酒に関するホームページアクセス数	生活習慣病のリスクを高める過度の飲酒をしている人が減少している 指標 1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上の者の割合 指標 男女別の低リスクな飲酒量について知っている者の割合	2 がんの罹患者数が減少している 指標 がんの罹患者数
	健診受診の呼びかけ、有所見者への食生活の改善や運動の導入など支援の実施 指標 特定健診受診率 指標 特定保健指導実施率		
3	子宮頸がんや B 型肝炎の定期予防接種を推進 指標 指標設定なし	生活習慣(適正体重の維持)が改善している 指標 運動習慣者の割合 指標 適正体重を維持している者の割合	
	がんに関する普及啓発 指標 がんに関するパンフレット作成枚数 指標 がんに関するホームページアクセス数		
4	市立学校の児童・生徒の健康教育の一環として、学習指導要領に則ったがん教育の実施 指標 指標設定なし	感染に起因するがんに対する予防を行っている者が増えている 指標 B 型肝炎定期予防接種接種率(3 回目) 指標 HPV ワクチンの定期予防接種接種率(1 回以上)	

② がん検診の受診促進

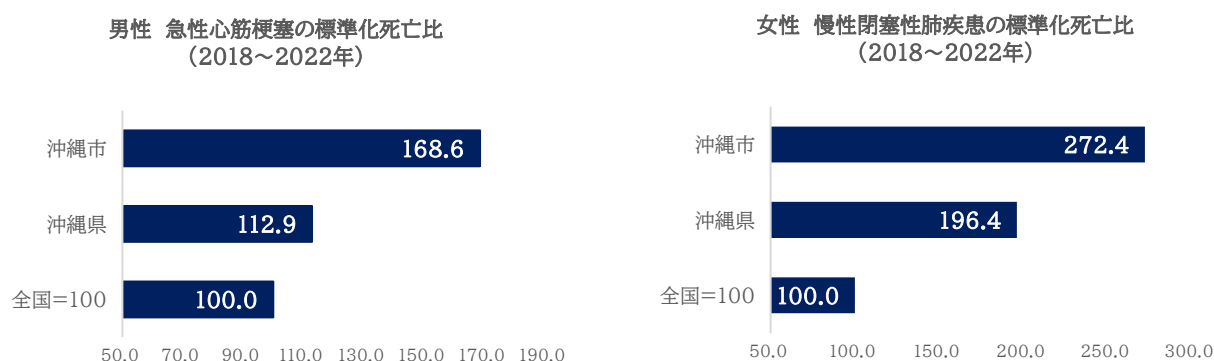
個別施策 (変化のための取組)		中間目標 (変化)	分野目標 (目指す姿)
1	がん検診の精度管理等に関する研修会に参加した職員の数	科学的根拠に基づいたがん検診が行われている 指標 1 国の指針に基づく対象年齢で検診を実施しているか 指標 2 国の指針に基づく受診間隔で検診を実施しているか	がんの死亡者数が県平均以下になっている 指標 5 がん(胃・肺・大腸・子宮・乳)のSMR(対県)が100を下回る状態
	全国のがん検診従事者研修を修了した職員数		
	県が開催するがん検診事業担当者説明会に参加した職員数		
2	精度管理の向上のための取組 指標 検診機関チェックリストを全て順守している契約医療機関数の割合	検診の適切な精度管理が行われている 指標 要精検率 指標 精密検査受診率 指標 精検未受診率 指標 精検未把握率	がんの罹患者数が減少している 指標 がんの罹患者数
3	がん検診の対象者に対して、がん検診の意義及び必要性についての分かりやすい説明の実施 指標 受診時に「検診機関用チェックリスト1. 受診者への説明」が全項目記載された資料を配布している医療機関の割合(5がん毎) 指標 普及啓発のためのキャンペーンの日数	検診受診率が向上している 指標 市町村対策型がん検診受診率(地域保健・健康増進報告)	
4	科学的かつ効率的な手段を用いて、がん検診及び精密検査の対象者へ受診勧奨・再勧奨、精密検査受診者の把握 指標 受診勧奨(コール)実施率 指標 検診未受診者への再勧奨(リコール)実施率(国保対象者) 指標 精密検査対象者への再勧奨(リコール)実施率		
5	がん検診の利便性向上 指標 個別がん検診実施医療機関数 指標 休日(土日・祝日)に集団検診を利用した人数		

