

2025 to 2036

# 健康・食育おきなわシティ 21

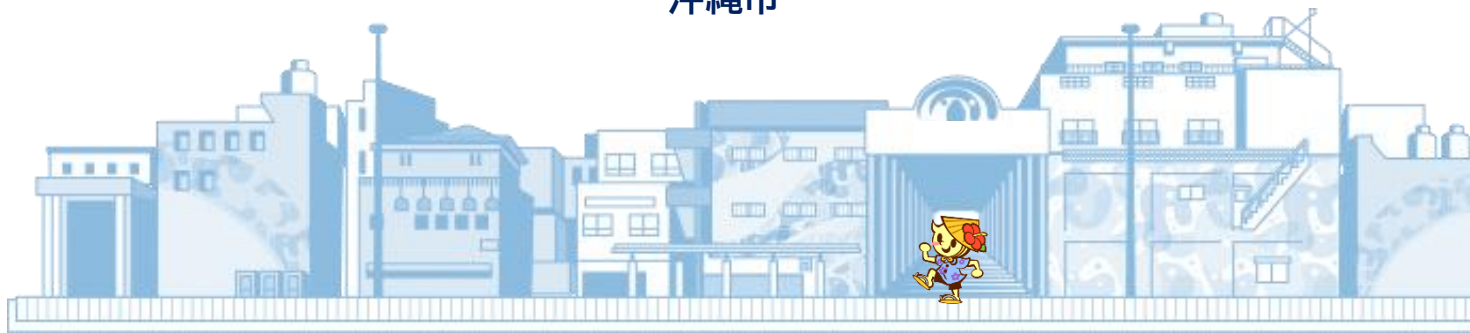
第3次健康増進計画・第4次食育推進計画



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





ともに生きる心が広がり

いきいきと暮らせるまち をめざして



「健康で美しい沖縄市」は、私たち市民の願いです。

市はこれまでに、市民の生涯にわたる健康づくりを支えるため、「第2次ヘルシーおきなわシティ21」および「第3次沖縄市食育推進計画」に基づき、様々な健康づくりをはじめ、食育や市民への普及啓発を図ってまいりました。

少子高齢化社会の急激な進展を迎えるにあたり、市民一人ひとりの健康づくり、それを支える食育の推進が、ますます重要となっております。

この度、これまでの取組の成果や国の基本方針を踏まえ、市民の皆様の「健康寿命の延伸」「主観的健康観の向上」のための取組を行う計画となる「健康・食育おきなわシティ21」を策定しました。

市といたしましては、引き続き、関係団体や地域の皆様と連携・協働し、一人ひとりが生涯を通じて自らの健康を保ち、心豊かに生活できる、活力ある地域づくりに取り組んでまいりますので、市民の皆様の尚一層のご理解と、積極的な取組をお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定に当たり、多大なるご尽力をいただきました健康食育推進会議の皆様をはじめ、貴重なご意見をいただいた皆様に、心から感謝を申し上げます。

令和7(2025)年3月

沖縄市長 花城 大輔



# 目次

## 第1章 計画の策定にあたって

1 はじめに.....	1
2 本計画の概念.....	2
3 健康・食育おきなわシティ21と関連計画.....	3
4 SDG <sub>s</sub> の推進.....	5

## 第2章 市民の現状と課題

1 沖縄市の現状.....	7
2 沖縄市健康と食生活に関するアンケート調査.....	16

## 第3章 計画の目指すところ

1 最終目標.....	19
2 方向性.....	19
3 施策の方向.....	21
4 重点的に取り組む事項.....	21
5 計画体系.....	22

## 第4章 健康増進計画

1 施策の方向.....	23
2 分野別の取組.....	24

## 第5章 食育推進計画

1 施策の方向.....	85
2 分野別の取組.....	86

## 第6章 計画の推進と評価

1. 計画の推進について .....	111
2. 計画の周知・啓発について .....	112
3. 計画の評価について .....	112
4. 指標及び達成目標一覧 .....	113

## 第7章 資料

1. 策定体制 .....	123
2. 健康食育推進会議設置に関する条例 .....	123
3. 健康食育推進会議委員名簿 .....	125
4. 策定経過 .....	126

# 第1章 計画の策定にあたって





## 1 はじめに

本市はこれまで、国が推進する「二十一世紀における国民健康づくり運動(健康日本 21)」と「食育推進基本計画」の趣旨に沿って、「ヘルシーおきなわシティ 21(健康増進法第八条第 2 項に基づく市町村健康増進計画)」や「沖縄市食育推進計画(食育基本法第十八条第 1 項に基づく市町村食育推進計画)」を策定し、市民の健康の増進及び食育の推進を図ってきました。

この「健康増進計画」と「食育推進計画」について、本計画では一体的に策定し、推進することとしました。その理由としては、国が定めた第4次食育推進基本計画<sup>1</sup>の重点事項の一つに、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」が掲げられており、食育は健康づくりの基礎であるとされていることからです。

今後は本計画に基づき、市民の健康の増進、食育の推進を図っていくこととします。

表1-1-①:本市の健康増進計画及び食育推進計画、健康・食育おきなわシティ21の変遷

	平成 16(2004)年 4 月～ 平成 21(2009)年 3 月	平成 21(2009)年 4 月～ 平成 26(2014)年 3 月	平成 26(2014)年 4 月～ 平成 31(2019)年 3 月	平成 31(2019)年 4 月～ 令和 7(2025)年 3 月	令和 7(2025)年 4 月～ 令和 19(2037)年 3 月
健康増進計画	ヘルシーおきなわシティ 2010		ヘルシーおきなわ シティ 21	第 2 次ヘルシー おきなわシティ 21	—
食育推進計画	—	第 1 次	第 2 次	第 3 次	—
健康・食育 おきなわシティ21	—	—	—	—	一体的策定・実施

<sup>1</sup> 農林水産省 HP, 第4次食育推進基本計画, <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/kannrenhou-24.pdf>, 2024 年 10 月 10 日閲覧

## 2 本計画の概念

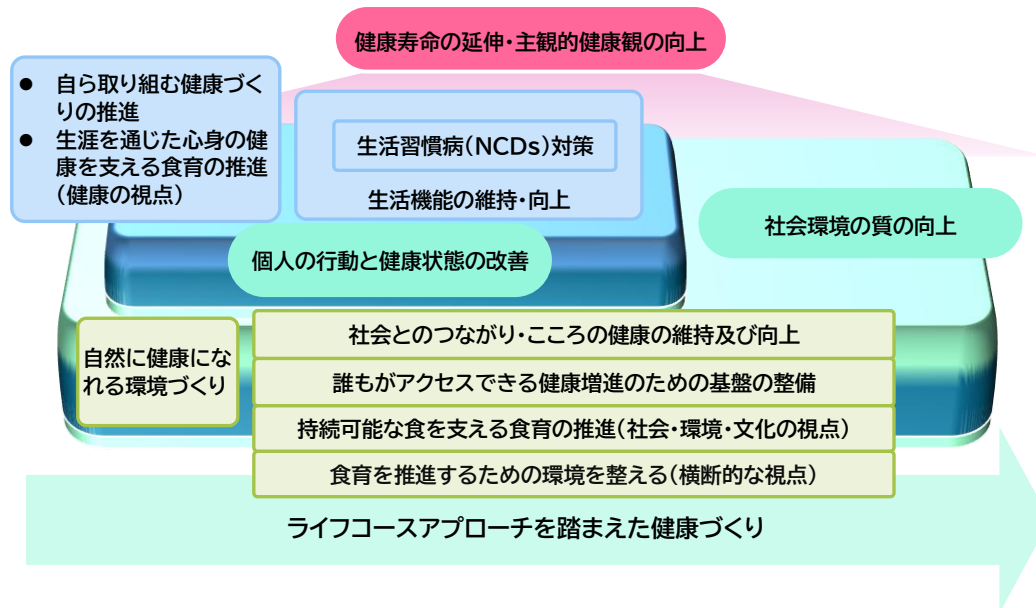
本計画は、本市の将来像である「国際文化観光都市」の実現に向けたまちづくりの方向性や取り組みを示す行政計画「第5次沖縄市総合計画」を最上位計画とする分野個別計画です。

本計画では、「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)の延伸」と、自らの健康状態を主観的に評価する指標である「主観的健康観の向上」を最終目標として設定し、本計画に基づくライフステージに応じた健康づくりを推進することにより、「ともに生きる心が広がりいきいきと暮らせるまち」の実現を図ります。

最終目標を達成するために、個人の行動と健康状態の改善に向けた取組と、市民がより健康になれるための社会環境の質の向上に向けた取組を行っていきます。

またこれらの取組においては、食育を健康づくりの基盤の一つと捉えること、健康には、個人レベルの要因だけでなく、環境レベルの要因(社会経済的・構造的)も大きな影響を及ぼす(健康の社会的決定要因(SDH))<sup>2</sup>ことを踏まえ、地域の実態にあわせた取組としていきます。

図1-2-①:健康・食育おきなわシティ21の概念図



(健康日本 21(第三次)の推進のための説明資料を改編)

<sup>2</sup> 引用:公衆衛生がみえる 2024-2025 第6版, p3

### 3 健康・食育おきなわシティ21と関連計画

本計画の期間は、令和7(2025)年度から令和18(2036)年度までの12年間とします。

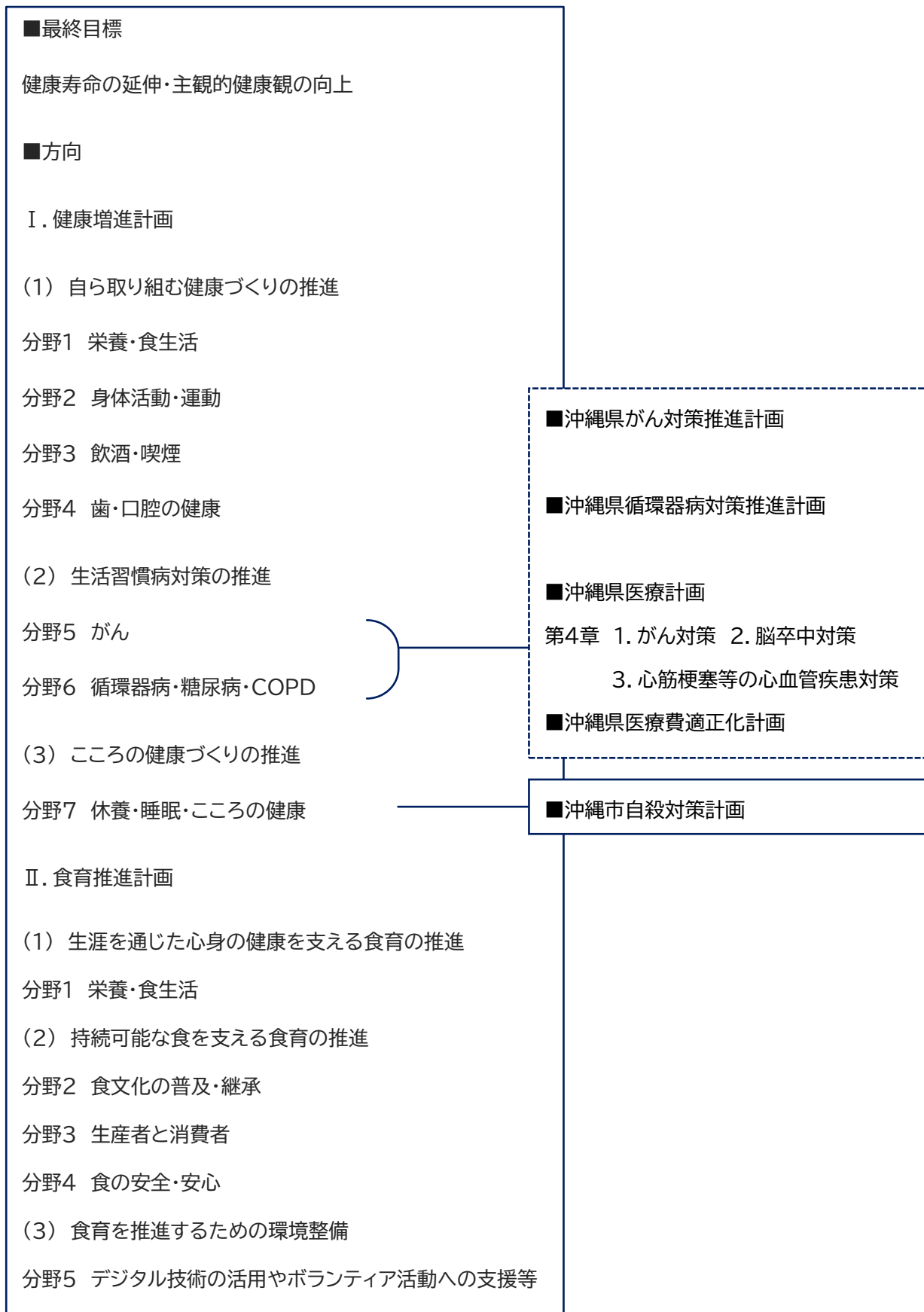
社会環境の変化や市民の健康状態の変化を踏まえ、計画策定から6年を経過した2030年度を目途に、目標の達成状況などについて中間評価を行い、必要に応じて見直しを行います。

本計画と各関連計画との期間や関係については次の通りとなっています。

図1-3-①:各関連計画と期間

	令和5 (2023)	令和6 (2024)	令和7 (2025)	令和8 (2026)	令和9 (2027)	令和10 (2028)	令和11 (2029)	令和12 (2030)	...	令和18 (2036)	
健康・食育おきなわシティ21	■健康・食育おきなわシティ21(令和7(2025)年度～令和18(2036)年度)										
まちづくり	■第5次沖縄市総合計画(令和3(2021)年度～令和12(2030)年度)										
生活習慣病	■沖縄市第3期保健事業実施計画(データヘルス計画)及び第4期特定健康診査等実施計画(令和6(2024)年度～令和11(2029)年度)										
高齢者(介護予防)	■沖縄市高齢者がんじゅう計画(令和6(2024)年度～令和8(2026)年度)										
こども	■第三期沖縄市子ども・子育て支援事業計画(令和7(2025)年度～令和11(2029)年度)										
こころ	■第2次沖縄市自殺対策計画(令和7(2025)年度～令和11(2029)年度)										
障がい	■沖縄市障がい者プラン(令和6(2024)年度～令和8(2026)年度)										
地域福祉	■第6次沖縄市地域保健福祉(活動)計画(令和4(2022)年度～令和8(2026)年度)										
スポーツ	■第2期沖縄市スポーツ推進計画(令和6(2024)年度～令和10(2028)年度)										
教育	■第4期沖縄市教育振興基本計画(令和4(2022)年度～令和8(2026)年度)										
中心市街地活性化	■沖縄市中心市街地活性化基本計画(令和6(2024)年度～令和10(2028)年度)										
交通	■第二期沖縄市総合交通戦略(令和5(2023)年度～令和17(2035)年度)										

図1-3-②:本計画と関連計画との関係



## 4 SDGsの推進

持続可能な開発目標(SDGs)とは、平成13(2001)年に策定されたミレニアム開発目標(MDGs)の後継として、平成27(2015)年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された、令和12(2030)年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。

この目標は、17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない(leave no one behind)」ことを誓っています。SDGsは発展途上国のみならず、先進国自身が取り組むユニバーサル(普遍的)なものであり、我が国でも積極的に取り組まれています。<sup>3</sup>

国は、地方自治体におけるSDGs推進のための取組として、各自治体に対し、各種計画や戦略、方針の作成等にSDGsの要素を最大限反映することを推奨している<sup>4</sup>こと、本市第5次沖縄市総合計画<sup>5</sup>においてもSDGsの要素が示されていることから、本計画では、SDGsの3番目の目標:「すべての人に健康と福祉を」に資する取組を推進していきます。

図1-4-①:本計画で取り組む主なSDGsゴール



<sup>3</sup> 外務省 HP, SDGsとは? <https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/about/index.html>, 2024年10月10日閲覧

<sup>4</sup> 首相官邸 HP, 持続可能な開発目標(SDGs)実施指針改定版, [https://www.kantei.go.jp/jp/singi/sdgs/pdf/jisshi\\_shishin\\_r051219.pdf](https://www.kantei.go.jp/jp/singi/sdgs/pdf/jisshi_shishin_r051219.pdf), 2024年10月10日閲覧

<sup>5</sup> 沖縄市 HP, 第5次沖縄市総合計画について, <https://www.city.okinawa.okinawa.jp/k010-001/shiseijouhou/shisaku/shiseijouhou/sougoukeikaku/35712.html>, 2024年10月10日閲覧



