

2025 to 2036

# 健康・食育おきなわシティ 21

概要版

第3次健康増進計画・第4次食育推進計画

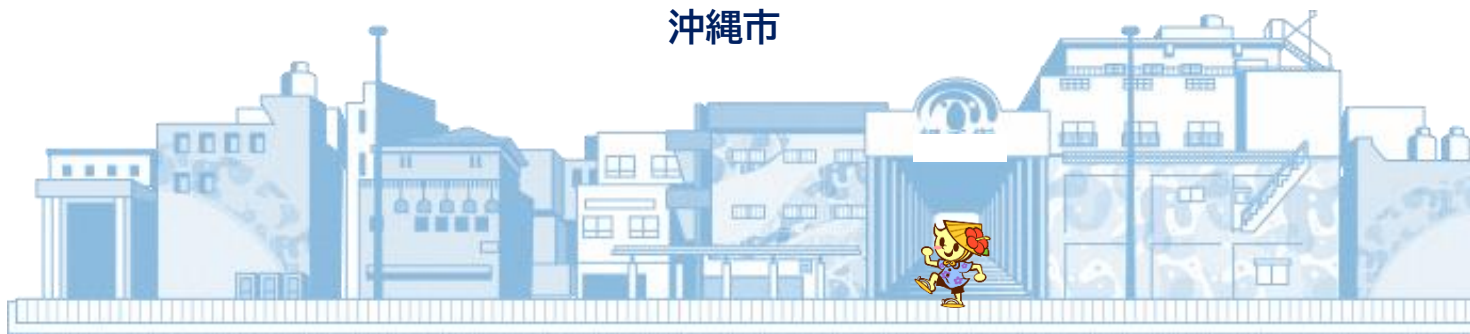


沖縄市健康づくりキャラクター

「おきはくん」

令和7(2025)年3月

沖縄市



## 基本理念

### ともに生きる心が広がり いきいきと暮らせるまち

市民一人ひとりが生涯にわたって健やかで心豊かに暮らしていくことができるよう、地域・医療機関等と連携し、疾病の予防と対策をすすめるとともに、ライフステージに応じた健康づくりを促進する、生涯の健康づくりを支えることによって、基本理念で掲げる都市像を目指します。

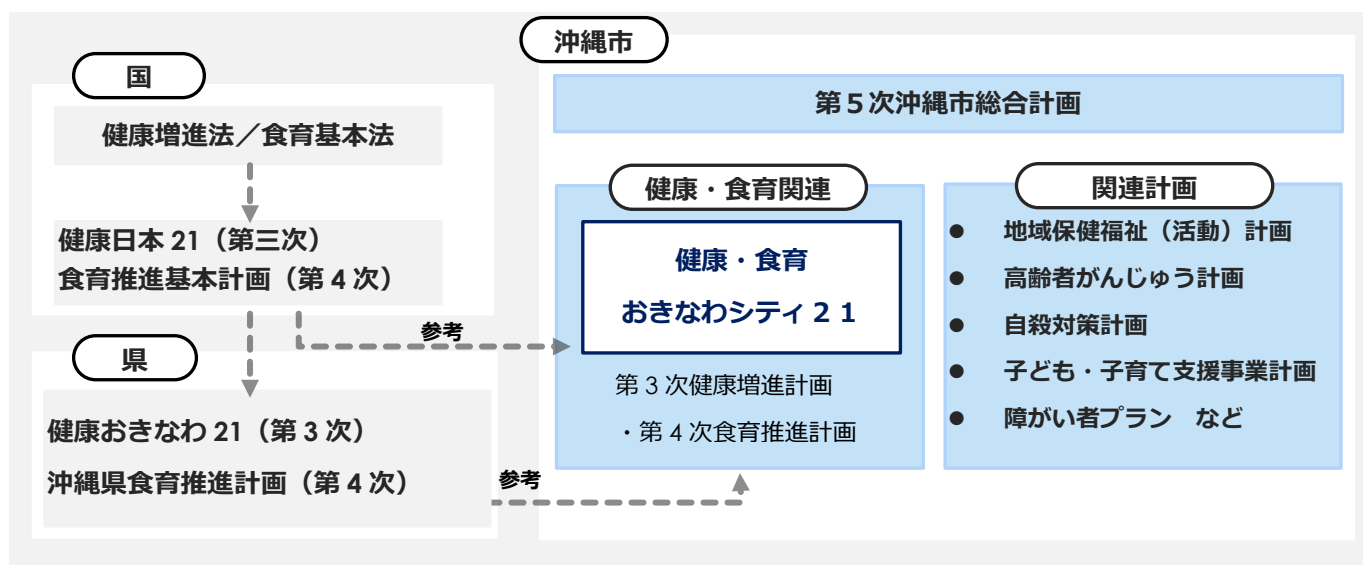
## 計画の最終目標

この計画の最終目標は、「健康寿命の延伸」と「主観的健康観の向上」とし、この目標を達成するために、健康・食育それぞれの分野で目標値を定め、施策から目標までのつながりを、ロジックモデルを活用して示しています。