分野6 循環器病・糖尿病・COPD

(1) 現状と課題

- ◆ 令和3(2021)年の死因別死亡割合で、心疾患は第2位、脳血管疾患は第4位となっています。
- ◆ 国民健康保険被保険者のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)該当者の割合は、男女ともに上昇傾向にあり、沖縄県と比較して高くなっています。
- ◆ 5年間のデータによる標準化死亡比によると、沖縄県平均と比較すると男性では急性心筋梗塞(SMR:168.6)、女性では慢性閉塞性肺疾患(COPD)(SMR:272.4)が最も高くなっています。
- ◆ 国民健康保険被保険者の特定健康診査受診率は、令和元年(2019)年度まで横ばいでしたが、令和2(2020)年度に下降し、30%台を下回っている状況です。
- ◆ 市民意識調査の結果から、市が実施する健(検)診や職場健診、人間ドックを毎年受けていない人は約4割となっています。
- ◆ 引き続き、全ての世代に対して、喫煙、飲酒、身体活動、食生活等の生活習慣を改善し、生活習慣病を予防するための周知・啓発が必要です。生活習慣病の早期発見、早期治療のため、特定健康診査、特定保健指導の実施率向上を図るとともに、初めて健診の対象年齢になった人に対し、継続した受診につながる取組が必要です。
- ◆ 沖縄の医療現場では医療従事者の不足に加え、高齢化のさらなる進展などにより、その体制について懸念されています。地域の医療提供体制を守るためにも、生活習慣病を重症化させないことや症状に応じた適正受診、かかりつけ医を持ち、日頃から健康について相談ができるようにするなどの取組が必要です。

図 4-2-6-①:急性心筋梗塞および慢性閉塞性肺疾患の標準化死亡比比較



(2) 施策の項目

- ① 健康管理の実践に向けた主体的な取組の促進
- ② 身近な地域で安心して医療を受けられる体制づくり

(3) 主な取組

■ 市民の取組

- 自身の健康に関心を持ち、健康管理に努めます。
- 1年に1回健康診断を受けます。
- 健診結果を、健康管理のために活用します。
- 健診で異常が指摘されたら病院を受診します。
- 重症化予防のためにかかりつけ医やかかりつけ薬剤師をもって、治療を行います。

■ 地域の取組

- 運動を習慣づけられるような簡単な運動の情報を発信します。
- 誘い合って、健康診査などの健(検)診を受診します。
- 生活習慣病について理解し、地域の仲間と健康づくりに取り組みます。
- 「健康経営」に取り組み、従業員が健康に働き続けられるように取り組みます。

■ 市の取組

① 健康管理の実践に向けた主体的な取組の促進

取組内容	所管課
保健指導担当者の技術向上を図ります。	市民健康課
生活習慣病の予防及び正しい知識の普及、啓発を行います。	市民健康課
特定健診未受診者への受診勧奨を実施します。	市民健康課
特定健診での有所見者への保健指導を実施します。	市民健康課
糖尿病性腎症重症化予防プログラムを実施します。	市民健康課
脂質異常の所見がある者に医療機関への受診勧奨を行います。	市民健康課

第4章 健康増進計画

救命講習を通じて、急性心筋梗塞・脳卒中の症状、心肺蘇生法、AED 取扱い、観察要領等を学べる機会を提供します。	警防課
血圧判定の要医療者に対して受診勧奨を行います。	市民健康課

② 身近な地域で安心して医療を受けられる体制づくり

取組内容	所管課
CKD(慢性腎臓病)・糖尿病性腎臓病病診連携医登録事業を推進します。	市民健康課
医療機関との連携・協力のもと、各種の保健・医療サービスを身近なところで提供するかかりつけ医の普及を図ります。	市民健康課
薬局との連携・協力のもと、市民が安心、安全に薬を使用できるようかかりつけ薬剤師の普及を図ります。	市民健康課
市民が安心して暮らしていけるよう、沖縄県や地域の関係機関等と連携し、沖縄市の地域包括ケアシステムを意識した保健・医療体制の構築について検討していきます。	市民健康課／介護保険課地域支援担当／警防課