## 第2章 市民の現状と課題



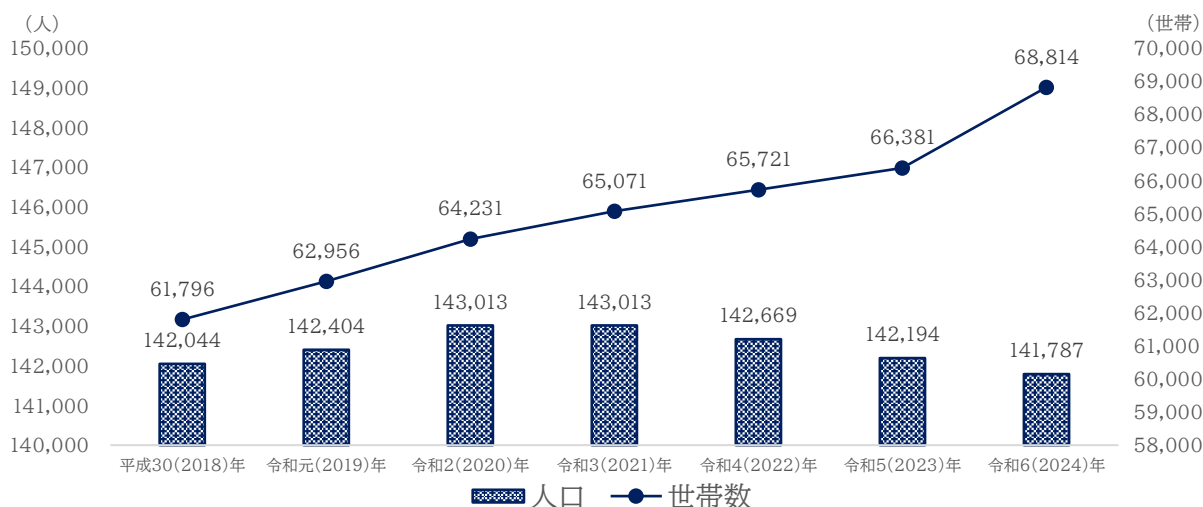


# 1 沖縄市の現状

## (1)人口と世帯数の推移

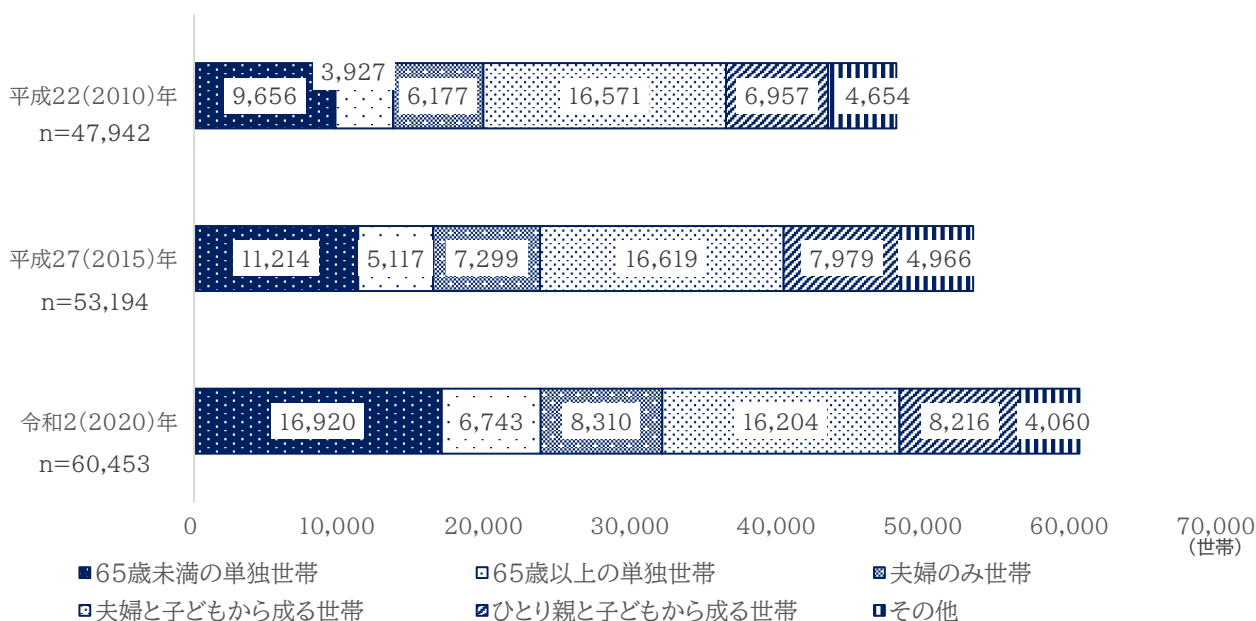
人口は令和2(2020)年から令和3(2021)年頃をピークとし、令和4(2022)年から減少に転じています。世帯の家族類型をみると、65歳未満及び65歳以上の単独世帯が顕著に増加しています。

図2-1-①:人口と世帯数の推移



資料:沖縄市人口統計(各年10月1日現在)より作成

図2-1-②:家族類型別世帯数の推移



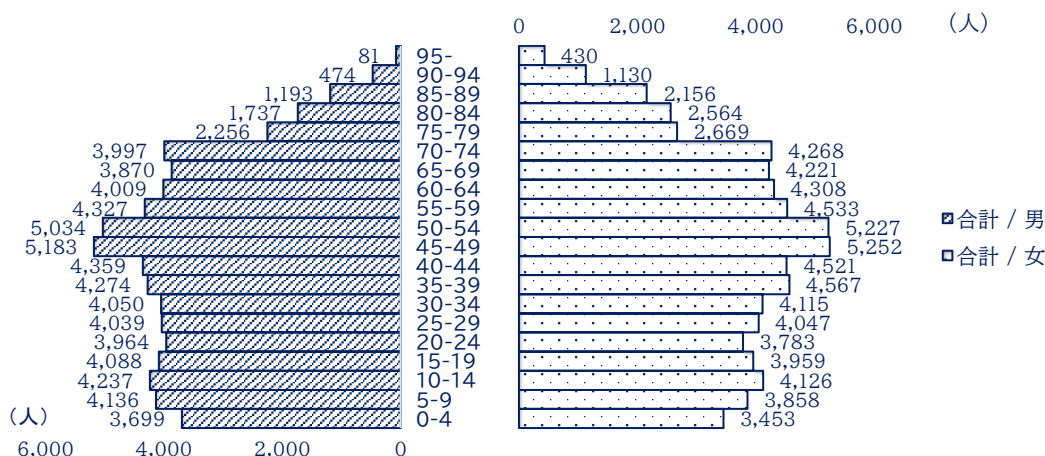
資料:国勢調査

## (2) 年齢構成

年齢構成については、45歳から54歳までの層が一番大きく、また75歳以上の層が他都道府県と比べ小さいことが本市の特徴となっています。これまでは沖縄戦の影響により高齢者の割合が他都道府県と比べ低い状況が続いていましたが、今後は高齢者人口が急増していくことが推測されています。

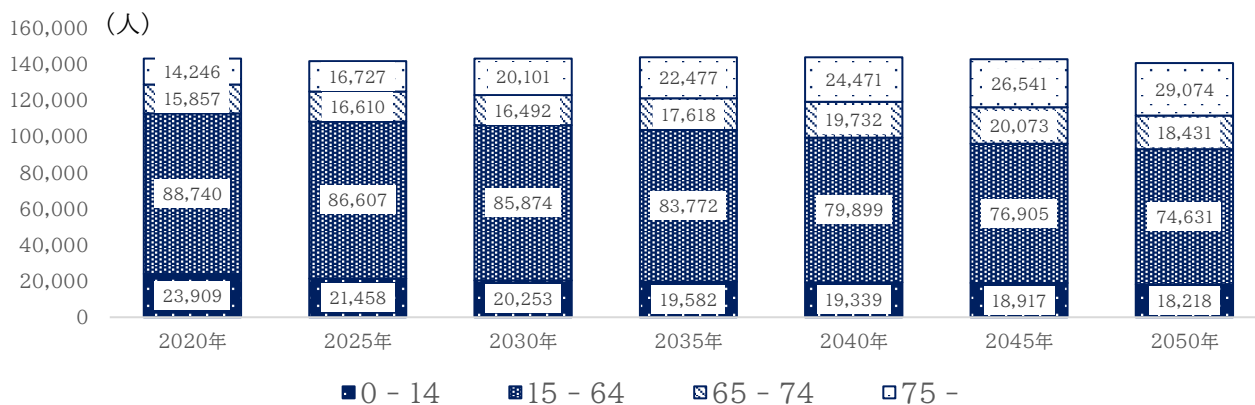
令和5(2023)年12月に国立社会保障・人口問題研究所で発表された日本の将来推計人口<sup>6</sup>によると、本市においては令和32(2050)年頃まで総人口が大きく変化しないものの、今後高齢化がさらに進展する見込みとなっており、令和2(2020)年ベースで、令和32(2050)年では約12.7%(17,402人)増加する見込みとなっています。

図2-1-③:人口ピラミッド



資料:沖縄市人口統計 令和5(2023)年10月1日現在

図2-1-④:沖縄市における将来人口推計



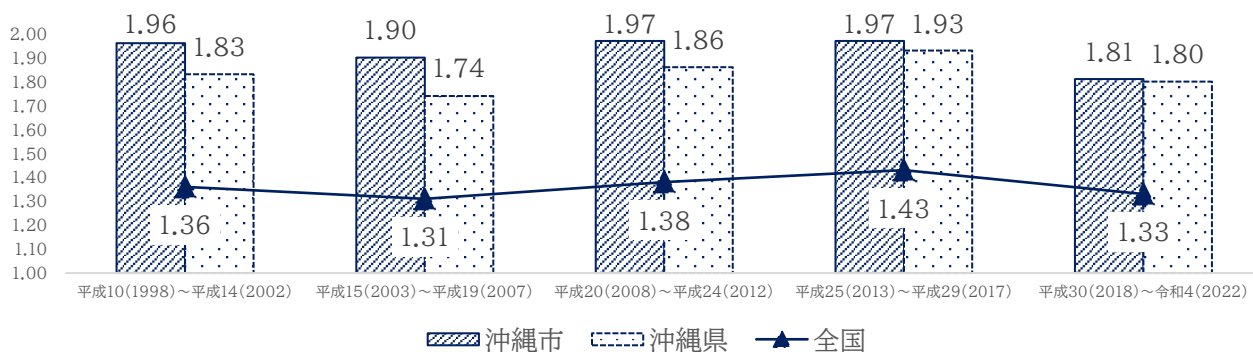
資料:国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(令和5年推計)」より作成

<sup>6</sup> 国立社会保障・人口問題研究所 HP, 日本の将来推計人口(令和5年推計), [https://www.ipss.go.jp/pp-zenkoku/j/zenkoku2023/pp\\_zenkoku2023.asp](https://www.ipss.go.jp/pp-zenkoku/j/zenkoku2023/pp_zenkoku2023.asp), 2024年10月10日閲覧

### (3) 少子化の状況

人口動態統計特殊報告<sup>7</sup>によると、我が国の合計特殊出生率は減少傾向にあり、本市においても同様の傾向がみられますが、本市の合計特殊出生率は全国平均よりも高く、沖縄県の平均とほぼ同じとなっています。

図2-1-⑤:合計特殊出生率の推移

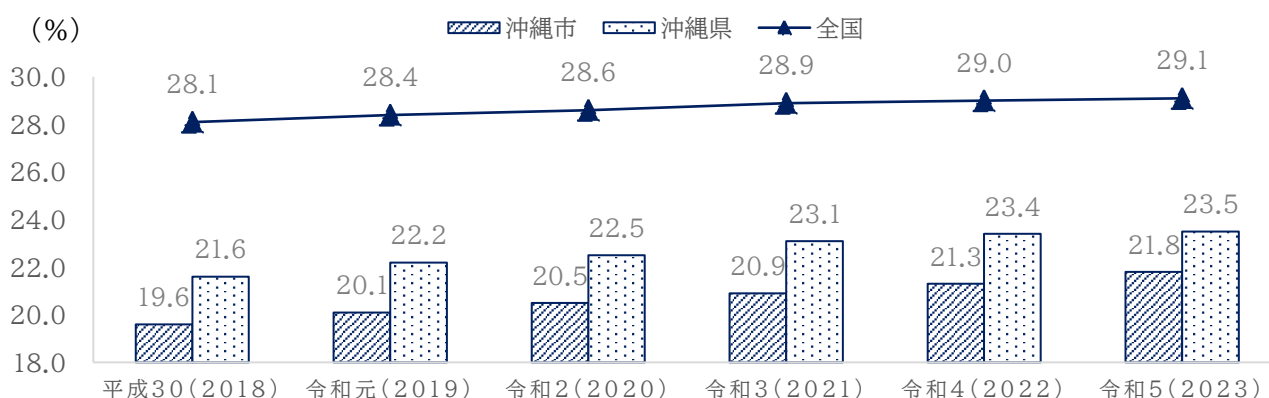


資料:人口動態統計特殊報告より作成

### (4) 高齢化率の推移

高齢化率は平成30(2018)年の19.6%から年々上昇しており、令和5(2023)年は21.8%と沖縄市の総人口の2割を超える状況となっています。全国や県と比較すると、全国値(29.1%)より低く、また県(23.5%)と比べても若干低くなっています。

図2-1-⑥:高齢化率の推移



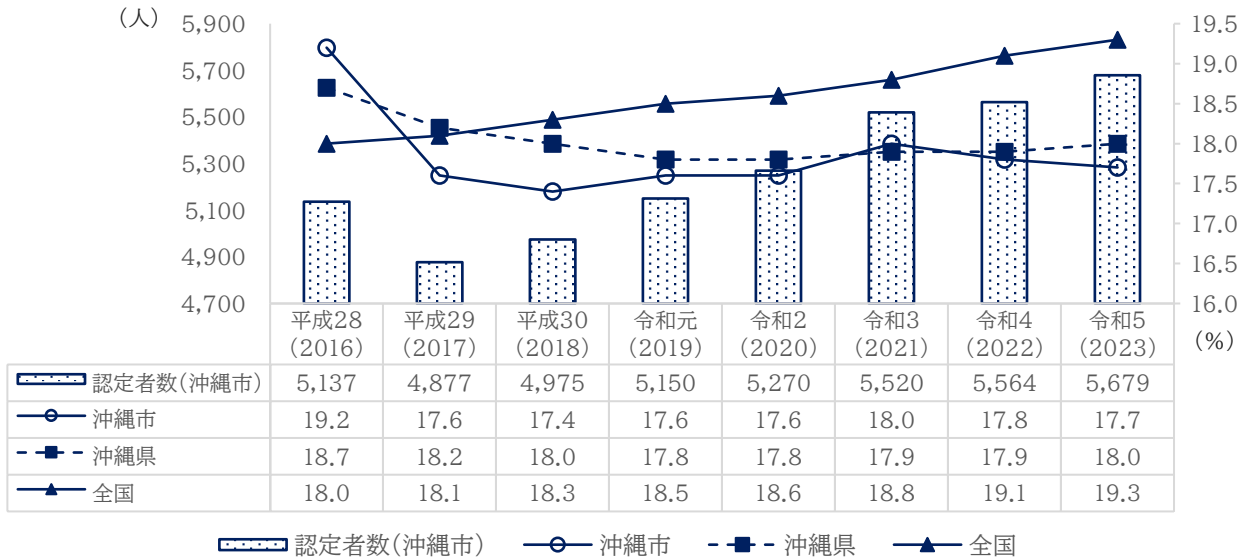
資料:第8次沖縄市高齢者がんじゅう計画, P13

<sup>7</sup> 厚生労働省 HP, 人口動態統計特殊報告, <https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/list58-60.html>, 2024年10月10日閲覧可能

(5) 要介護(要支援)認定者と65歳以上認定率

要介護(要支援)認定者数および認定率の推移については、平成29(2017)年に大幅に減少したものの、以後微増傾向が見られます。認定率に関しては、全国や県と比較して低い割合で推移しています。

図2-1-⑦: 認定者数および認定率の推移

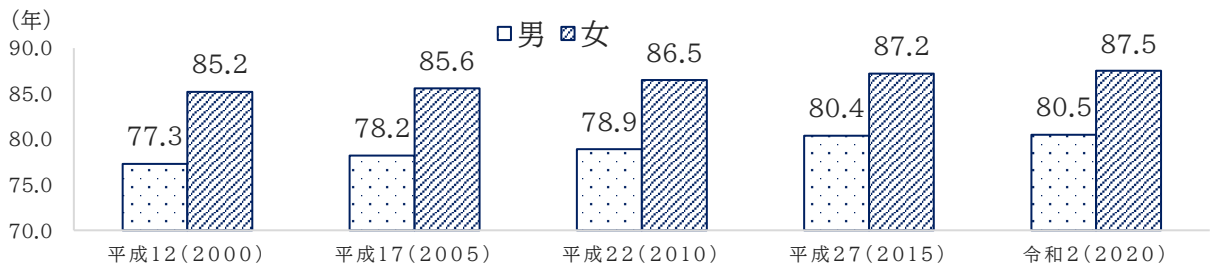


資料: 第8次沖縄市高齢者がんじゅう計画, P26

(6) 平均寿命

本市の平均寿命は、令和2(2020)年時点において、男性より女性が7歳高く、生活環境の改善や医学の進歩などを背景に、年々伸びています<sup>8</sup>。

図2-1-⑧: 平均寿命の推移



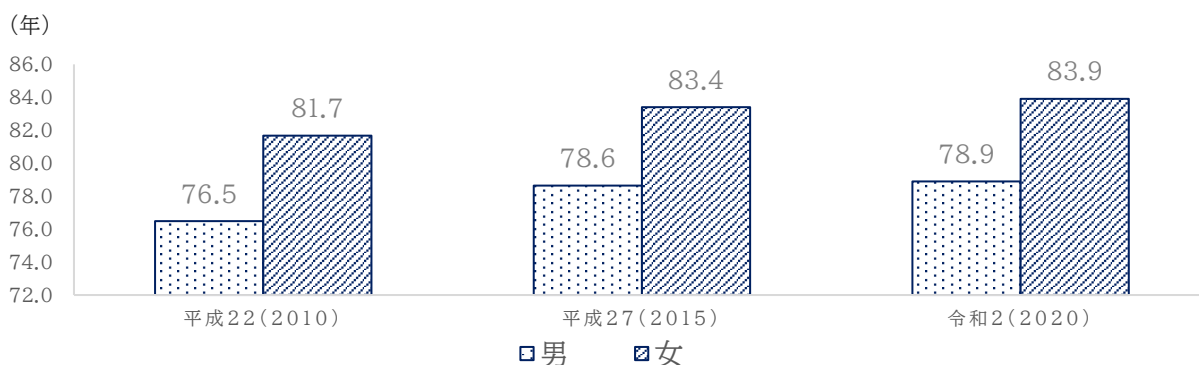
資料: 沖縄県, 市町村別平均寿命より作成

<sup>8</sup> 総務省. "生命表". e-Stat. <https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&toukei=00450012&tstat=000001031336&tclass1=000001060926> (2024-08-07 閲覧可能)

## (7)健康寿命

健康寿命についても、徐々に延伸していますが、令和2(2020)年時点において、平均寿命と健康寿命の差が男性の場合だと約1.6年、女性の場合だと約3.6年の差があります。