| 指標     | 現状値                            | 目標値   |
|--------|--------------------------------|-------|
| 健康寿命   | 78.3 歳(R3:男性)<br>83.9 歳(R3:女性) | 延伸    |
| 主観的健康観 | 32.5%                          | 50.0% |

## 計画の位置づけ

この計画は、沖縄市総合計画を最上位計画とし、市民の皆様の健康の増進と食育の推進をはかる分野個別計画です。また、本市の各分野における関連計画との連携を図りながら実行していきます。



計画の期間:令和7(2025)年度～令和 18(2036)年度(12 年間)

# 市の状況

## 健康寿命



| 男性（R3）   | 女性（R3）   |
|----------|----------|
| 78.3 歳   | 83.9 歳   |
| （県：78.8） | （県：83.8） |

本市の健康寿命の県平均との比較では、男性が0.5歳低く、女性は0.1歳高い状況です。

デジタル庁の「地域幸福度 Well-Being 指標」では、健康状態の客観データとして、偏差値 41.1 となっています。

## 特定健診受診率

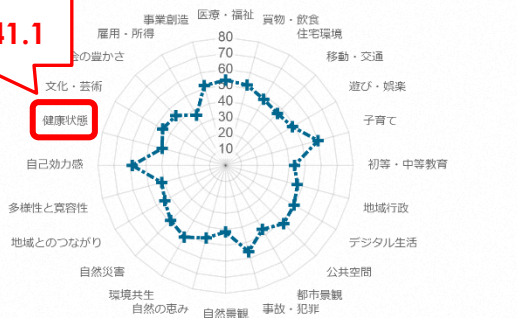
# 32.2%

## がん検診受診率

- 胃：8.5%
- 子宮：9.1%
- 大腸：8.5%
- 乳：10.1%
- 肺：9.1%

## Well-Being 指標：健康寿命

偏差値：41.1

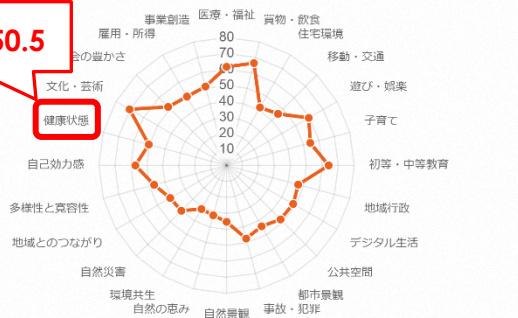


【出典】2024年度版(令和6年度版) Well-Being 全国調査

--- 客観データ

## Well-Being 指標：主観的健康観

偏差値：50.5



【出典】2024年度版(令和6年度版) Well-Being 全国調査

— 主観データ

## 主観的健康観と関連する項目

1. 規則正しい生活を送る
2. 散歩や運動をする
3. 地域の活動に参加する
4. 気持ちをなるべく明るく持つ
5. 趣味を持つ
6. なるべく外出する

## ストレス解消に課題がある者

# 30.0%

## 主観的健康観



「よい」「まあよい」

# 32.5%

「現在の自分の健康状態をどのように感じているか」との調査で、32.5%の市民が「よい」「まあよい」と回答しています。

デジタル庁の「地域幸福度 Well-Being 指標」では、健康状態の主観データとして、偏差値 50.5 となっています。

# 計画の体系

ともに生きる心が広がり いきいきと暮らせるまち

最終目標 「健康寿命の延伸」「主観的健康観の向上」

## 健康増進計画

### 【重点的に取り組む事項】

#### (1) 肥満の改善

施策の方向1  
自ら取り組む健康づくり  
の推進

#### 重点関連

分野1 栄養・食生活

- 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

#### 重点関連

分野2 身体活動・運動

- 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

#### 重点関連

分野3 飲酒・喫煙

- ①喫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

分野4 歯・口腔の健康

- 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

施策の方向2  
生活習慣病対策の推進

分野5 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
- ②がん検診の受診促進

分野6 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り組みの促進
- ②身近な地域で安心して医療を受けられる体制づくり