(4) 中間目標(KPI)

	指標	現状値	目標値	担当課及び出典
① 健康管理の実践に向けた主体的な取組の促進	危険因子有所見者が減少している			
	メタボリックシンドローム該当者・予備軍の割合	38.2% (R4)	37.8%	市民健康課／保健事業実施計画(データヘルス計画)・特定健康診査等実施計画
	健診受診者の高血圧者の割合(160/100 以上)	7.3% (R4)	7.1%	
	健診受診者の血糖異常者の割合(HbA1c6.5%以上)	11.1% (R4)	10.9%	
	健診受診者の脂質異常者の割合(LDL160 以上)	14.3% (R4)	14.1%	
	20 歳以上の者の喫煙率(再掲)	(再掲)	(再掲)	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
② 心身近な地域で安心して医療を受けられる体制づくり	かかりつけ医・かかりつけ薬剤師の必要性を感じている者が増えている			
	かかりつけ医が必要だと思う者の割合	新規	中間評価時より増加	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
	かかりつけ薬剤師が必要だと思う者の割合	新規	中間評価時より増加	

(5) 分野目標

	目標	現状値	目標値	担当課及び出典
虚血性心疾患のSMRが低下している	虚血性心疾患SMR(対県)[男性]	126.0	減少 ※沖縄県と比較して有意に高い状態ではない	市民健康課／沖縄県市町村別健康指標
脳血管疾患のSMRが低下している	脳血管疾患SMR(対県)[女性]	128.2		
糖尿病のSMRが低下している	糖尿病SMR(対県)[男性・女性]	133.0 (男性) 149.4 (女性)		
COPD の SMR が低下している	COPD の SMR(対県)[男性・女性]	109.9 (男性) 173.7 (女性)		
かかりつけ医・かかりつけ薬剤師がいる人が増えている	かかりつけ医がいる人の割合	新規	中間評価時より増加	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
	かかりつけ薬剤師がいる人の割合	新規		

(6)ロジックモデル(循環器病・糖尿病・COPD)

① 健康管理の実践に向けた主体的な取組の促進

個別施策 (変化のための取組)			中間目標 (変化)	分野目標 (目指す姿)
1	保健指導担当者の技術向上	保健指導担当者の技術向上のための研修会	危険因子有所見者が減少している 指標 メタボリックシンドローム該当者・予備軍の割合	1 虚血性心疾患のSMRが低下している 指標 虚血性心疾患SMR(対県)[男性]
	生活習慣病の予防及び正しい知識の普及啓発	指標 参加人数(実人数)		
2	生活習慣病の予防及び正しい知識の普及啓発	指標 ホームページ閲覧数	2 健診受診者の高血圧者の割合(160/100以上) 指標	2 脳血管疾患のSMRが低下している 指標 脳血管疾患SMR(対県)[女性]
	特定健診未受診者への受診勧奨の実施	指標 特定健診受診率		
3	特定健診未受診者への受診勧奨の実施	指標 特定健診受診率	3 健診受診者の血糖異常者の割合(HbA1c6.5%以上) 指標	3 糖尿病のSMRが低下している 指標 糖尿病SMR(対県)[男性・女性]
	特定健診での有所見者への保健指導の実施	指標 特定健診指導実施率		
4	特定健診での有所見者への保健指導の実施	指標 特定健診指導実施率	4 健診受診者の脂質異常者の割合(LDL160以上) 指標	4 COPDのSMRが低下している 指標 COPDのSMR(対県)[男性・女性]
	二次検査実施者数	指標 二次検査実施者数		
5	糖尿病性腎症重症化予防プログラムの実施	指標 糖尿病疑い(HbA1c6.5以上、空腹時血糖126mg/dl以上で未治療)の者の精査受診率	20歳以上の者の喫煙率(再掲) 指標	
	腎機能が要精査の者の精査受診率	指標 腎機能が要精査の者の精査受診率		
6	脂質異常の有所見者への医療機関の受診勧奨	指標 要精密検査者(脂質異常)の受診率		
	急性心筋梗塞・脳卒中の症状、発症時の対処法等について学べる機会の提供	指標 応急手当講習会の参加人数		
8	血圧判定の要医療者の受診勧奨	指標 血圧判定が要精査の者の精査受診率		