図2-1-⑨:健康寿命の推移

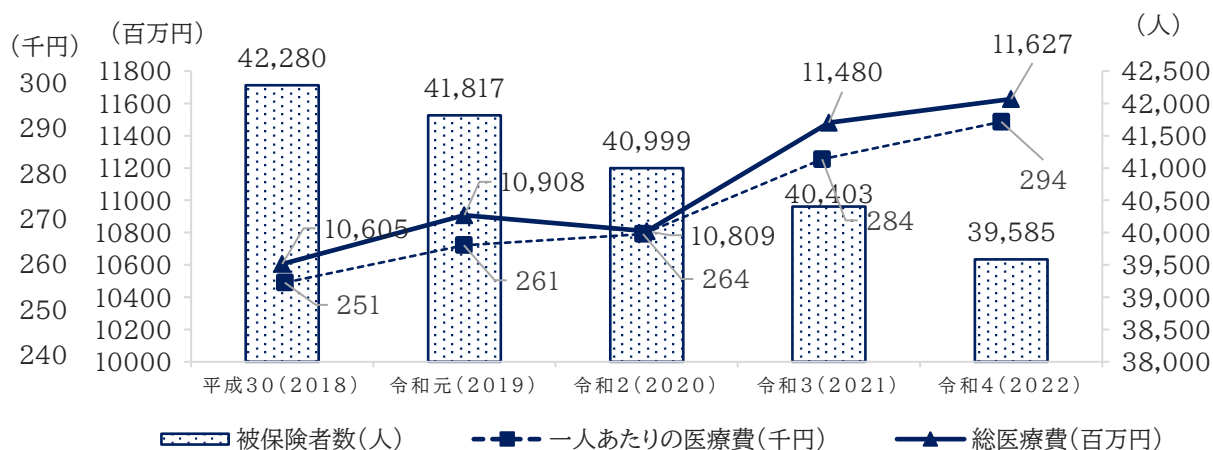


資料:沖縄県市町村別健康指標より作成

## (8)国民健康保険の総医療費と被保険者数の推移

国民健康保険の被保険者数は減少していますが、総医療費および一人当たりの医療費は増加しています。

図2-1-⑩:国民健康保険の総医療費と被保険者数の推移

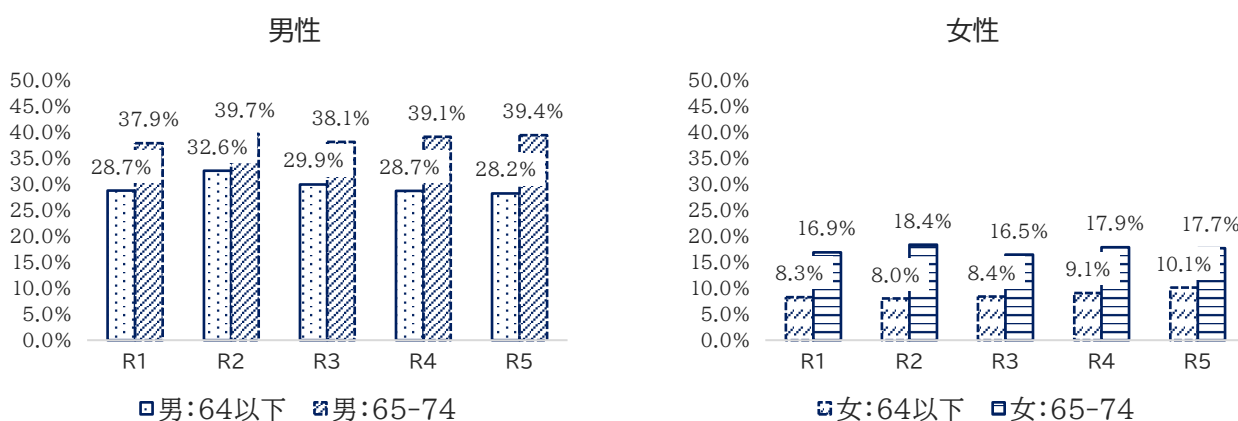


資料:沖縄市第3期保健事業実施計画, P27

### (9) 国民健康保険のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当者および予備軍(割合)

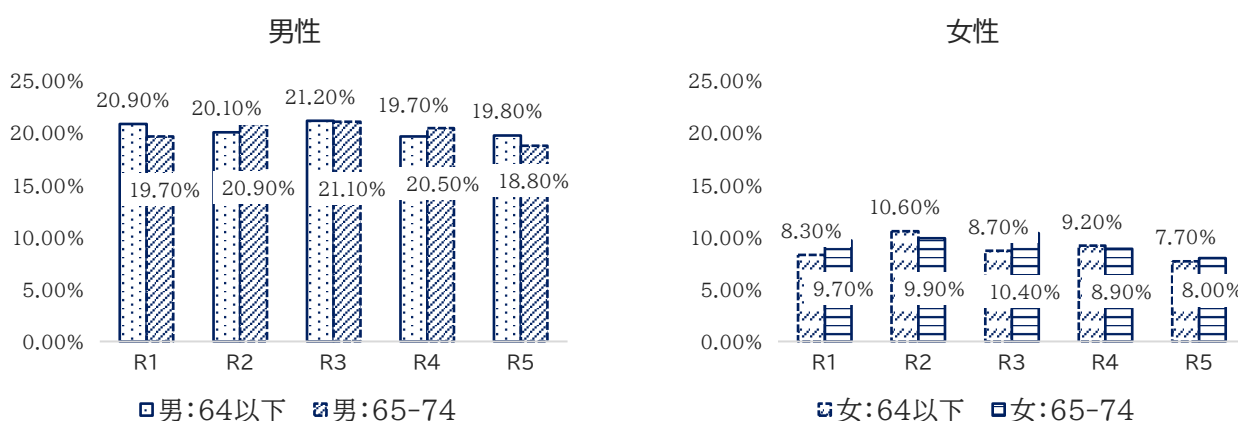
国民健康保険加入者で特定健康診査を受診した者のうち、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当者および予備軍の割合について、40歳から64歳(指標:64以下)と65歳から74歳(指標:65-74)の年齢階層を男女別に比較した経年変化については、次のグラフの通りとなっています。

図2-1-⑪:メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)該当者の年次推移(男女別)



資料:特定健診等データ管理システム, 特定健診・特定保健指導実施結果総括表

図2-1-⑫:メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予備軍の年次推移(男女別)



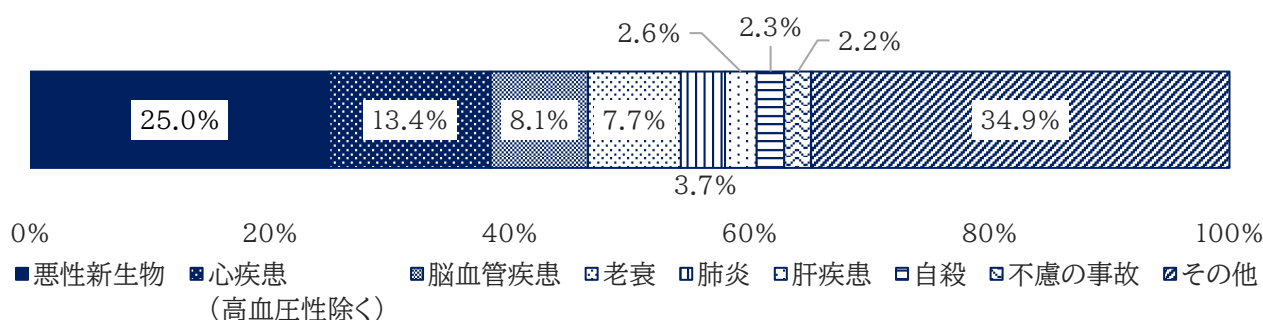
資料:特定健診等データ管理システム, 特定健診・特定保健指導実施結果総括表

## (10) 死因別死亡割合

平成30(2018)年から令和4(2022)年の期間の死因別死亡割合について、全世代と20-64歳について比較すると、どちらの年代も1位は悪性新生物(がん)となりますが、2位以降についてはそれぞれの年代で異なっています。

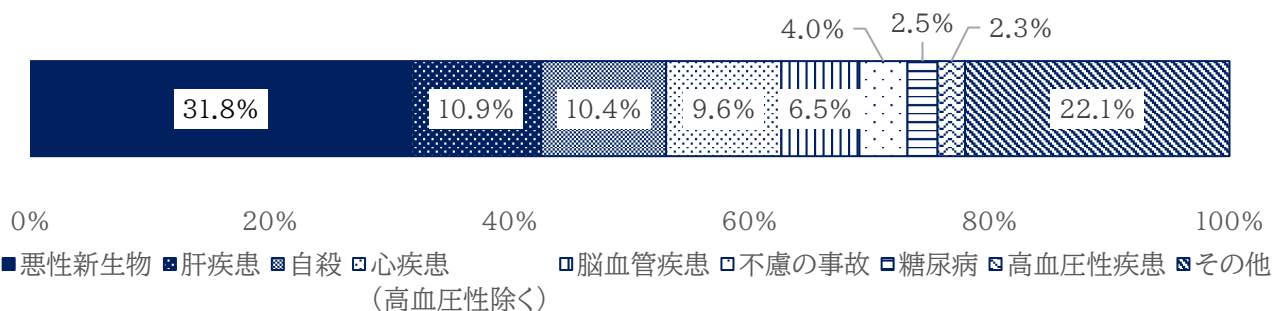
例えば、20-64歳の死因第2位については肝疾患となっています。本県は他県に比べて非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)も多くみられます。

図2-1-⑬:全世代死因別死亡割合(男女:2018-2022年)



資料:沖縄県市町村別健康指標より作成

図2-1-⑭:20-64歳死因別死亡割合(男女:2018-2022年)



資料:沖縄県市町村別健康指標より作成

表2-1-⑮:死因別死亡割合における全世代と20-64歳との比較

	1位	2位	3位
全世代	悪性新生物(がん) (25.0%)	心疾患(高血圧性除く) (13.4%)	脳血管疾患 (8.1%)
20-64歳	悪性新生物(がん) (31.8%)	肝疾患(10.9%)	自殺 (10.4%)

資料:沖縄県市町村別健康指標より作成

### (11) 標準化死亡比(SMR)

標準化死亡比(SMR)とは、年齢構成の差異を調整して算出した死亡率で、全国平均を100として表します。

本市の死因別の死亡者数は、男女ともに悪性新生物による死亡が多くみられ、全国および沖縄県平均と比較した標準化死亡比(SMR)に有意な差があったのは下表の通りです。

図2-1-⑯:死因別標準化死亡比

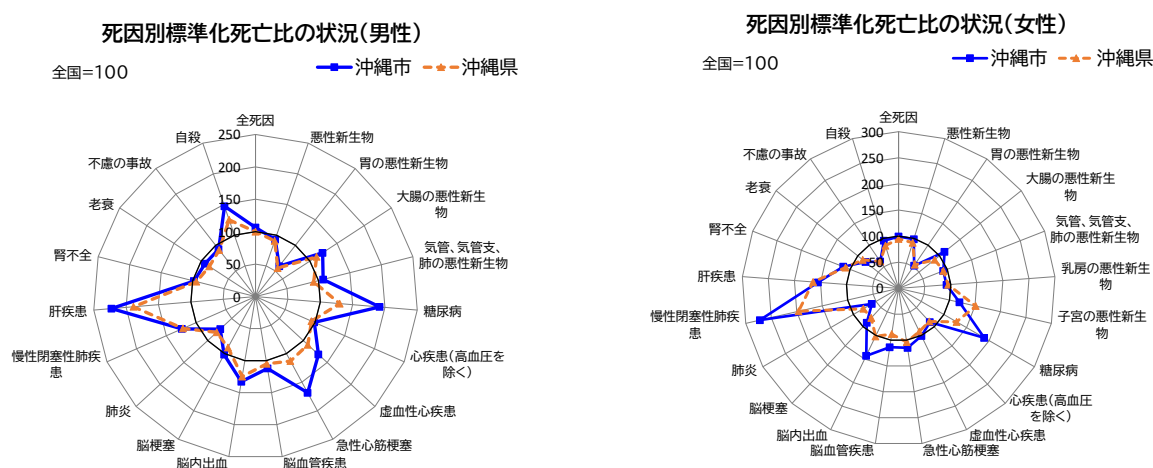


表2-1-⑰:全国および沖縄県平均との比較で有意差がみられた SMR 一覧

	死亡数	対 全国 (全国=100)					対 沖縄県 (沖縄県=100)							
		期待死亡数	SMR	95%信頼区間		判定区分	過剰死亡数	期待死亡数	SMR	95%信頼区間		判定区分	過剰死亡数	
				下限	上限				下限	上限				
男性	Se05 Se06 大腸の悪性新生物	142	115.1	123.4	103.9	145.5	▲	26.9	129.8	109.4	92.1	128.9	▲	12.2
	Se05 結腸の悪性新生物	100	73.6	135.9	110.6	165.3	▲	26.4	85.7	116.7	94.9	141.9	▲	14.3
	Se10 気管、気管支及び肺の悪性新生物	231	215.1	107.4	94.0	122.2		15.9	198.5	116.4	101.8	132.4	▲	32.5
	Se13 白血病	35	23.2	150.7	104.9	209.5	▲	11.8	34.3	101.9	71.0	141.7		0.7
	Se14 糖尿病	64	33.4	191.9	147.8	245.0	▲	30.6	48.1	133.0	102.4	169.8	▲	15.9
	Se15 高血圧性疾患	39	17.6	221.6	157.6	302.9	▲	21.4	31.8	122.6	87.2	167.6		7.2
	Se17 Se18 虚血性心疾患	225	171.0	131.6	115.0	150.0	▲	54.0	178.5	126.0	110.1	143.6	▲	46.5
	Se17 急性心筋梗塞	130	77.1	168.6	140.8	200.2	▲	52.9	79.5	163.5	136.6	194.1	▲	50.5
	Se23 脳内出血	101	76.0	132.9	108.3	161.5	▲	25.0	94.5	106.9	87.0	129.9		6.5
	Se29 肝疾患	117	52.5	222.7	184.1	266.9	▲	64.5	108.3	108.0	89.3	129.4		8.7
Se34 自殺	105	71.3	147.2	120.4	178.2	▲	33.7	82.7	127.0	103.9	153.7	▲	22.3	
女性	Se13 白血病	36	15.2	237.3	166.2	328.5	▲	20.8	30.8	116.8	81.8	161.7		5.2
	Se14 糖尿病	49	25.9	189.0	139.8	249.9	▲	23.1	32.8	149.4	110.5	197.6	▲	16.2
	Se15 高血圧性疾患	43	23.6	182.5	132.1	245.8	▲	19.4	37.7	113.9	82.5	153.5		5.3
	Se21 脳血管疾患	249	218.8	113.8	100.1	128.8	▲	30.2	206.3	120.7	106.2	136.7	▲	42.7
	Se23 脳内出血	86	60.1	143.2	114.5	176.8	▲	25.9	67.1	128.2	102.5	158.3	▲	18.9
	Se25 大動脈瘤及び解離	58	38.3	151.5	115.0	195.8	▲	19.7	48.6	119.3	90.6	154.2		9.4
	Se27 慢性閉塞性肺疾患	31	11.4	272.4	185.0	386.7	▲	19.6	17.8	173.7	118.0	246.5	▲	13.2
	Se28 喘息	8	3.2	252.5	108.7	497.5	▲	4.8	8.7	91.4	39.4	180.2		-0.7
	Se29 肝疾患	41	26.5	154.9	111.1	210.1	▲	14.5	45.8	89.5	64.2	121.5		-4.8

判定区分 ▲:基準(沖縄県または全国)と比べて有意に高い(SMR>100かつ95%信頼区間下限>100)

出典:沖縄県市町村別健康指標



## (12) 特定健診・特定保健指導およびがん検診の受診率等

特定健診の受診率は、令和2(2020)年に厚労省よりコロナ禍における特定健診およびがん検診実施の中止または延期についての通知<sup>9</sup><sup>10</sup>等により、開催日数の短縮および受入人数の縮小を行った結果、受診率が落ち込みました。その後については回復傾向にあります。また保健指導については、電話による保健指導の活用により、コロナ禍においても大きく実施率を落とすことはありませんでした。

2019年と2023年のがん検診受診率を比較すると、大腸がん検診以外の受診率は低下しています。特に肺がん・胃がんの各検診の受診率はコロナ禍の影響を大きく受けています。

図2-1-⑱：特定健診受診率および保健指導実施率

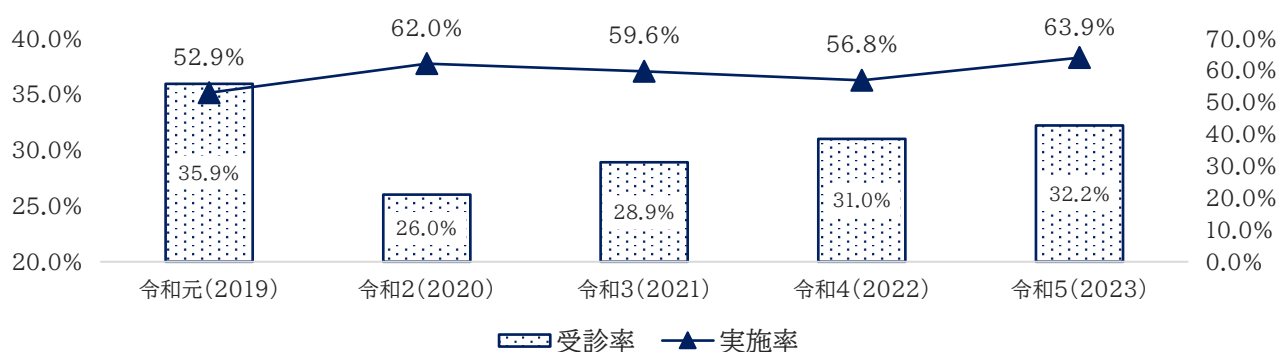
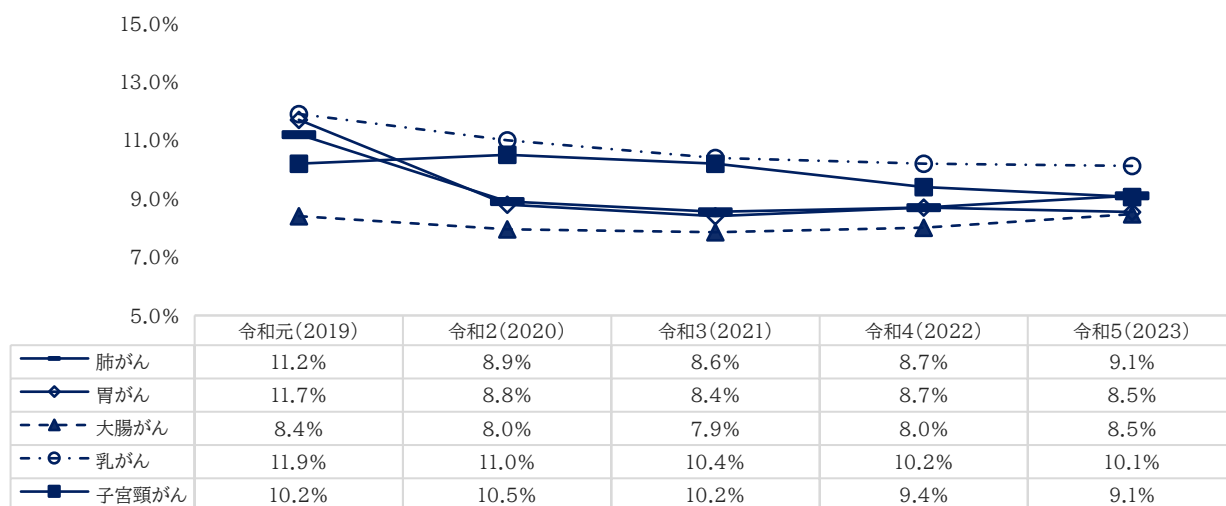