施策の方向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

#### (2) 働き盛り世代の健康づくり

施策の方向1  
生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進  
(健康の視点)

分野1 栄養・食生活

- 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

※健康増進計画の「分野1 栄養・食生活」と一体的に実施

施策の方向2  
持続可能な食を支える食育の推進(社会・環境・文化の視点)

分野2 食文化の普及・継承

- ①伝統的な食文化の普及・継承
- ②食に関する感謝や食の楽しさを感じる取り組みの推進

分野3 生産者と消費者

- ①地産地消の推進
- ②農林漁業体験活動による食育の推進

分野4 食の安全・安心

- ①食の安全性や食品ロスの削減に関する知識の啓発
- ②アレルギー対応に関する取り組みの促進
- ③災害時に備えた食料の備蓄の重要性等に関する周知

施策の方向3  
食育を推進するための環境整備(横断的な視点)

分野5 デジタル技術の活用やボランティア活動への支援等

- ①デジタル技術を活用した知識の啓発
- ②食生活改善推進員の確保
- ③けんこう応援店の登録数の増加

## 食育推進計画

# 健康増進計画

## 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

| 市の取組                                                                                                                                                                                                               | 地域の取組                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● バランスの良い食事と減塩の啓発を行います。</li><li>● 適正体重の維持のための取組を行います。</li><li>● こどもの肥満減少に取り組めます。</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>● 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)</li><li>● 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)</li><li>● 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)</li><li>● 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)</li><li>● 地域の企業の参考となるよう、従業員向け健康セミナー等を実施するなど、健康経営優良法人認定の取得を目指します。</li></ul> |
| 市民の取組                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>● 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)。</li><li>● よく噛みゆっくり食べます。</li><li>● 自分の適正体重を理解し、定期的に体重測定をします。</li><li>● 毎日朝ごはんを食べます。</li><li>● 自分の健康状態に関心を持ちます。</li></ul>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

### 分野2 身体活動・運動

| 市の取組                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 地域の取組                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● 子どもや若い世代の体力の向上を図るための取組を行います。</li><li>● 気軽に運動できる環境づくりに取り組めます。</li><li>● 個々の生活や目的に合った運動に関する周知、啓発を行います。</li></ul>                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>● 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します。</li><li>● 人が集まる魅力的なコンテンツやサービスをつくりまします。</li><li>● 徒歩通学を推奨します。</li><li>● 地域の企業の参考となるよう、従業員向け健康セミナー等を実施するなど、健康経営優良法人認定の取得を目指します。</li></ul> |
| 市民の取組                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>● 週1回は運動する日をつくりまします。</li><li>● 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。</li><li>● 家で気軽にできる運動を学び、実践します。</li><li>● 体力に応じて、スポーツイベントなどに参加します。</li><li>● 今より10分多く身体を動かします。(＋10:プラステン)</li><li>● 座っている時間を減らします。</li><li>● できるだけ歩いて登校するようにします。</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                   |

### 分野3 飲酒・喫煙

| 市の取組                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 地域の取組                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 禁煙と受動禁煙防止対策を推進します。</li> <li>● 低リスクな飲酒を推進します。</li> </ul> <p>生活習慣病のリスクを高める飲酒量 純アルコール20g</p>  <p>ビール350ml    缶酎ハイ350ml    日本酒 一合<br/>ウイスキー60ml    焼酎25度100ml    ワイン200ml<br/>ダブル一杯    コップ半分    ワイングラス二杯</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 二十歳未満の喫煙や飲酒を見逃さず注意します。</li> <li>● 二十歳未満の者へたばこやお酒の販売、提供をしません。</li> <li>● 地域の集まりの場では全面禁煙を徹底します。</li> <li>● 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)</li> <li>● 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。</li> </ul> |
| 市民の取組                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 禁煙に挑戦します。(喫煙者)</li> <li>● 決められた場所以外で喫煙しません。(喫煙者)</li> <li>● 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。</li> <li>● 飲酒量を家族や友人などと共有します。</li> <li>● 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。</li> </ul>                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                           |

### 分野4 歯・口腔の健康

| 市の取組                                                                                                                                                                                                                    | 地域の取組                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● むし歯や歯周病予防に関する啓発促進を行います。</li> <li>● よく噛み、ゆっくり食べることの大切さに関する啓発を行います。</li> <li>● 歯の健康を守るための環境整備を行います。</li> </ul>                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 歯、口腔の健康について、情報を共有し実践します。</li> <li>● 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)</li> </ul> |
| 市民の取組                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けます。</li> <li>● 家族や友人などと歯の大切さについて話し合います。</li> <li>● 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。</li> <li>● 歯磨きの仕方や口腔ケア用品の使い方を学びます。</li> <li>● ゆっくりよく噛んで食べます。</li> </ul> |                                                                                                                             |