② 身近な地域で安心して医療を受けられる体制づくり

個別施策 (変化のための取組)			中間目標 (変化)		分野目標 (目指す姿)	
1	CKD(慢性腎臓病)・糖尿病性腎臓病診療連携医登録事業の推進	指標	1	かかりつけ医・かかりつけ薬剤師の必要性を感じている者が増えている	1	かかりつけ医・かかりつけ薬剤師がいる人が増えている
		登録医から腎専門医への紹介件数				
2	かかりつけ医・かかりつけ薬剤師の普及啓発	指標				
		かかりつけ医・かかりつけ薬剤師に関するホームページの閲覧数				
3	沖縄市の地域包括ケアシステムを意識した保健・医療体制の構築	指標				
		指標なし				

施策方向3 こころの健康づくりの推進

分野7 休養・睡眠・こころの健康

(1) 現状と課題

- 十分な睡眠や休養を取ることは、心身の健康のために欠かせないものです。1日の平均睡眠時間が6時間未満の者は全体で51.9%となっています。睡眠時間の不足や睡眠の質の低下は、心身の健康や生活に影響を及ぼす可能性があるため、睡眠に関する正しい知識について、周知啓発を図る必要があります。
- ふだんの生活で悩みやストレスを感じることもあるかの問いについては、「非常にある」と回答した者が30代で最も多くみられました。内容としては、「仕事のこと」「人間関係」「生きがい・将来のこと」「収入・家計・借金」と続いています。
- 悩みなどを気軽に相談できるよう、電話やSNSによる各種相談支援体制について整備及び周知を図るなど、一層相談しやすい環境をつくる必要があります。
- 全世代の72.5%が地域の集まりや、ボランティア活動、趣味サークル等に参加したことがないと回答しており、若い世代ほど参加したことがない者が増加しています。生き生きと地域で生活できるよう、日頃から周囲の人々と関わりを持ち、支え合うことが必要です。

図 4-2-7-①:ここ1か月間の1日の平均睡眠時間

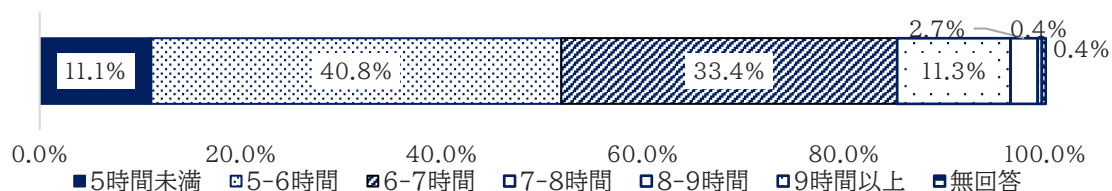


図 4-2-7-②:ふだんの生活で悩みやストレスを感じることもあるか

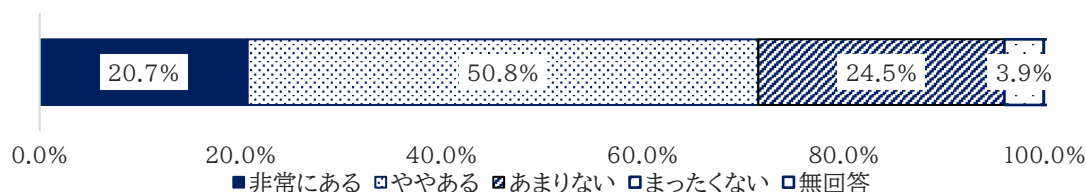
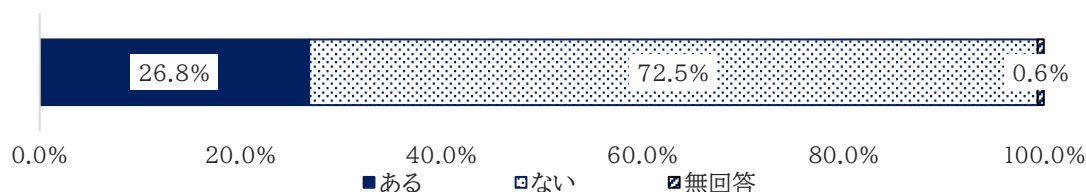