図2-1-⑲：がん検診の受診率



<sup>9</sup> 令和2年4月17日 厚生労働省保健局通知、新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言を踏まえた特定健康診査・特定保健指導等における対応について(改定), <https://www.mhlw.go.jp/content/000622803.pdf>, 2024年10月11日閲覧可能

<sup>10</sup> 令和2年4月14日 厚生労働省健康局等通知、新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言を踏まえた健康増進事業の実施に係る対応について, <https://www.mhlw.go.jp/content/000621941.pdf>, 2024年10月11日閲覧可能

## 2 沖縄市健康と食生活に関するアンケート調査

### (1) 調査の概要

#### ① 調査の目的

第2次ヘルシーおきなわシティ 21 および第3次沖縄市食育推進計画の取組の成果を評価するとともに、健康・食育おきなわシティ21の策定にあたり、その基礎資料とするため、次のとおり市民調査を実施しました。

#### ② 調査方法

表2-2-①:調査概要

	市民調査(20歳以上)	中学生調査	小学生調査
調査対象者	市民(4,440人)	市立中学校 2年生(1,529人)	市立小学校 4年生(1,601人)
抽出方法	無作為抽出	全員	全員
調査方法	郵送配布・回収またはWEB	WEB	WEB
調査時期	令和5(2023)年10月24日～令和5(2023)年11月24日	令和5(2023)年9月25日～令和5(2023)年10月27日	

#### ③ 回収結果

表2-2-②:回収結果

	市民調査(20歳以上)	中学生調査	小学生調査
配布数	4,440	1,529	1,601
回収数	1,103	1,075	1,268
回収率	24.8%	70.3%	79.2%

## (2) 計画の評価

当初の第2次ヘルシーおきなわシティ 21 および第3次沖縄市食育推進計画では、計画期間を平成31(2019)年度から令和5(2023)年度までの5年間としていました。

しかし、国において、自治体と保険者による一体的な健康づくり施策を実施するための医療費適正化計画等の期間と第二次健康日本21に続く第三次健康日本21の期間を一致させること等を目的とし、期間が1年延長されました<sup>11</sup>。

これに伴い、本市においても、計画の終期を令和6(2024)年度までとすることが、令和5(2023)年度に開催されたヘルシーおきなわシティ推進会議及び沖縄市食育推進会議で了承されました。

これまでの計画の評価を実施するために、令和5(2023)年度に「沖縄市健康と食生活に関するアンケート調査」を実施し、また関係資料などを用いて、計画の策定時の値と現状値を比較し、指標の達成状況の評価・分析を行いました。

その結果、第2次ヘルシーおきなわシティ21の4分野83項目(再掲項目含む)の指標については、「目標達成」が12.0%(10項目)、「改善」は14.5%(12項目)、「変化なし」は25.3%(21項目)、「悪化」は38.6%(32項目)、「評価困難」は9.6%(8項目)となりました。

第3次沖縄市食育推進計画は8つの行動目標に18の指標(23項目)が位置付けられ、計画全体では「目標達成」が21.7%(5項目)、「改善」は8.7%(2項目)、「変化なし」は26.1%(6項目)、「悪化」は43.5%(10項目)となりました。

表2-2-③:第2次ヘルシーおきなわシティ21の指標達成状況

策定時の値と現状値を比較	再掲項目含む指標数	割合(%)
目標達成	10	12.0%
改善	12	14.5%
変化なし	21	25.3%
悪化	32	38.6%
評価困難	8	9.6%
計	83	100%

<sup>11</sup> 厚生労働省健康局長，令和3年8月4日健発0804第9号「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針の一部を改正する件」及び次期健康増進計画策定作業等について(通知)

## 第2章 市民の現状と課題

表2-2-④:第3次沖縄市食育推進計画の指標達成状況

策定時の値と現状値を比較	指標数	割合(%)
目標達成	5	21.7%
改善	2	8.7%
変化なし	6	26.1%
悪化	10	43.5%
計	23	100.0%

表2-2-⑤:全体目標(4項目)

		現状値 (2017)	目標値 (2020)	直近実績値 2022年	評価
2010-2015の平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加	男性	78.64	80.14	78.89	変化なし
	女性	83.39	84.09	83.91	変化なし
平均寿命(参考)2015年	男性	80.4		80.71	変化なし
	女性	87.2		87.33	変化なし

### ■評価・分析

- コロナ禍の影響により、事業が十分に実施できず悪化していると考えられる指標が多く確認されました。
- コロナ禍において、身体活動量の低下及び医療機関を受診できない期間があった等の影響により、健康指標の悪化との関連性が伺えました。
- メンタルヘルスに関しては、休養の部分等は改善しているものの、今回はじめて実施したK6スクリーニングでは、メンタルヘルスに課題を抱えている者が多いことが推測されました。
- 次期計画では健康増進計画と食育推進計画を一体的に策定することから、各施策から目標までの道筋をより明示するロジックモデルを活用し、各施策評価に活かされることが求められます。

## 第3章 計画の目指すところ



## 1 最終目標

### 「健康寿命の延伸」、「主観的健康観の向上」

本計画に基づくライフステージに応じた健康づくりを推進することにより、健康上の問題で日常生活が制限されていない市民を増やし、また自分の健康状態が良いと感じている市民を増やすことを本計画の最終目標とします。

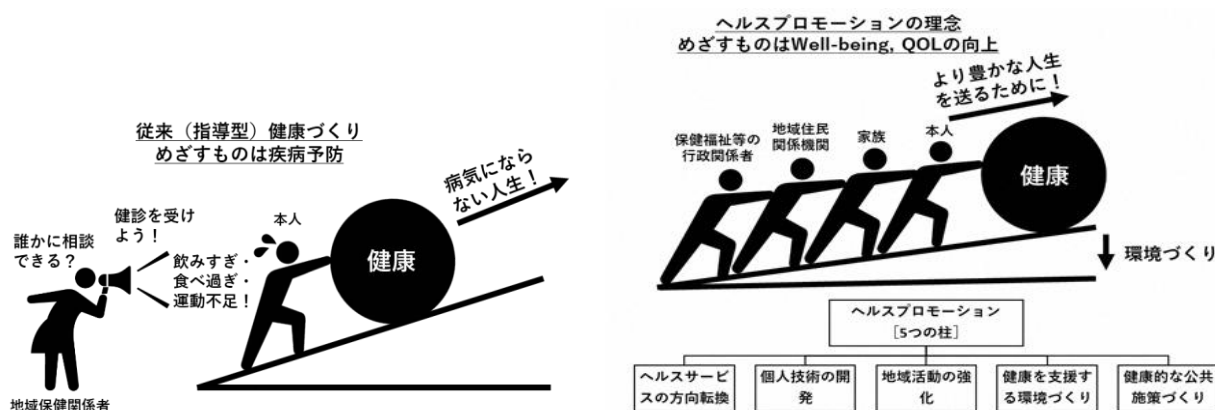
指標	現状値	目標値	出典
健康寿命	78.3 歳(R3:男性) 83.9 歳(R3:女性)	延伸	沖縄県／沖縄県市町村別健康指標
主観的健康観が「よい」「まあよい」と感じている者の割合	32.5%	50.0%	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート

## 2 方向性

### (1) 基本理念

本計画の推進にあたっては、オタワ憲章(1986年)において提唱された健康戦略である「ヘルスプロモーション(人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス)」の基本理念に基づき、ソーシャルキャピタルの醸成・活用を図りながら各事業に取り組んでいきます。またこれらの取組については、沖縄市、市民、地域、それぞれの立場でできることを進めていきます。

図3-2-①:従来(指導型)健康づくりとヘルスプロモーション



(島内 1987, 吉田・藤内 1995 を改編)

## (2) 施策方針

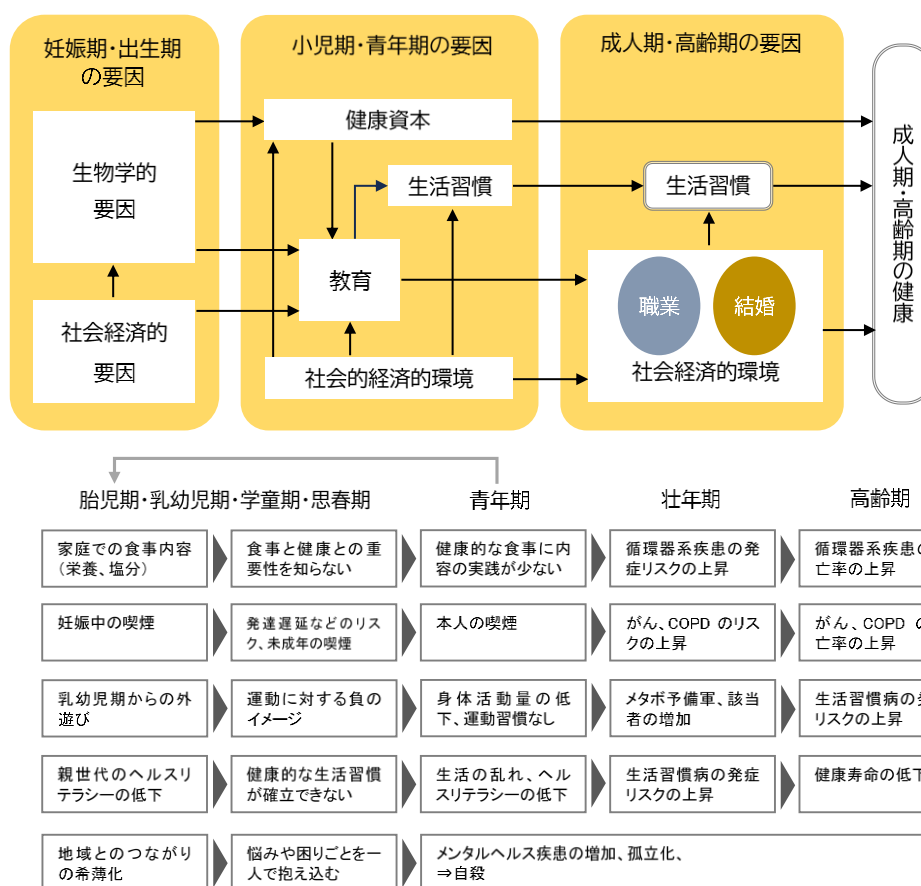
### ライフステージに応じた健康づくりを推進する

「ともに生きる心が広がり いきいきと暮らせるまち」の実現を目指すため、ライフステージに応じた健康づくりを推進することを施策方針とします。

「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針<sup>12</sup>(第三次健康日本 21)」では、ライフコースアプローチ(人の生涯を経時的に捉えた健康づくり)の重要性についても示されていることから、各ライフステージを経時的に捉えた健康づくりや食育を推進していきます。

1

妊娠期から高齢期に至るライフコースの影響経路



出典:近藤克則「健康格差社会【第2版】何が心と健康を蝕むのか」, 健やか山梨 21(第3次)を改編

<sup>12</sup> 厚生労働省, 令和五年五月三十一日厚生労働省告示第二百七号「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針の全部を改正する件」, <https://www.mhlw.go.jp/content/001102474.pdf>



### 3 施策の方向

---

各計画について、次の3つの施策の方向に基づいて、市民の健康増進・食育推進を図ることで、本計画の最終目標の達成を目指します。

#### 健康増進計画

1. 自ら取り組む健康づくりの推進
2. 生活習慣病対策の推進
3. こころの健康づくりの推進

#### 食育推進計画

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)
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)
3. 食育を推進するための環境整備(横断的な視点)

### 4 重点的に取り組む事項

---

本計画では、以下の2つの項目について、重点的に取り組みます。

#### (1) 肥満の改善

肥満はがん、循環器病、糖尿病等の生活習慣病との関連があるとされ、本県の大きな健康課題となっています。

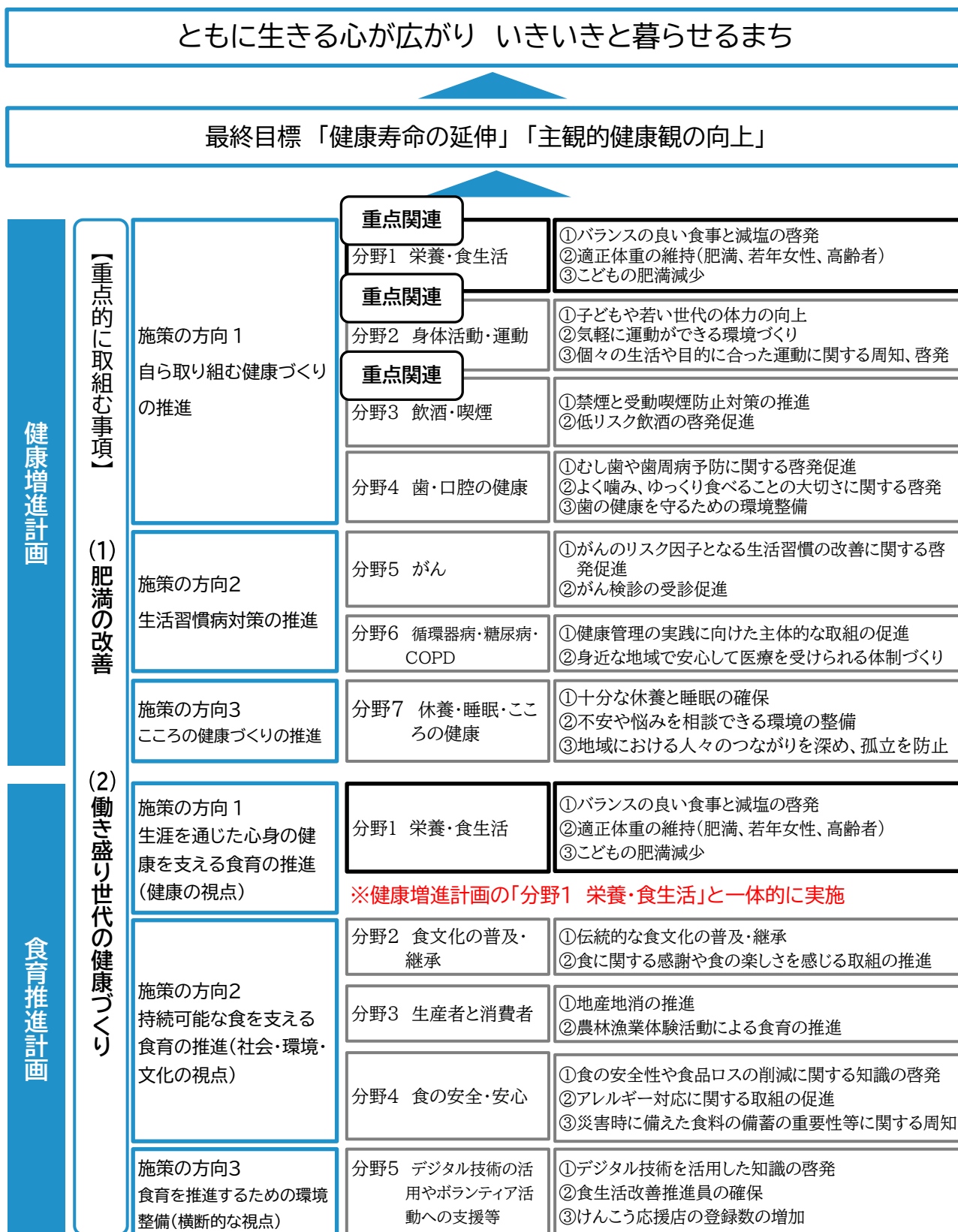
本市においても、肥満による健康問題が多くみられることから、県や関係団体と連携を図りながら、引き続き肥満の改善について重点的に取り組んでいきます。

#### (2) 働き盛り世代の健康づくり

働き盛り世代の健康の現状として、職場における定期健康診断有所見者率が全国最下位に近い水準となっています。働き盛り世代の健康づくりについては、健康おきなわ21(第3次)において、県が市町村等と連携して行っていくことが示されていること、また本市においては、特に働き盛り世代の喫煙とアルコールに関する課題が大きいことも踏まえながら、働き盛り世代の健康づくりについて重点的に取り組んでいきます。

## 5 計画体系

図3-5-①:計画体系



## 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

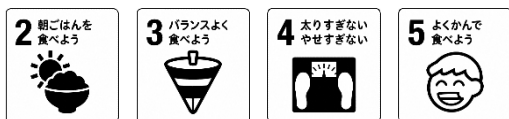
睡眠や休養による生活の質の向上とともに、社会参加の推進によるこころの健康の維持・向上を図ります。また、相談支援のための体制構築についても取り組んでいきます。

## 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<sup>13</sup>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

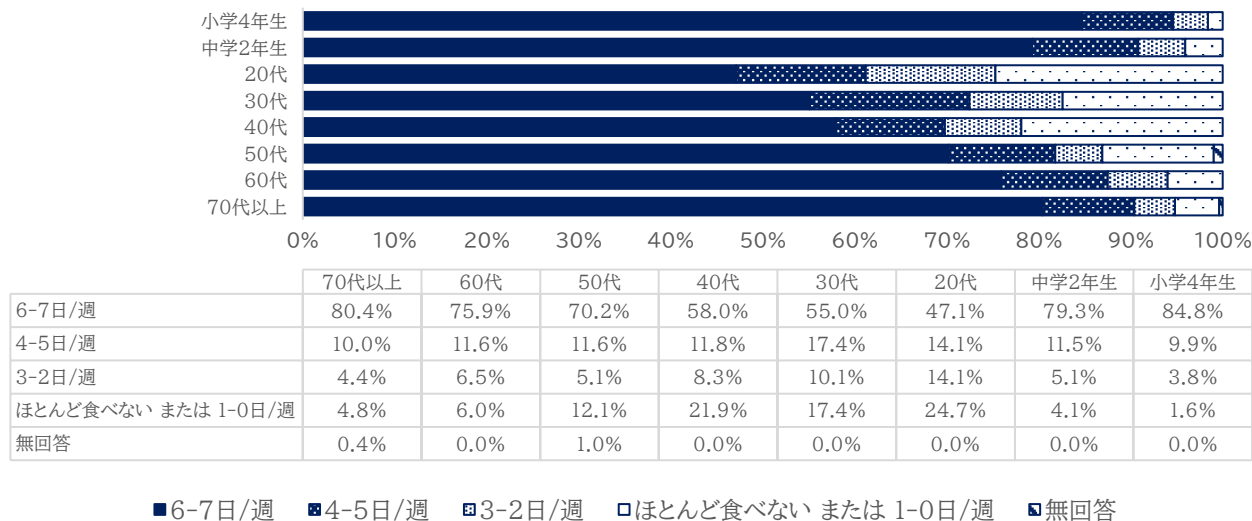


図 4-2-1-②:主食・主菜・副菜を組み合わせた食事(年代別)