## 施策方向2 生活習慣病対策の推進

### 分野5 がん

| 市の取組                                                                                                                                                                                                   | 地域の取組                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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を行います。</li> <li>● がん検診の受診促進を行います。</li> </ul>                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 肺がんなどのリスクを上げる受動喫煙を防ぎます。</li> <li>● 地域の人とがん検診などの重要性について話をします。</li> <li>● 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)</li> </ul> |
| <p style="text-align: center;">市民の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 毎年健診を受けます。</li> <li>● 自身の健康に関心を持ち、健康管理に努めます。</li> <li>● 定期的ながん検診を受けます。</li> <li>● 家族や友人などながん検診などの受診を促します。</li> </ul> |                                                                                                                                                                     |

### 分野6 循環器病・糖尿病・COPD

| 市の取組                                                                                                                                                                                                                                                             | 地域の取組                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康管理の実践に向けた主体的な取組みを促進します。</li> <li>● 身近な地域で安心して医療を受けられる体制づくりを取組みます。</li> </ul>                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 誘い合って、健康診査などの健(検)診を受診します。</li> <li>● 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めます。</li> <li>● 「健康経営」に取組み、従業員が健康に働き続けるように取り組めます。</li> </ul> |
| <p style="text-align: center;">市民の取組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 自身の健康に関心を持ち、健康管理に努めます。</li> <li>● 1年に1回健康診断を受けます。</li> <li>● 健診結果を、健康管理のために活用します。</li> <li>● 健診で異常が指摘されたら病院を受診します。</li> <li>● 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。</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                |



## 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

#### 市の取組

- 十分な休養と睡眠の確保に関する普及啓発を図ります。
- 不安や悩みを相談できる環境の整備を行います。
- 地域における人々のつながりを深め、孤立を防止するための取組みを行います。



#### 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。



# 食育推進計画

## 施策方向1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

### 分野1 栄養・食生活



この分野は、食による健康の維持・向上を目的とした取組みについて、『健康増進計画「分野1 栄養・食生活」』に基づき取組みを進めます。

## 施策方向2 持続可能な食を支える食育の推進

### 分野2 食文化の普及・継承



| 市の取組                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 地域の取組                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>伝統的な食文化の普及・啓発を行います。</li><li>食に関する感謝や食の楽しさを感じる取組を推進します。</li></ul>                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>畑で収穫した野菜を皆で食べます。(学校、幼稚園、保育所等)</li><li>行事やイベントに「行事食」や「郷土料理」を積極的に取り入れます。</li><li>仲間と楽しく食事する機会を設けます。</li><li>郷土料理や行事食の作り方が学べる料理教室を開催します。(食生活改善推進員)</li><li>郷土料理や行事食について給食で食したり、料理計画(クッキング)を通して子どもたちに食育を体験させます。(保育所)</li></ul> |
| 市民の取組                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>日頃から季節にちなんだ食べ物を意識し話題にします。</li><li>地域の特産物や郷土料理を次世代に伝えます。</li><li>季節ごとの旬のものを食卓に取り入れます。</li><li>家族、友人、地域の人と楽しく食事する時間をつくります。その中で、基本的な食事のマナーを身につけます。</li><li>郷土料理や行事食をつくって、おいしくいただきます。</li><li>自分が知っている郷土料理や行事食を伝えます。</li><li>家庭菜園などで、島野菜を栽培します。</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## 分野3 生産者と消費者



| 市の取組                                                                                                                                                                                         | 地域の取組                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 地産地消を推進します。</li> <li>● 農林漁業体験活動による食育の推進を図ります。</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域のイベント等で食べ物を提供する際には、市産および県産農産物を積極的に活用します。</li> <li>● 地元の食材を積極的に使用した料理を提供します。(飲食店)</li> <li>● 地元の食材を積極的に販売します。(スーパー)</li> <li>● 地元の食材だとわかるよう発信方法(ポップなど)を工夫します。(スーパー・飲食店)</li> <li>● 農業・水産業・畜産業の生産者や経験者が中心となり、体験活動の提供や知識の普及を行います。</li> <li>● 教育ファームや保育所等において農業体験活動等の場を提供します。(小学校・保育所等)</li> </ul> |
| 市民の取組                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 買い物をする際には地元野菜を優先して購入します。</li> <li>● 地域の特産物や郷土料理を理解します。(再掲)</li> <li>● 季節ごとの旬のものを食卓に取り入れます。(再掲)</li> <li>● 家庭菜園などで、自分で栽培したものを食べる喜びを体験します。</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## 分野4 食の安全・安心