図 4-2-7-③:地域の集まりや、ボランティア活動、趣味サークル等に参加したことがあるか



(2) 施策の項目

- ① 十分な休養と睡眠の確保
- ② 不安や悩みを相談できる環境の整備
- ③ 地域における人々のつながりを深め、孤立を防止

(3) 主な取組

■ 市民の取組

- 規則正しい生活をし、休養や睡眠時間をとれるようにします。
- 仕事が忙しい時ほど意識的に休養時間をつくります。
- テレビ、ゲーム、スマートフォンの使用時間を控え、できるだけ身体を動かします。
- 家庭内で子どもに睡眠の必要性を伝えます。
- 悩みや困りごとは一人で抱えず誰かに相談します。
- 家族や周りの人の変化に気付き声をかけ合います。
- あいさつを交わしたり、積極的に地域の活動に参加したりして関係を密にすることで、地域の人とお互いに支え合うようにします。

■ 地域の取組

- 休養・睡眠に関する情報を共有します。
- 地域社会との交流によって落ち着いた環境で過ごせるよう、地域の人との顔の見える関係づくりをし、挨拶など声かけをします。
- 誰もが気軽に集まり、自由な活動を通してつながりや生きがいを持てるボランティア活動を推進します。
- イベントやお祭りなど、地域住民が集まれる機会を設けます。
- 従業員へのストレスチェックを実施し、従業員のこころの健康づくりについても取り組んでいきます。
- 地域の企業の参考となるよう、従業員向け健康セミナー(運動、食事、睡眠、ストレス)等を実施するなど、健康経営優良法人認定の取得を目指します。

第4章 健康増進計画

■ 市の取組

① 十分な休養と睡眠の確保

取組内容	所管課
Good Sleep ガイドの普及を図ります。	市民健康課
睡眠時無呼吸症候群の啓発を図ります。	市民健康課
ウェアラブルデバイス等を用いた睡眠モニタリングを推奨します。	市民健康課

② 不安や悩みを相談できる環境の整備

取組内容	所管課
こころの健康づくりと自殺予防対策に関する周知啓発や情報発信を行います。	市民健康課
ゲートキーパー養成講座を実施します。	障がい福祉課
精神科クリニック・精神科外来・心療内科等の周知を図ります。	市民健康課、障がい福祉課
子育て世代向けにホームページ・SNS等を活用した、子育てに関する身近な相談窓口を周知します。	こども相談・健康課、こども企画課
必要なときに相談できるよう、市立小中学校に相談員、スクールカウンセラーを配置します。	指導課
こころの健康相談支援体制を整備します。	市民健康課
若者(15 歳～39 歳)相談を実施します。	青少年センター
閉じこもりがちで介護予防が必要な高齢者を対象に、健康チェック、健康体操、趣味活動等を行う場の提供を行います。	介護保険課地域支援担当

③ 地域における人々のつながりを深め、孤立を防止

取組内容	所管課
地域福祉の担い手を育成します。(**)	指導課、生涯学習課、 ちゅいしいじい課、障 がい福祉課、市民健 康課、こども相談健 康課
自治会の活性化支援を行います。(**)	市民生活課
地域を支える団体等の活動支援を行います。(**)	ちゅいしいじい課、生 涯学習課
交流の場の充実に取り組みます。(**)	ちゅいしいじい課、市 民生活課、介護保険 課、障がい福祉課、保 育・幼稚園課、こども 家庭課、こども相談・ 健康課
市民と場を「つなぐ」仕組みの構築を行います。(**)	ちゅいしいじい課、市 民生活課、介護保険 課、障がい福祉課、こ ども家庭課、こども 相談・健康課、生涯学 習課、中央公民館

**ちゅいしいじいプラン項目

第4章 健康増進計画

(4) 中間目標(KPI)