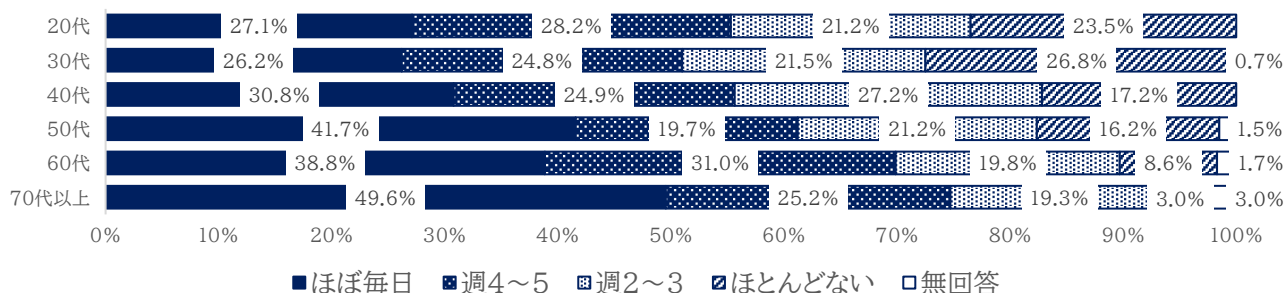
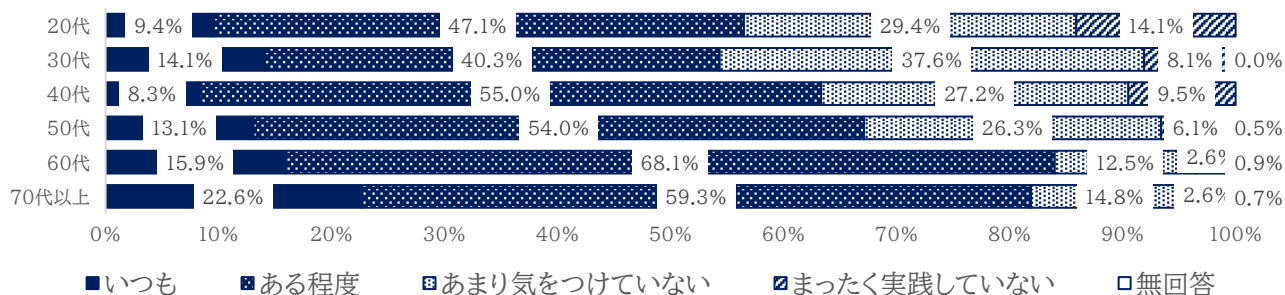


図 4-2-1-③:普段から生活習慣病の予防や改善のため食生活に気をつけている者の割合



<sup>13</sup>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て、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

(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%		

②-2 適正体重の維持(若年女性)	(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)			
②-3 適正体重の維持(高齢者)	(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 <i>※問診票の変更内容を踏まえ指標を再検討</i>	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 <i>※問診票の変更内容を踏まえ指標を再検討</i>	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

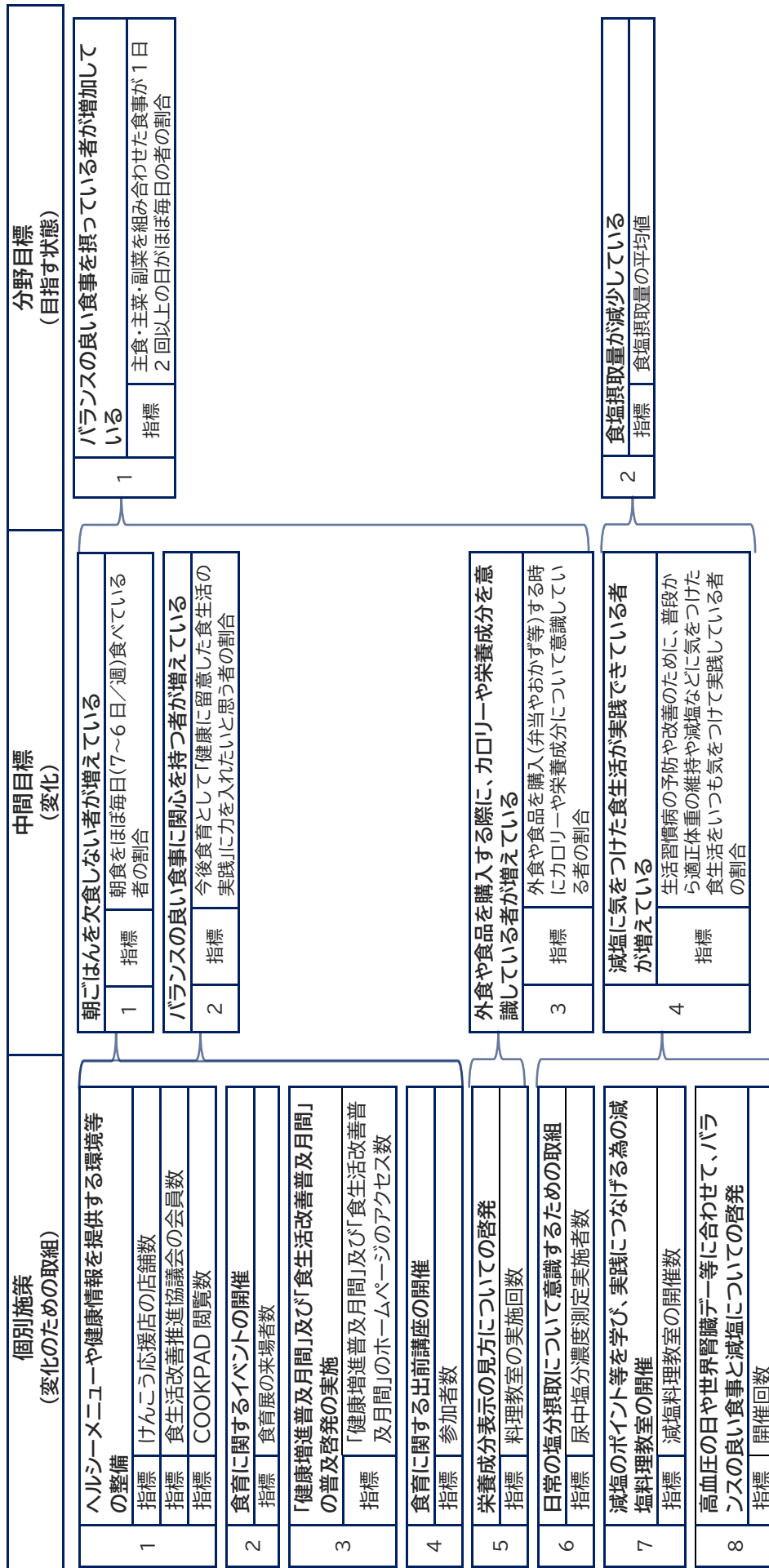
第4章 健康増進計画

(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 バランスの良い食生活と減塩の啓発



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												
	<table border="1"> <tr> <td>指標</td> <td>特定健診受診率</td> </tr> <tr> <td>指標</td> <td>特定保健指導実施率</td> </tr> </table>		指標			特定健診受診率	指標	特定保健指導実施率	<table border="1"> <tr> <td>指標</td> <td>朝食をほぼ毎日(7~6日/週)食べている者の割合</td> </tr> <tr> <td>指標</td> <td>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</td> </tr> <tr> <td>指標</td> <td>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</td> </tr> </table>	指標	朝食をほぼ毎日(7~6日/週)食べている者の割合	指標	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	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	<table border="1"> <tr> <td>指標</td> <td>BMI18.5以上25未満の者(65歳未満)の割合</td> </tr> <tr> <td>指標</td> <td>BMI20を超え25未満の者(65歳以上)の割合</td> </tr> </table>	指標
指標	特定健診受診率																
指標	特定保健指導実施率																
指標	朝食をほぼ毎日(7~6日/週)食べている者の割合																
指標	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																
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	BMI18.5以上25未満の者(65歳未満)の割合																
指標	BMI20を超え25未満の者(65歳以上)の割合																
2	健康教室の開催																
3	有所見者への保健指導の実施	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													
	<table border="1"> <tr> <td>指標</td> <td>保健指導実施者数(成人保健事業)</td> </tr> <tr> <td>指標</td> <td>保健指導実施率(成人保健事業)</td> </tr> </table>		指標			保健指導実施者数(成人保健事業)	指標	保健指導実施率(成人保健事業)	<table border="1"> <tr> <td>指標</td> <td>ゆつくりよく噛んで食べている者の割合</td> </tr> <tr> <td>指標</td> <td>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</td> </tr> <tr> <td>指標</td> <td>間食や甘い飲み物を毎日摂取している者の割合</td> </tr> <tr> <td>指標</td> <td>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</td> </tr> <tr> <td>指標</td> <td>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</td> </tr> <tr> <td>指標</td> <td>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</td> </tr> </table>	指標	ゆつくりよく噛んで食べている者の割合	指標	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	間食や甘い飲み物を毎日摂取している者の割合	指標	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	保健指導実施者数(成人保健事業)																
指標	保健指導実施率(成人保健事業)																
指標	ゆつくりよく噛んで食べている者の割合																
指標	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	間食や甘い飲み物を毎日摂取している者の割合																
指標	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	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																
指標	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																
4	若年者の生活習慣改善に向けた保健指導の実施																
	<table border="1"> <tr> <td>指標</td> <td>早期介入保健指導事業の保健指導実施数</td> </tr> </table>	指標	早期介入保健指導事業の保健指導実施数														
指標	早期介入保健指導事業の保健指導実施数																



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	指標	20歳～30歳代女性の健診受診者数	1	やせている若年女性が減少している 指標 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		
	望ましい食習慣を身につけている者が増えている	指標	朝食をほぼ毎日(7～6日/週)食べている者の割合 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 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		
2	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	低栄養傾向の高齢者が減少している
	長寿健診受診率		朝食をほぼ毎日(7~6日/週)食べている者の割合		
2	介護予防教室などの事業の実施	1	主食、主菜、副菜を3つ揃えて食べていることが1日に2回以上ある日がある者の割合	1	
	一般介護予防教室の参加実人数		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		
3	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	1	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	
	延べ配食件数		ゆっくりによく噛んで食べている者の割合		
4	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施	1	就業前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	2	
	実施した通いの場の数		間食や甘い飲み物を毎日摂取している者の割合		
			外食や食品を購入(弁当やおかず等)する時にカロリーや栄養成分について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		

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	1	こどもたちが健康的な食生活を送れている 指標 朝食を毎日食べている1.6歳、3歳児の割合 指標 ほぼ毎日バランスよく食べる児童・生徒の割合 指標 22時までに就寝している3歳児の割合 指標 朝食をほぼ毎日(7~6日/週)食べている児童・生徒の割合	1	肥満傾向にある子どもとの割合 小学4年生、中学2年生
	指標 親子健康手帳交付時の保健指導実施率 指標 両親学級(すこやか教室)参加人数				
2	離乳食教室の実施 指標 離乳食教室参加人数				
3	新生児・妊産婦訪問指導の実施 指標 新生児・妊産婦訪問指導実施率				
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	1			
	指標 乳幼児健康診査受診率(乳幼児健診・1歳6か月児健診・3歳児健診)				
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	1			
	指標 保育所・幼稚園等職員への研修回数				
6	親子料理教室やキッズクッキングの開催	1			
	指標 料理教室参加人数				
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	1			
	指標 給食の試食会及び体験会並びに交流会の延べ参加人数				
	指標 食育授業の実施回数				
8	規則正しい食生活を営む力や健康管理能力の育成	1			
	指標 ハルスサポーター教室・参加人数				

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

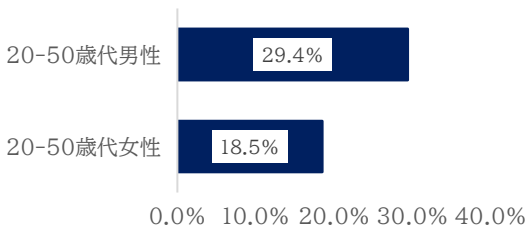


図 4-2-2-②:学校の授業以外の運動習慣のある子どもの割合

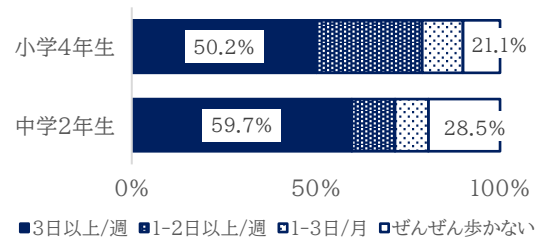
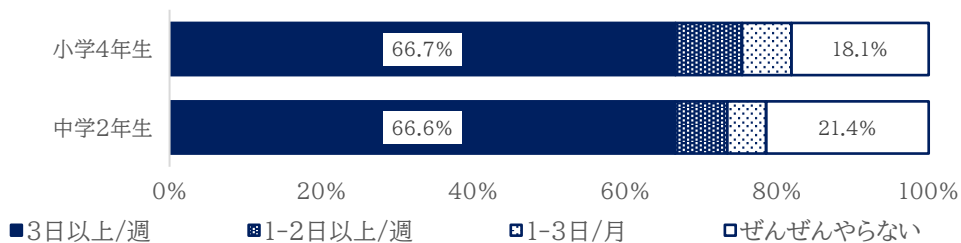


図 4-2-2-③:小中学生の徒歩登校の状況



## (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・維持に取り組みます。(＊)	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とも増えている			
	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 や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 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	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(20代~30代)
	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 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子どもが増えている 運動やスポーツをすることが「嫌い」「いや」「嫌い」である中学生の割合 1週間3日以上歩いて登校している児童・生徒の割合 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	体を動かす機会が少ない子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
	指標 講座参加者数		

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 指標	意識的に運動を心がけている者が増えている 1 指標	1 日常的に歩く歩数が増加している者が いる 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		
2	健康増進指導室(保健相談センター)の機能強化 指標	1 指標	1 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	歩く距離が増えている 1 指標	1 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	1 指標	1 指標
	指標なし		
5	健康ポイント事業の実施 指標	1 指標	1 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	1 意識的に運動を心がけている者が増えている 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 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<sup>14</sup>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

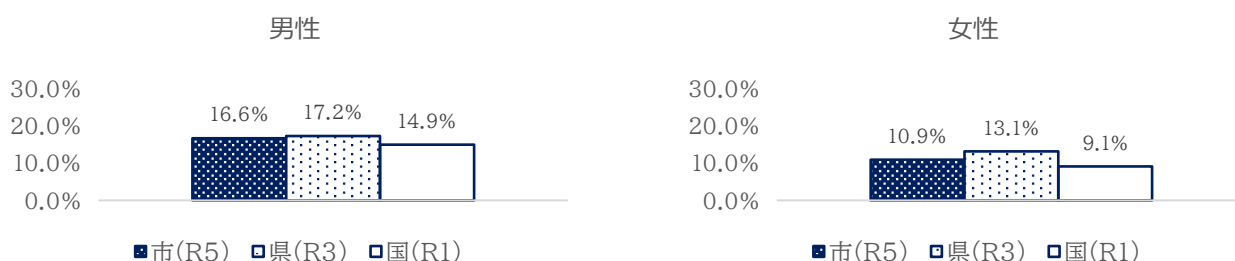
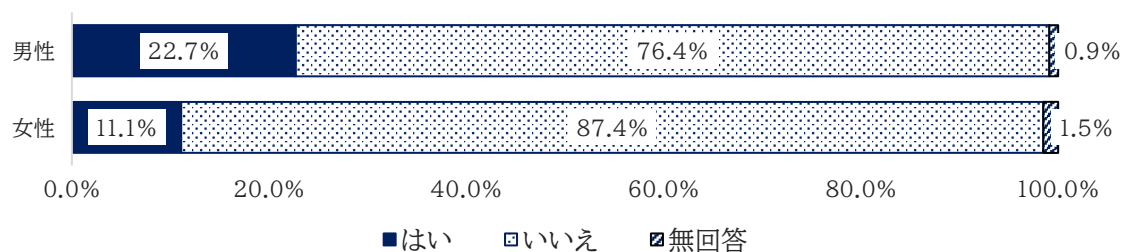
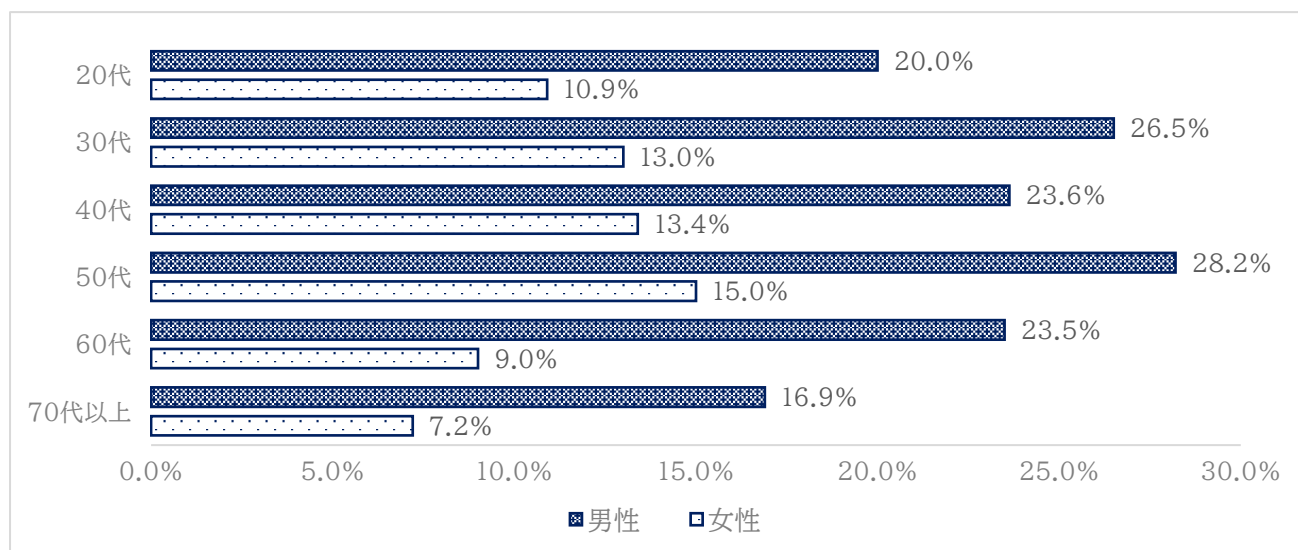


図 4-2-3-②:喫煙の有無



<sup>14</sup> 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。

第4章 健康増進計画

■ 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	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	