| 市の取組                                                                                                                                                                              | 地域の取組                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食の安全性や食品ロスの削減に関する知識の啓発を行います。</li> <li>● アレルギー対応に関する取組を促進します。</li> <li>● 災害時に備えた食料の備蓄の重要性等に関する周知を行います。</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 不用な食材を集め、必要な人に提供する活動を行います。(社会福祉協議会)</li> <li>● 食中毒予防に努めます。(スーパー・飲食店)</li> <li>● 防災訓練時に、災害時に対応した食について学ぶ機会を提供します。(自主防災組織)</li> </ul> |
| 市民の取組                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食べられる量だけつくり、食べ残しをしないようにします。</li> <li>● 必要以上に買いためをしないようにします。</li> <li>● 災害時に備えて3日分の食料をストックします。</li> <li>● 食事の準備や食事をする前に手を洗います。</li> </ul> |                                                                                                                                                                             |

## 施策方向3 食育を推進するための環境を整える

### 分野5 デジタル技術の活用やボランティア活動への支援等



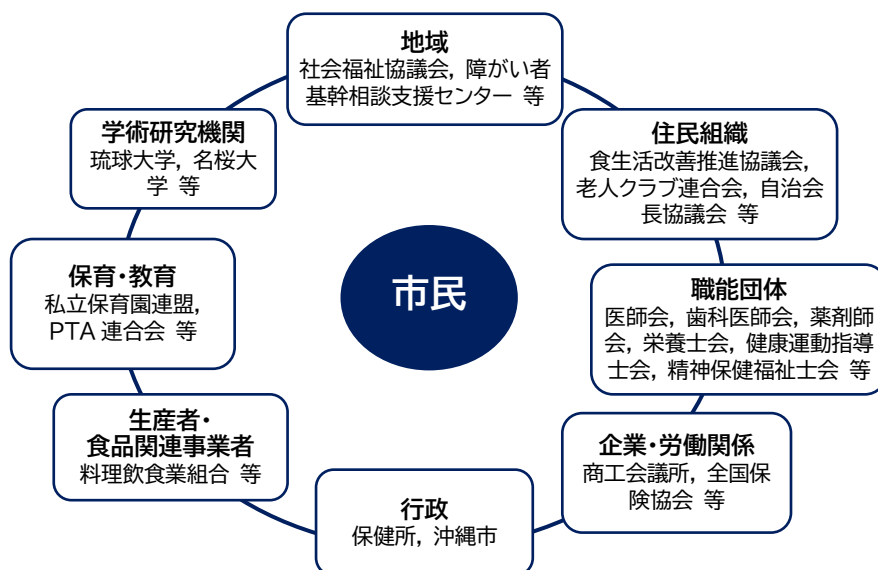
| 市の取組                                                                                                                                                                     | 地域の取組                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● デジタル技術を活用した知識の啓発を行います。</li> <li>● 食生活改善推進員の養成及び支援育成を行います。</li> <li>● けんこう応援店の登録数の増加を図ります。</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食生活改善推進員と連携し、公民館等における食生活改善普及活動を行います。</li> </ul> |
| 市民の取組                                                                                                                                                                    |                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食育に関心を持ち、実践します。</li> <li>● ボランティア活動に興味を持ち、参加・協力します。</li> <li>● 外食等をする際は、けんこう応援店を活用します。</li> <li>● 健康に関する正しい情報を入手します。</li> </ul> |                                                                                          |



# 推進体制

## 他分野との横断的な取組み

計画を着実に推進するため、市民、地域の関係機関や団体及び行政が連携し、一体となって取り組みます。



## 国や県との整合性

国や県の動向・方向性を確認しながら計画の推進に取り組めます。

# 進行管理

本計画の推進にあたっては、取組み単位での施策進捗等“アウトプット”に関する数値や、成果指標の達成度合い等“アウトカム”に関する数値を定期的に計測し、年に1回以上、附属機関である健康食育推進会議において計画の評価・検討を行いながら、PDCA サイクルを繰り返すことにより、取組みを継続的に改善していきます。

また、健康の増進や食育の推進を巡る最新の動向を把握するとともに、関係団体や庁内関係部局と調整をしながら取り組みます。

編集・発行  
沖縄市 健康福祉部健康推進室 市民健康課  
〒904-8501 沖縄県沖縄市仲宗根町 26 番1号  
電話:098-939-1212(代表)