	指標	現状値	目標値	担当課 及び出典
① 養と睡眠の確保 十分な休息	休養・睡眠に関する知識や態度が向上している者が増えている			
	健康づくりのための睡眠ガイド 2023(GS ガイド)認知率	新規	中間評価時より増加	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
	健康睡眠に関心を持つ者の割合	新規		
② できる環境を整備 悩みの解消や不安を相談	ストレス解消が上手にできている者が増えている			
	ストレスを「すぐ解決できる」「だいたい解決できる」と回答する者の割合	67.8%	79%	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
③ 人々のつながりを深め、孤立を防止 地域における	地域で交流している者が増えている			
	地域の集まりや、ボランティア活動、趣味サークル等に参加したことがある者の割合	26.8%	38%	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
	地域の人との交流が「ある」と回答した者の割合	72.8%	84%	

(5) 分野目標

	目標	現状値	目標値	担当課及び出典
睡眠で休養がとれている者の増加	睡眠で休養がとれている者の割合	新規	中間評価時より増加	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
睡眠時間が十分に確保できている者の増加	睡眠時間が 6～9 時間(20～50 代)の者の割合	50.1%	60%	
	睡眠時間が 6～8 時間(60 歳以上)の者の割合	41.2%	60%	
心理的苦痛を感じている者が減少している	K6(こころの状態を評価する指標)の合計得点が 10 点以上の者の割合	14.7%	9.4%	
地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加	地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合	11.9%	23%	

(6) ロジックモデル(休養・睡眠・こころの健康)

① 十分な休養と睡眠の確保

個別施策 (変化のための取組)			中間目標 (変化)		分野目標 (目指す姿)	
1	Good Sleep ガイドの普及 指標	Good Sleep ガイドを紹介したホームページのアクセス数	1	休養・睡眠に関する知識や態度が向上している者が増えている 指標	1	睡眠で休養がとれている者の増加 指標
2	睡眠時無呼吸症候群の啓発 指標	睡眠時無呼吸症候群に関するホームページのアクセス数	1	健康づくりのための睡眠ガイド 2023(GSガイド)認知率 指標	2	睡眠時間が十分に確保できている者の増加 指標
3	ウェアラブルデバイス等を用いた睡眠モニタリングの推奨 指標	ウェアラブルデバイス等を用いた睡眠モニタリングに関するホームページのアクセス数	1	健康睡眠に関心を持つ者の割合 指標	2	睡眠時間が6～9時間(60歳以上については、6～8時間)の者の割合 指標

② 不安や悩みを相談できる環境の整備

個別施策 (変化のための取組)			中間目標 (変化)		分野目標 (目指す姿)	
1	こころの健康づくりと自殺予防対策に関する周知啓発や情報発信		1	ストレス解消が上手にできている者が増えている ストレスを「すぐ解決できる」「だいたい解決できる」と回答する者の割合	1	心理的苦痛を感じている者が減少している K6(こころの状態を評価する指標)の合計得点が10点以上の者の割合
	指標	こころの健康づくりに関するホームページアクセス数				
	指標	自殺予防対策に関するパンフレット配布枚数				
2	ゲートキーパー養成講座の実施					
	指標	年間のゲートキーパー養成講座受講者数				
3	精神科クリニック・精神科外来・心療内科等の周知					
	指標	精神科クリニック等に関するホームページアクセス数				
4	子育て世代向けにホームページ・SNS等を活用した、子育てに関する身近な相談窓口の周知					
	指標	指標設定なし				
5	必要ときに相談できるよう、小・中学校に相談員、スクールカウンセラーの配置					
	指標	スクールカウンセラー配置数				
6	こころの健康相談支援体制の整備					
	指標	こころの健康相談に関する相談件数				
7	若者(15歳～39歳)相談の実施					
	指標	若者相談件数				
8	閉じこもりがちな高齢者への介護予防の実施					
	指標	介護予防活動へつないだ件数				

③ 地域における人々のつながりを深め、孤立を防止

個別施策 (変化のための取組)		中間目標 (変化)		分野目標 (目指す姿)				
1	ちゅいしいじいプランの実行		1	地域で交流している者が増えている		1	地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加	
	指標	ボランティア派遣人数		指標	地域の集まりや、ボランティア活動、趣味サークル等に参加したことがある者の割合		指標	地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合
	指標	自治会新規加入世帯数		指標	地域の人との交流が「ある」と回答した者の割合			
	指標	民生委員・児童委員の数						