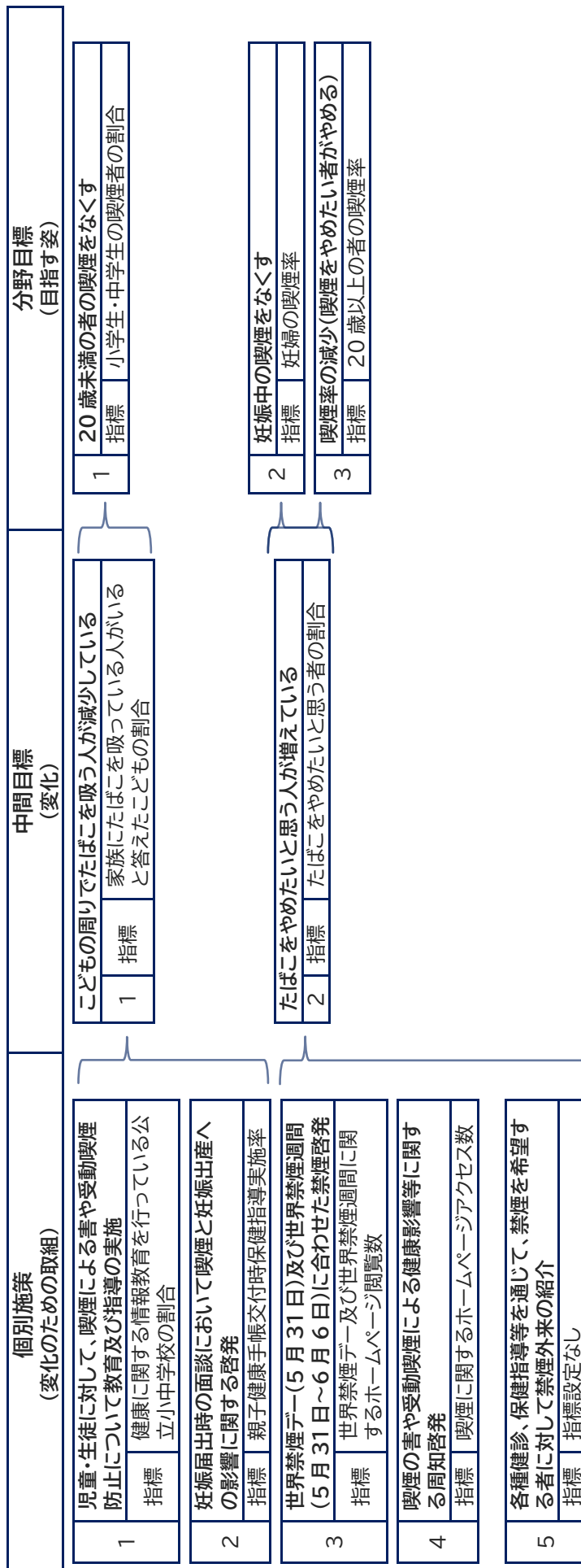
第4章 健康増進計画

(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



② 低リスク飲酒の推進

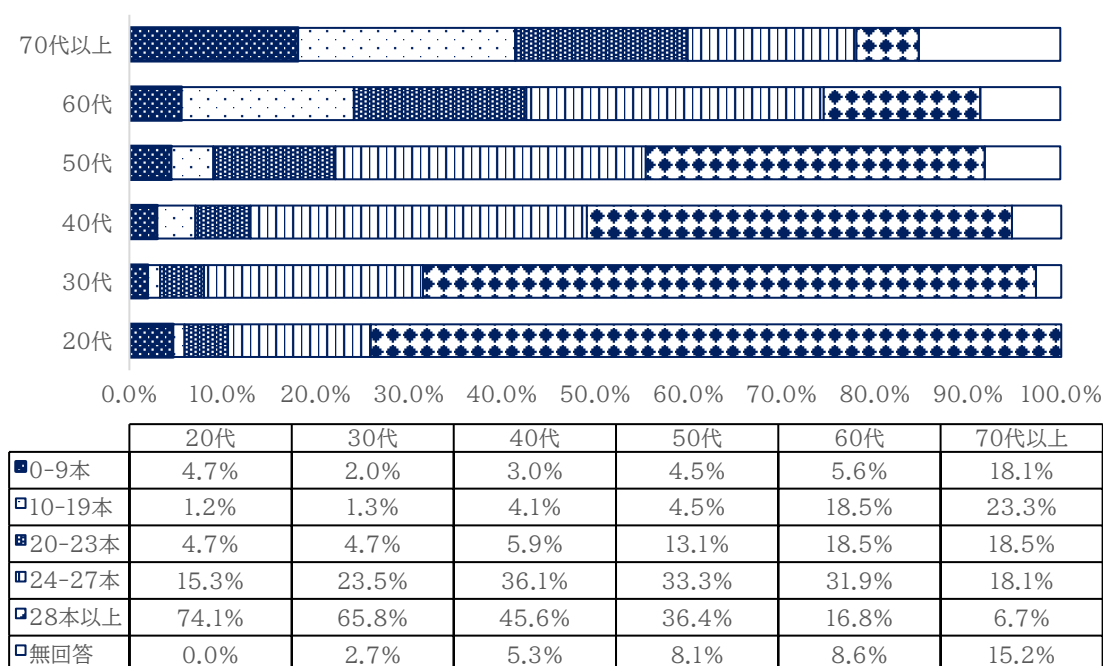
個別施策 (変化のための取組)		中間目標 (変化)		分野目標 (目指す姿)	
1	児童・生徒に対して、飲酒が可能となる年齢や低リスクな飲酒についての教育及び指導 指標 健康に関する情報教育を行っている公立小中学校の割合	飲酒が可能となる年齢について知っていることも 1 飲酒が可能となる年齢について知っていることともたちの割合 指標 未成年の飲酒に関する罰則があることを知っていることともたちの割合 指標	1	20歳未満の者の飲酒をなくす 指標 中学生の飲酒者の割合	
	低リスクな飲酒量やアルコールが及ぼす健康被害に関する周知啓発 指標 飲酒に関するホームページアクセス数				
2	アルコー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	低リスクな飲酒量について知っている者が増えている 2 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 指標	2		
3	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				
4	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・日常生活圏域二一ズ調査報告書」

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

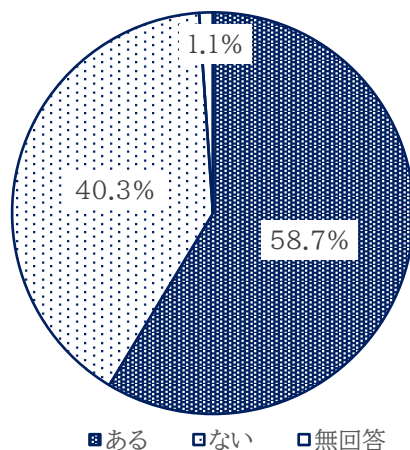
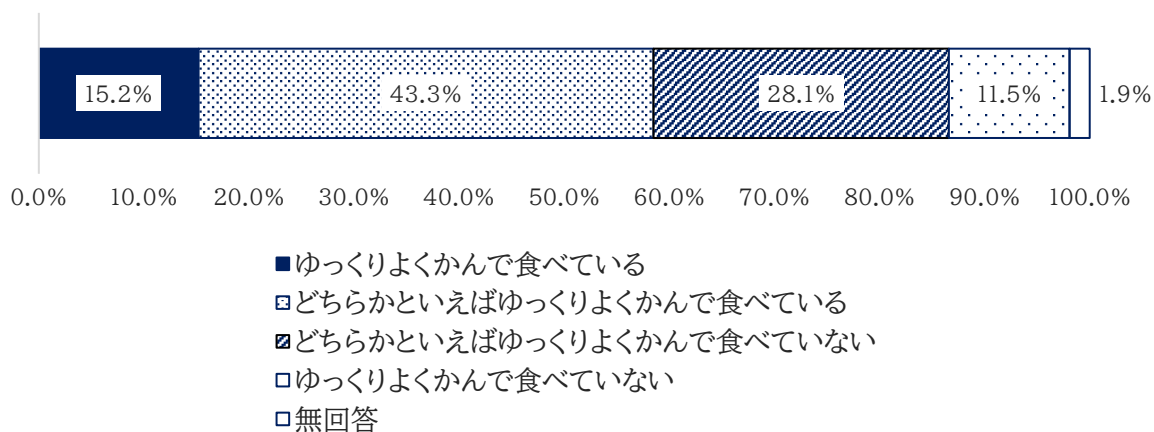


図 4-2-4-④:食事をよく噛みゆっくり食べる市民の割合



## (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)

第4章 健康増進計画

■ 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)	59% (小学生)	
		26.3% (中学生)	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)	79% (小学生)	
		55.5% (中学生)	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	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
	欠席した児童・生徒も歯科検診が受診できよ う配慮の実施 指標 指標設定なし		
2	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	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	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
	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		
3	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	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	
	5		

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	1	家族と一緒に食べる者が増えている	1	よく噛んで食べることができる者の増加
	食生活に関するホームページ閲覧数		朝食の共食状況が週に6~7日食ベ る者の割合		
2	ゆっくりよりよく噛むなどの食生活についての啓 発	2	夕食の共食状況が週に6~7日食ベ る者の割合	2	よく噛んで食べることができる者の増加
	食生活に関するホームページ閲覧数		朝食の共食状況が週に6~7日食ベ るものの割合		

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
	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		
2	2歳児歯科健診を実施 指標 2歳児歯科健診受診率		

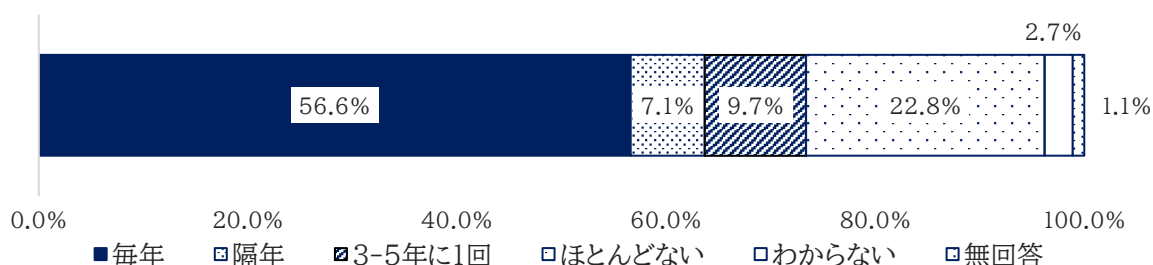
## 施策方向2 生活習慣病対策の推進

### 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。
- 家族や友人などにか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。
- 地域の人とか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 肺:2.0%以下 乳:6.8%以下 子宮:2.7%以下	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% 大腸: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 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	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
2	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	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 がんの罹患患者数
3	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		
4	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	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	
5	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	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)	
6	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		
7	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		

② がん検診の受診促進

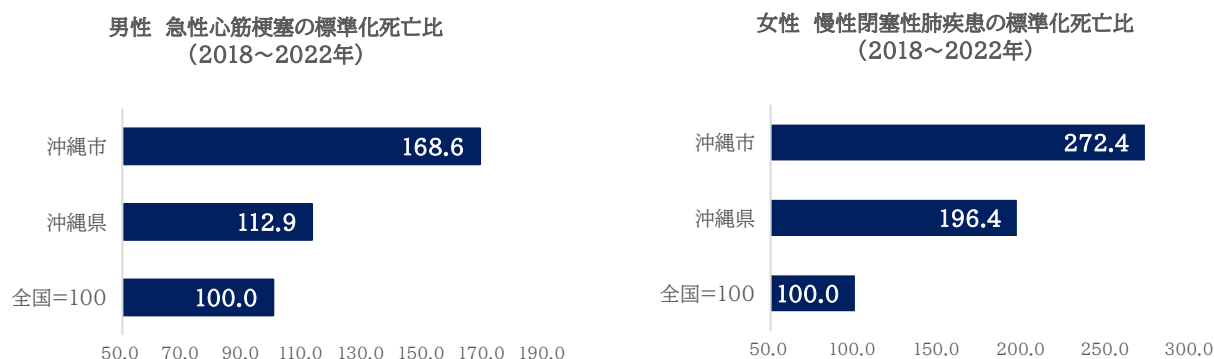
個別施策 (変化のための取組)		中間目標 (変化)		分野目標 (目指す姿)	
1	がん検診の精度管理等に関する研修会に参加した職員の数	科学的根拠に基づいたがん検診が行われている 国の指針に基づく対象年齢で検診を実施しているか	1	がんの死亡者数が県平均以下になっている 指標	5 がん(胃・肺・大腸・子宮・乳)のSMR(対県)が100を下回る状態
	指標				
2	精度管理の向上のための取組	検診の適切な精度管理が行われている	2	がんの罹患者数が減少している 指標	がんの罹患者数
	指標				
3	がん検診の対象者に対して、がん検診の意義及び必要性についての分かりやすい説明の実施	検診受診率が向上している	3	市町村対策型がん検診受診率(地域保健・健康増進報告) 指標	
	指標				
4	科学的かつ効果的な手段を用いて、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	要精検率 精密検査受診率 精検未受診率 精検未把握率			
	指標				
	指標				
5	がん検診の利便性向上	市町村対策型がん検診受診率(地域保健・健康増進報告) 指標			
	指標				

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(データハルス計画)・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 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		
	かかりつけ薬剤師がいる人の割合	新規	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート	

(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 指標 保健指導担当者の技術向上のための研修会 参加人数(実人数)	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	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] 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]
	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		
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	健診受診者の高血圧者の割合(160/100以上) 指標 健診受診者の血糖異常者の割合(HbA1c6.5%以上) 健診受診者の脂質異常者の割合(LDL160以上) 指標 20歳以上の者の喫煙率(再掲)	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] 4 COPDのSMRが低下している 指標 COPDのSMR(対県)[男性・女性]
	4 特定健診での有所見者への保健指導の実施 指標 特定保健指導実施率 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 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		
7	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 指標	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 指標
	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	1	かかりつけ医が必要だと思ふ者の割合 指標	1	かかりつけ薬剤師がいる人の割合 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	1	かかりつけ薬剤師が必要だと思ふ者の割合 指標	1	かかりつけ薬剤師がいる人の割合 指標
	指標なし				

## 施策方向3 ころの健康づくりの推進

### 分野7 休養・睡眠・ころの健康

#### (1) 現状と課題

- 十分な睡眠や休養を取ること、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かどう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

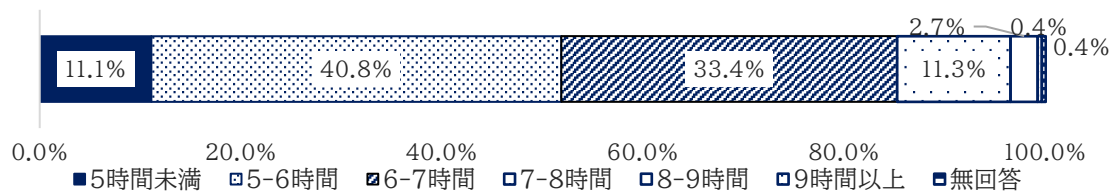


図 4-2-7-②:ふだんの生活で悩みやストレスを感じることもあるか

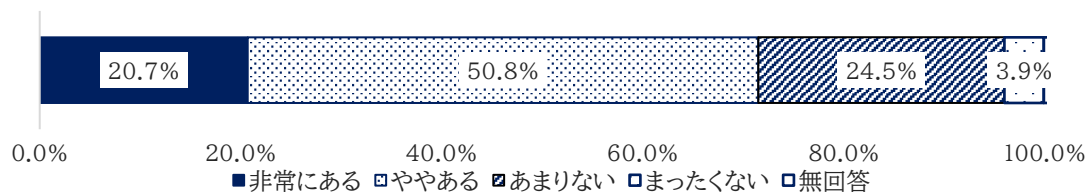
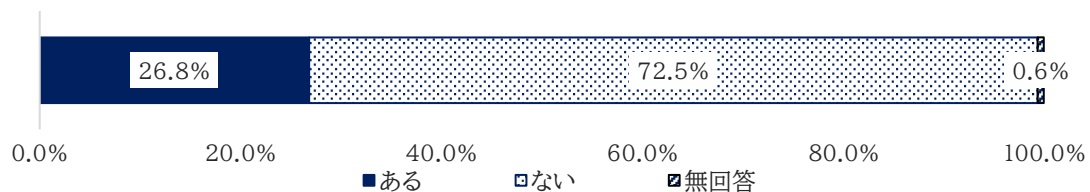


図 4-2-7-③:地域の集まりや、ボランティア活動、趣味サークル等に参加したことがあるか



## (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
養① 保 ① と 睡眠 の 確 保	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		
で② の 整 備 環 境	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
深③ め、 孤 立 を 防 止	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 健康づくりのための睡眠ガイド 2023(GSガイド)認知率	1 睡眠で休養がとれている者の増加 指標 睡眠で休養がとれている者の割合
	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		
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	2 睡眠時間が十分に確保できている者の増加 指標 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	2 睡眠時間が十分に確保できている者の増加 指標 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

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	この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	1	心理的苦痛を感じている者が減少している
	指標 この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 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		
2	ゲートキーパー養成講座の実施	1			
	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	1			
	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	1			
	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	1			
	指標 スクールカウンセラー配置数				
6	このころの健康相談支援体制の整備	1			
	指標 この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	1			
	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	1			
	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 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	1	地域の人々とのつながりが強いと思ふ者の増加	
	指標					指標
	ボランティア派遣人数					地域の人々とのつながりが強いと思ふ者の割合
	指標		地域の人々とのつながりが強いと思ふ者の割合			
	指標		地域の人々との交流が「ある」と回答した者の割合			
	指標					
	民生委員・児童委員の数					



## 第5章 食育推進計画



沖縄市の食育推進シンボルマーク



## 1 施策の方向

本市の現状と課題を踏まえ、食育推進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 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)

市民一人ひとりが食の大切さへの理解を深め、栄養バランスの取れた食事と規則正しい生活習慣を実践していけるような取組を推進します。

### 施策方向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)

健全な食生活を送るには、持続可能な環境が不可欠です。食を支える環境の持続に資する取組、および食の安心・安全の確保に関する取組を推進します。

### 施策方向3 食育を推進するための環境整備(横断的な視点)

デジタル技術を活用した情報の発信や、食に関わるボランティア活動に対する支援等の取組により、効果的な食育の推進を図ります。

また、農林水産省が作成している食育ピクトグラム等を各項目に使用することにより、それぞれの取組をより分かりやすくします。今後本市の食育に関する取組については、これらのピクトグラムを使用し、市民の皆様に食育を発信していきます。



食育マーク及び食育ピクトグラム©農林水産省

## 2 分野別の取組

---

### 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(健康の視点)

---

#### 分野1 栄養・食生活

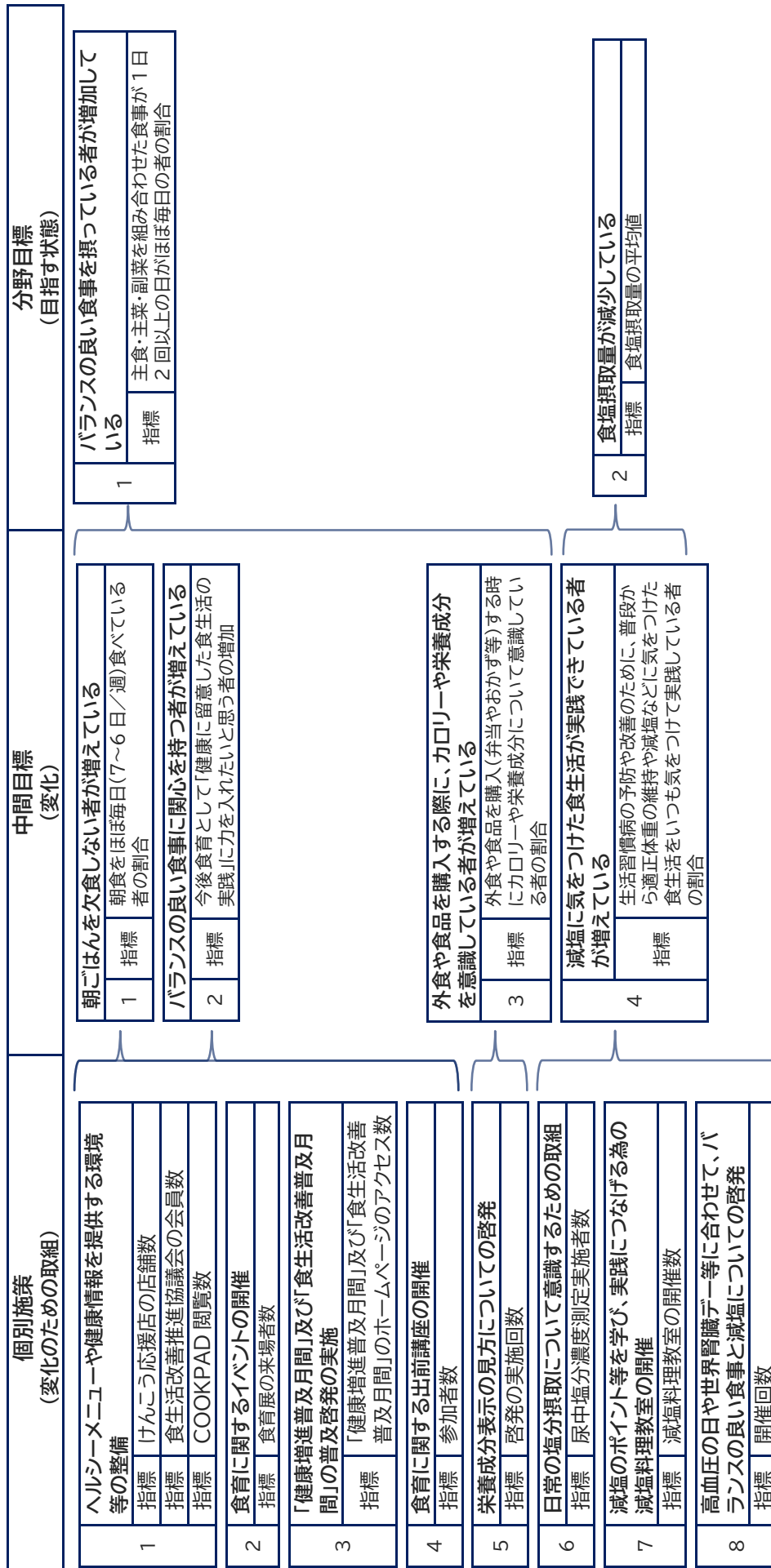


この分野は、食による健康の維持・向上を目的とした取組について、『第4章 健康増進計画「分野1 栄養・食生活」』に基づき取組を進めます。

課題や地域、市での取組、目標については、第4章に記載されている通りとなっておりますが、ロジックモデルについては、次のページで再掲しています。

(6) ロジックモデル(栄養・食生活)【再掲】

① バランスの良い食事で減塩の啓発(再掲)



②-1 適正体重の維持(肥満)(再掲)

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											
	<table border="1"> <tr> <td>指標</td> <td>特定健診受診率</td> </tr> <tr> <td>指標</td> <td>特定保健指導実施率</td> </tr> </table>		指標		特定健診受診率	指標	特定保健指導実施率	<table border="1"> <tr> <td>指標</td> <td>朝食をほぼ毎日(7~6日/週)食べている者の割合</td> </tr> <tr> <td>指標</td> <td>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</td> </tr> <tr> <td>指標</td> <td>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</td> </tr> </table>	指標	朝食をほぼ毎日(7~6日/週)食べている者の割合	指標	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	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	<table border="1"> <tr> <td>指標</td> <td>BMI18.5以上25未満の者(65歳未満)の割合</td> </tr> <tr> <td>指標</td> <td>BMI20を超え25未満の者(65歳以上)の割合</td> </tr> </table>	指標
指標	特定健診受診率															
指標	特定保健指導実施率															
指標	朝食をほぼ毎日(7~6日/週)食べている者の割合															
指標	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															
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	BMI18.5以上25未満の者(65歳未満)の割合															
指標	BMI20を超え25未満の者(65歳以上)の割合															
2	健康教室の開催	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												
	<table border="1"> <tr> <td>指標</td> <td>健康教室参加者数</td> </tr> </table>		指標			健康教室参加者数	<table border="1"> <tr> <td>指標</td> <td>ゆつくりよく噛んで食べている者の割合</td> </tr> <tr> <td>指標</td> <td>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</td> </tr> <tr> <td>指標</td> <td>間食や甘い飲み物を毎日摂取している者の割合</td> </tr> <tr> <td>指標</td> <td>外食や食品を購入(弁当やおかず等)する時にカロリーの栄養成分について意識している者の割合</td> </tr> <tr> <td>指標</td> <td>外食や食品を購入(弁当やおかず等)する時に揚げ物・油もの摂取量を意識している者の割合</td> </tr> <tr> <td>指標</td> <td>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</td> </tr> </table>	指標	ゆつくりよく噛んで食べている者の割合	指標	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	間食や甘い飲み物を毎日摂取している者の割合	指標	外食や食品を購入(弁当やおかず等)する時にカロリーの栄養成分について意識している者の割合	指標
指標	健康教室参加者数															
指標	ゆつくりよく噛んで食べている者の割合															
指標	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	間食や甘い飲み物を毎日摂取している者の割合															
指標	外食や食品を購入(弁当やおかず等)する時にカロリーの栄養成分について意識している者の割合															
指標	外食や食品を購入(弁当やおかず等)する時に揚げ物・油もの摂取量を意識している者の割合															
指標	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															
3	有所見者への保健指導	3														
	<table border="1"> <tr> <td>指標</td> <td>保健指導実施者数(成人保健事業)</td> </tr> <tr> <td>指標</td> <td>保健指導実施率(成人保健事業)</td> </tr> </table>					指標	保健指導実施者数(成人保健事業)	指標	保健指導実施率(成人保健事業)							
指標	保健指導実施者数(成人保健事業)															
指標	保健指導実施率(成人保健事業)															
4	若年者の生活習慣改善に向けた保健指導の実施	4														
	<table border="1"> <tr> <td>指標</td> <td>早期介入保健指導事業の保健指導実施者数</td> </tr> </table>					指標	早期介入保健指導事業の保健指導実施者数									
指標	早期介入保健指導事業の保健指導実施者数															



②-2 適正体重の維持(若年女性)(再掲)

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	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	BMI18.5未満の20歳～30歳代女性の割合
	指標	指標			
	20歳～30歳代女性の健診受診者数	朝食をほぼ毎日(7～6日/週)食べている者の割合			
	20歳～30歳代女性の健康教室参加者数	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			
	親子健康手帳交付時保健指導実施数	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	指標			
2	親子料理教室の実施	2	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
	指標				
3	若年者の生活習慣改善に向けた保健指導の実施	3	指標	指標	指標
	指標				

第2章 市民の現状と課題

②-3 適正体重の維持(高齢者)(再掲)

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 指標 長寿健診受診率	望ましい食習慣を身につけている者が増えている 指標 朝食をほぼ毎日(7~6日/週)食べている者の割合 1 主食、主菜、副菜を3つ揃えて食べていることが1日に2回以上ある日がほぼ毎日(7~6日/週)のある者の割合 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	1 低栄養傾向の高齢者が減少している 指標 BMI20以下の高齢者(65歳以上)の割合
	2 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		
3	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 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 指標 ゆつくりよく噛んで食べている者の割合 指標 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 間食や甘い飲み物を毎日摂取している者の割合 2 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 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 指標 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	
4	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		

③ こどもの肥満減少(再掲)

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	こどもたちが健康的な食生活を送れている	指標	肥満傾向のある子ども	減少
	指標		朝食を毎日食べている1.6歳、3歳児の割合		
2	離乳食教室の実施	1	指標	ほぼ毎日バランスよく食べる児童・生徒の割合	小学4年生、中学2年生
	指標		22時までに就寝している3歳児の割合		
3	新生児・妊産婦訪問指導の実施	1	指標	朝食をほぼ毎日(7~6日/週)食べている児童・生徒の割合	
	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	1	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	1	指標		
	指標				
6	親子料理教室やキッズクッキング教室の開催	1	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	1	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	1	指標		
	指標				

## 施策方向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) 現状と課題

- 新型コロナウイルス感染症の影響により事業の中止や、共食の機会が減ったことにより、食文化を伝える機会が減少しました。
- 食文化の継承及び伝承では受け継いでいないが50.9%と最も多く、若い世代ほど受け継いでいない割合が高い傾向にありました。農林水産省の「食育に関する意識調査(令和5(2023)年3月)」においても、「地域や家族で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている」国民の割合は、目標値を下回っており、次世代を担う子どもたちが食文化に興味・関心を持ち学ぶことができるよう、学校教育活動や学校給食で郷土料理や行事食を積極的に取り入れる等、学習の機会を増やす取組が必要です。また、郷土料理教室の開催や食生活改善推進員との連携により、地域での食文化の継承に努めることも必要です。
- 朝食を家族とほぼ毎日食べている者の割合が小学生47.6%、中学生26.3%と減少しています。夕食では小学生67.7%、中学生55.5%となっています。単身世帯や核家族が増加し、家庭環境が多様化している中で、家族との共食が難しい家庭もあると考えられますが、食生活を通して生活リズムを整えることは、QOL向上や健康の維持・向上に必要です。誰かとコミュニケーションをとりながら食事を味わう楽しさを伝えるとともに、家族だけでなく、友人間や地域における共食についても、促していく必要があります。
- 農林水産省の「令和4(2022)年度和食文化に関する意識調査結果」によると、40代以下の女性の多くはオンライン上のレシピ(静止画、動画、SNS等)を利用しています。本市では、市公式COOKPADへの郷土料理の掲載により、郷土料理等について魅力を発信しています。今後も、SNS等を活用しながら、より有効な伝え方を検討していく必要があります。

図 5-2-2-①:児童・生徒の朝食の共食状況

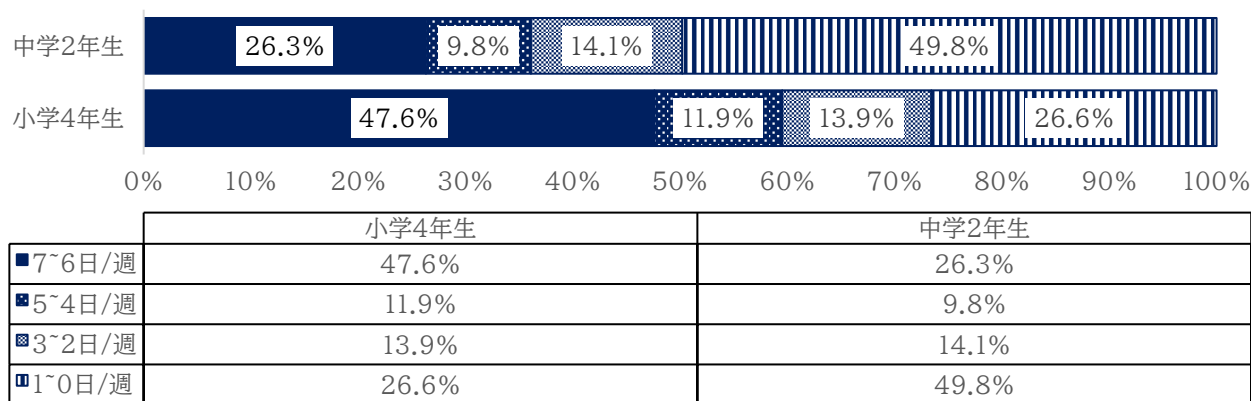


図 5-2-2-②:児童・生徒の夕食の共食状況

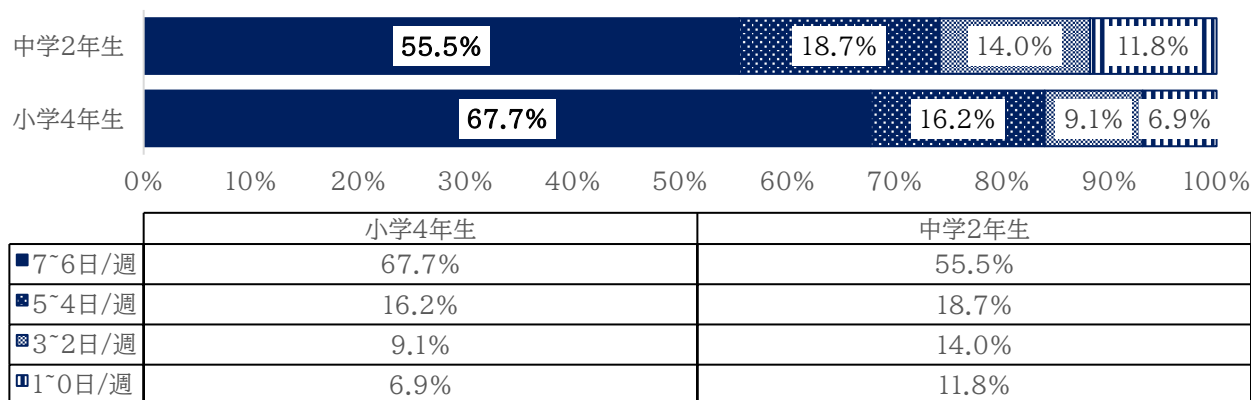
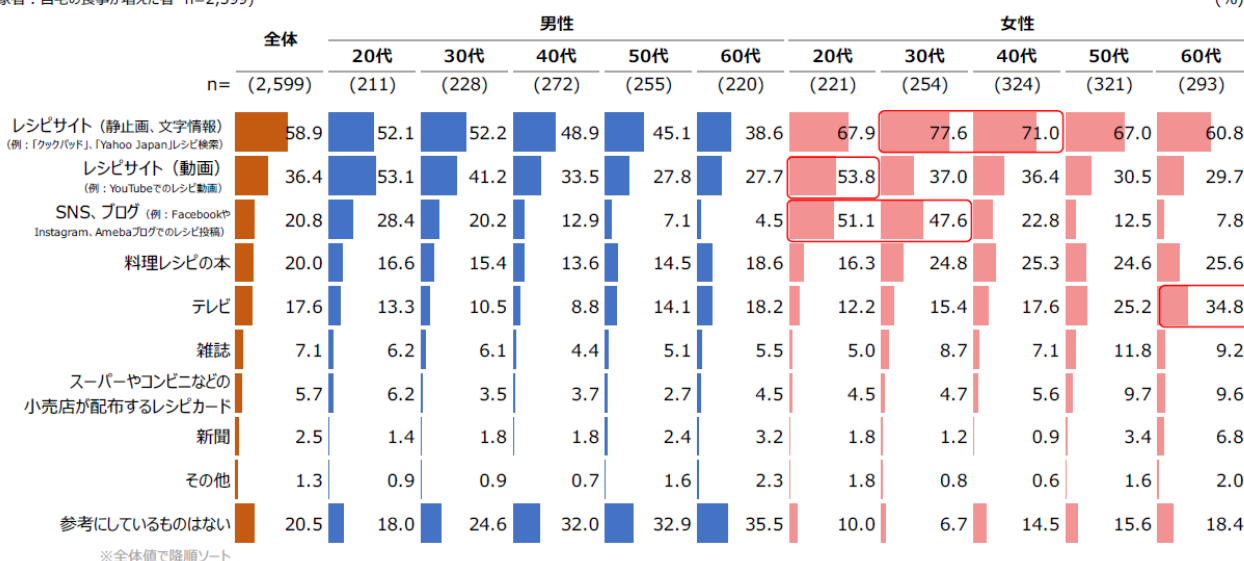


図 5-2-2-③:料理のレシピは何を参考にしているか

(対象者: 自宅の食事が増えた者 n=2,599)

(%)



引用: 令和4年度国民の食生活における和食文化の実態調査

## (2) 施策の項目

---

- 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組の推進

## (3) 主な取組

---

### ■ 市民の取組

- 日頃から季節にちなんだ食べ物を意識し話題にします。
- 地域の特産物や郷土料理を次世代に伝えます。
- 季節ごとの旬のものを食卓に取り入れます。
- 家族、友人、地域の人と楽しく食事を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。
- 郷土料理や行事食をつくって、おいしくいただきます。
- 自分が知っている郷土料理や行事食を伝えます。
- 家庭菜園などで、島野菜を栽培します。

### ■ 地域の取組

- 畑で収穫した野菜を皆で食べます。(学校、幼稚園、保育所等)
- 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。
- 仲間と楽しく食事する機会を設けます。
- 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)
- 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)

## ■ 市の取組

## ① 伝統的な食文化の普及・継承

取組内容	所管課
食文化の伝承および理解を深めるための周知啓発を行います。	市民健康課、給食センター
毎月19日の食育の日等において、郷土料理や和食を献立に取り入れるよう努めます。	給食センター／保育・幼稚園課
給食で郷土料理や行事食を提供する等、給食時間を活用した食育を実践し、郷土の食に対する愛着を育みます。	給食センター／保育・幼稚園課
郷土料理教室を開催し、伝統料理や行事食の継承を図ります。	市民健康課

## ② 食に関する感謝や食の楽しさを感じる取組の推進

取組内容	所管課
共食の重要性、食に対する感謝などへの理解を深めるため周知啓発を行います。	市民健康課／給食センター
親子で一緒に料理を楽しむよう、親子料理教室を開催します。	市民健康課
困難な状況にある子ども達に食事支援(共食の場の提供等)を実施するための補助を行います。	こども相談・健康課

第5章 食育推進計画

(4) 中間目標(KPI)

	指標	現状値	目標値	担当課及び出典
① 伝統的な食文化の普及・継承	郷土料理や伝統料理について関心を持つ者が増えている			
	食育に関心がある者の割合	75.4%	87%	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
	ふだんの食生活の中で、今後食育として食文化の伝統に力を入れたいと思う者の割合	7.9%	19%	
② 食に関する感謝や食の楽しさを感じる取組の推進	食に関する感謝や食の楽しさについて関心を持つ者が増えている			
	食育に関心がある者の割合	(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
	ふだんの食生活の中で、今後食育として共食を進めていきたいと思う者の割合	新規	中間評価時より増加	

(5) 分野目標

	指標	現状値	目標値	担当課及び出典
郷土料理や伝統料理などが地域で受け継がれ、また受け継いでいる者が増えている	郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味を受け継いでいる者の割合	47.0%	59%	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
	上記のうち地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や味を次世代へ伝えていく者の割合	29.2%	41%	
食事を楽しみながらとっている者が増えている	家族と一緒に食べる機会が週に6～7日の者の割合	31.4% (朝食) 50.7% (夕食)	43% (朝食) 62% (夕食)	



(6) ロジックモデル(食文化の普及・継承)

① 伝統的な食文化の普及・継承

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	食文化の伝承および理解を深めるための周知啓発 指標 食育に関するホームページアクセス数 指標 COOKPAD アクセス数	郷土料理や伝統料理について関心を持つ者が増えている 指標 食育に関心がある者の割合 指標 食育に関心がある者の割合	郷土料理や伝統料理などが地域で受け継がれ、また受け継いでいる者が増えている 指標 郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味を受け継いでいる者の割合
2	毎月19日の食育の日等において、郷土料理や和食を取り入れた献立の提供 指標 設定指標なし		
3	郷土の食に対する愛着を育むため、給食で郷土料理や行事食を提供する等、給食時間を活用した食育の実践 指標 設定指標なし		
4	郷土料理教室を開催し、伝統料理や行事食の継承 指標 郷土料理教室参加人数		

② 食に関する感謝や食の楽しさを感じる取組の推進

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	共食の重要性、食に対する感謝などへの理解を深めるための周知啓発 指標 食育に関するホームページアクセス数	食に関する感謝や食の楽しさについて関心を持つ者が増えている 指標 食育に関心がある者の割合 指標 食育に関心がある者の割合	食事を楽しみながらとっている者が増えている 指標 家族と一緒に食べる機会が週に6～7日食べる者の割合
2	親子で一緒に料理を楽しめるよう、親子料理教室の開催 指標 親子料理教室参加者数		
3	困難な状況にあることも遠に食事支援(共食の場の提供等)を実施するための補助 指標 こどもの居場所(こども食堂含む)件数		

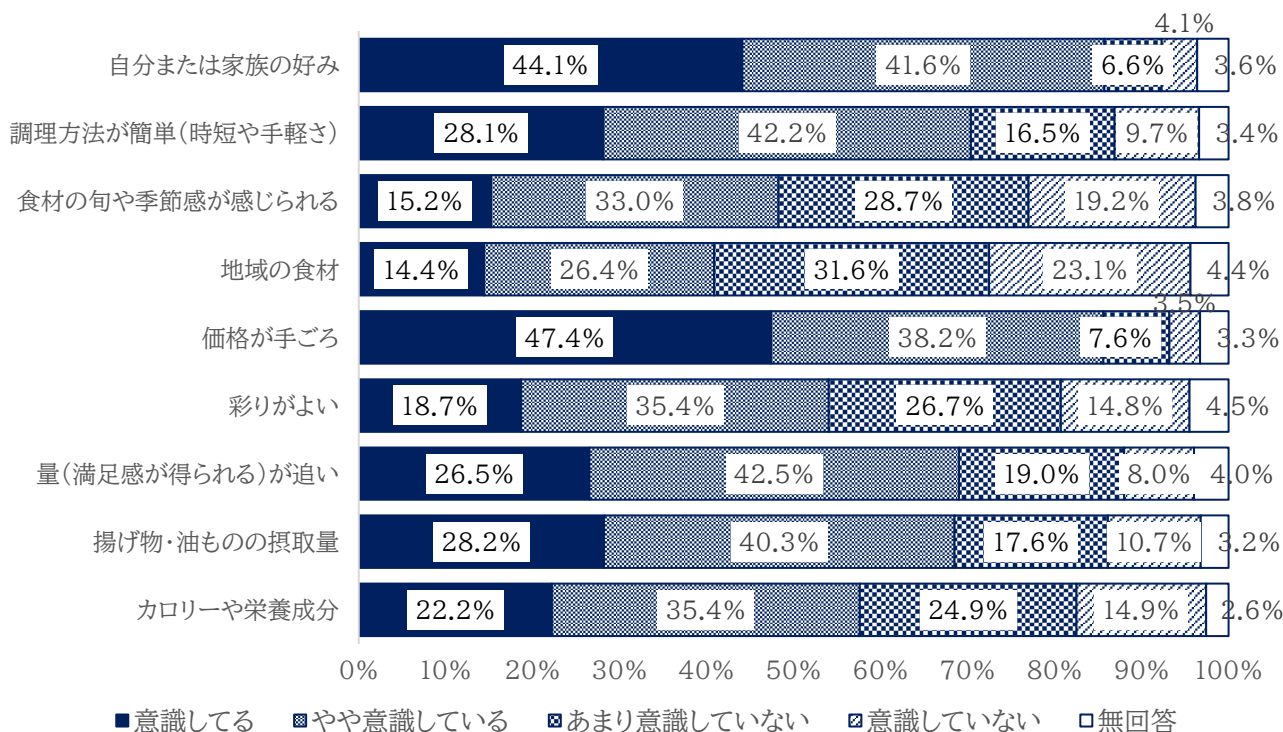
分野3 生産者と消費者



(1)現状と課題

- 令和4(2022)年度食育白書では、「できるだけ多くの国民が、我が国の食料・農林水産業・農山漁村の持つ役割や食料自給率向上の意義を理解する機会を持ち、自らの課題として将来を考え、それぞれの立場から主体的に支えあう行動を引き出していくことが重要」とされています。
- 健康と食生活に関するアンケートでは、外食や食品を購入(弁当やおかず等)する時、地域の食材かどうかを意識する者(「意識している」または「やや意識している」と回答した者)の割合が40.8%となっています。またふだんの食生活の中で、食育として取り入れたいものとしては、「県産品の購入」が21.4%となっています。消費者に対して、市産および県産農産物の知名度の向上を図る必要があります。

図 5-2-3-①:外食や食品を購入(弁当やおかず等)する時の意識について



(2) 施策の項目

- 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

(3) 主な取組

■ 市民の取組

- 買い物をする際には地元野菜を優先して購入します。
- 地域の特産物や郷土料理を理解します。(再掲)
- 季節ごとの旬のものを食卓に取り入れます。(再掲)
- 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。

■ 地域の取組

- 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。
- 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)
- 地元の食材を積極的に販売します。(スーパー)
- 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)
- 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。
- 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)

■ 市の取組

① 地産地消の推進

取組内容	所管課
食育推進活動を行っている生産者・事業者等の取組を支援します。	農林水産課
児童・生徒を対象に水産教室を実施します。	農林水産課
市産品・県産品を活用した健康レシピコンテストを開催します。	市民健康課
県産地場産品を活用した献立を推進します。	学校給食センター／ 保育・幼稚園課

## 第5章 食育推進計画

### ② 農林漁業体験活動による食育の推進

取組内容	所管課
農漁業体験を交えた親子料理教室を開催します。	市民健康課
沖縄市民ふれあい農園を通じて、野菜等の栽培への理解、自ら消費することの喜びを育む場を提供します。	農林水産課

### (4) 中間目標(KPI)

	指標	現状値	目標値	担当課及び出典
① の 推 進 地 産 地 消	地産地消について関心がある者が増えている			
	食育に関心がある者の割合	(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
	ふだんの食生活の中で、今後食育として県産品の購入に力を入れたいと思う者の割合	21.4%	33%	
② 活 動 に よ る 推 進 農 林 漁 業 体 験 に よ る 食 育 の	農林漁業体験について関心がある者が増えている			
	食育に関心がある者の割合	(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
	ふだんの食生活の中で、今後食育として農林漁業体験に力を入れたいと思う者の割合	2.1%	14%	

### (5) 分野目標

	指標	現状値	目標値	担当課及び出典
地産地消について意識している者が増えている	いつも産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいる者の割合	12.1%	24%	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
農林漁業体験を行ったことがある者が増えている	農漁業体験に自身または家族が参加したことがある者の割合	20.2%	32%	

(6) ロジックモデル(生産者と消費者)

① 地産地消の推進

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	食育推進活動を行っている生産者・事業者等の取組を支援	1	地産地消について関心がある者が増えている 指標 食育に関心がある者の割合 食育活動等団体への運営補助件数 指標 子どもの食生活の中で、今後食育として県産品の購入に力を入れたいと思う者の割合	1	地産地消について意識している者が増えている 指標 いつも産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいる者の割合
	児童・生徒を対象に水産教室を実施 指標 実施学校数				
3	市産品・県産品を活用した健康レシピコンテストの開催	1	地産地消について関心がある者が増えている 指標 食育に関心がある者の割合 食育に力を入れたいと思う者の割合	1	地産地消について意識している者が増えている 指標 いつも産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいる者の割合
	県産地場産物を活用した献立の推進 指標 給食での地場産物活用量				

② 農林漁業体験活動による食育の推進

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	農漁業体験を交えた親子料理教室の開催 指標 親子料理教室参加者数	1	農林漁業体験について関心がある者が増えている 指標 食育に関心がある者の割合 食育に力を入れたいと思う者の割合	1	農林漁業体験を行ったことがある者が増えている 指標 農漁業体験に自身または家族が参加したことがある者の割合
	沖繩市民ふれあい農園を通じて、野菜等の栽培への理解、自ら消費することの喜びを育む場の提供 指標 ふれあい農園利用者数				

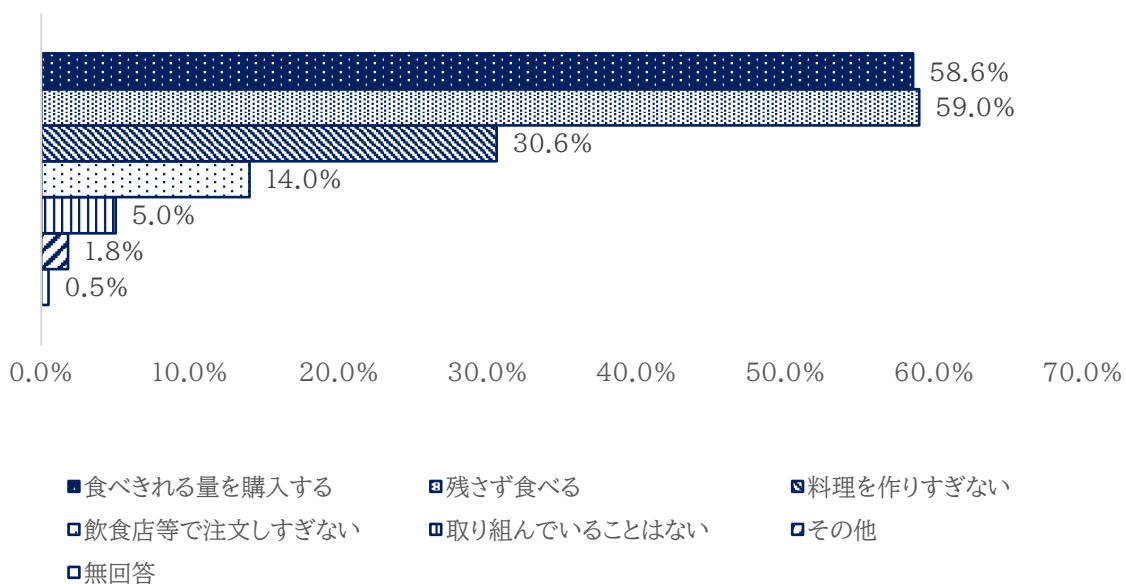
分野4 食の安全・安心



(1)現状と課題

- 令和元(2019)年10月に「食品ロスの削減の推進に関する法律」が施行され、国、地方公共団体、事業者、消費者等の多様な主体が連携し、国民運動として食品ロスの削減を推進することとされており、消費者は、食品の購入や調理の方法を改善する等により食品ロスの削減について自主的に取り組むよう努めることが求められています。
- 「食品ロス削減のための何らかの行動をしている市民の割合」は、全体で約95.0%と食品ロスのために行動している市民の割合は高くなっています。
- 近年、地震や大雨などによる大規模な災害が頻発しています。避難を伴わない場合でも、物流やライフラインの停止などにより、食料品を確保できない場合が想定されます。万が一の災害に備え、日頃から食料の備蓄をしておく必要があります。

図 5-2-4-①:食品ロスを減らすために取り組んでいること



## (2) 施策の項目

---

- 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組の促進
- ③ 災害時に備えた食料の備蓄の重要性等に関する周知

## (3) 主な取組

---

### ■ 市民の取組

- 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。
- 必要以上に買いだめをしないようにします。
- 災害時に備えて3日分の食料をストックします。
- 食事の準備や食事をする前に手を洗います。

### ■ 地域の取組

- 不要な食材を集め、必要な人に提供する活動をします。(社会福祉協議会)
- 食中毒予防に努めます。(スーパー・飲食店)
- 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)。

## 第5章 食育推進計画

### ■ 市の取組

#### ① 食の安全性や食品ロスの削減に関する知識の啓発

取組内容	所管課
食の安全・安心に関する情報について、各種教室やイベント、ホームページ等で発信します。	市民健康課、農林水産課
食品ロスの削減に向けた取組について、情報提供を行います。	市民健康課
食事の前に手洗いを励行します。(小中学校においては給食時)	保育・幼稚園課、指導課
市内保育所等を対象に衛生講習会を開催します。	保育・幼稚園課

#### ② アレルギー対応に関する取組の促進

取組内容	所管課
食物アレルギーのある子ども及び保護者への食物アレルギー面談を行います。	給食センター、保育・幼稚園課
災害時に備えた食料の備蓄について、乳幼児や高齢者、食物アレルギーを持つ人など特別な配慮が必要な家庭(人)に必要な情報提供を行います。	市民健康課

#### ③ 災害時に備えた食料の備蓄の重要性等に関する周知

取組内容	所管課
災害に備えたローリングストックについて啓発を行います。	市民健康課、防災課
防災給食の取組を推進します。	給食センター



## (4) 中間目標(KPI)

	指標	現状値	目標値	担当課及び出典
① 食の安全性や食品ロスの削減に関する知識の啓発	食品の安全性や食品ロスの削減に関心がある者が増えている			
	ふだんの食生活の中で、今後食育として食品の安全性についての理解に力を入れたいと思う者の割合	38.5%	50%	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
	ふだんの食生活の中で、今後食育として食べ残しや食品廃棄の削減に力を入れたいと思う者の割合	45.0%	57%	
② アレルギー対応に関する取組の促進	食物アレルギーに配慮した行動ができている者が増えている			
	普段の食生活で、食物アレルギーに配慮した行動ができている者の割合	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
③ 災害時に備えた食料の備蓄の重要性等に関する周知	災害に備えるために必要な食料品等について理解している者が増えている			
	ローリングストックに必要な品目や量について目安を持っている者の割合	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

## (5) 分野目標

	目標	現状値	目標値	担当課及び出典
地域の食品ロスが削減されている	食品ロス削減のために何らかの行動をしている者の割合	95.0%	維持	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
食物アレルギーがある者が安心して生活を送れている	食物アレルギーがある者が安心して生活を送ることができている者の割合	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
災害に備えたローリングストックを行っている者が増えている	災害に備えたローリングストックを行っている者の割合	新規	中間評価時より増加	

(6) ロジックモデル(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

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	食の安全・安心に関する情報について、各種教室やイベント、ホームページ等での発信 指標 ホームページに関するホームページアクセス数	食品の安全性や食品ロスの削減に関心がある者が増えている 指標 ふだんの食生活の中で、今後食育として食品の安全性についての理解に力を入れたいと思う者の割合 指標 ふだんの食生活の中で、今後食育として食べ残しや食品廃棄の削減に力を入れたいと思う者の割合	地域の食品ロスが削減されている者の割合 指標 食品ロス削減のために何らかの行動をしている者の割合
2	食品ロスの削減に向けた取組についての情報提供 指標 食品ロスに関するホームページアクセス数		
3	食事の前の手洗いの励行 指標 なし		
4	市内保育所等を対象にした衛生講習会の開催 指標 講習会の開催回数		

② アレルギー対応に関する取組の促進

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	食物アレルギーのある子ども及び保護者への食物アレルギー面談 指標 アレルギー面談対象者数	食物アレルギーに配慮した行動ができている者が増えている 指標 普段の食生活で、食物アレルギーに配慮した行動ができている者の割合	食物アレルギーがある者がある者が安心して生活を送れている者の割合 指標 食物アレルギーがある者が安心して生活を送ることができる割合
2	災害時に備えた食料の備蓄について、乳幼児や高齢者、食物アレルギーを持つ人など特別な配慮が必要な家庭(人)への情報提供 指標 ホームページアクセス数		

③ 災害時に備えた食料の備蓄の重要性等に関する周知

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	災害に備えたローリングストックについて啓発 ローリングストックに関するホームページ アクセス数	1	災害に備えるために必要な食料品等について理解して いる者が増えている 指標	1	災害に備えたローリングストックを行っている者が増え ている 指標
	防災給食の推進		ローリングストックに必要な品目や量につい て目安を持っている者の割合		災害に備えたローリングストックを行っている者の割合
2	防災給食の提供回数				

---

## 施策方向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)現状と課題

- 新型コロナウイルス感染症の流行は、在宅時間や家族で食を考える機会が増えることで、食を見つめ直すことにもなり、家庭での食育の重要性が高まりました。こうした中で食育を進めるためには、ICT や社会のデジタル化の進展を踏まえた取組が求められます。
- 健康に関する情報の入手方法としては、「新聞・雑誌・テレビ・ラジオ」が48.1%、「インターネット検索」が45.1%と他の項目よりも高くなっています。「YouTube 等の動画共有サイト」は21.8%、「SNS(LINE、Facebook、Instagram 等)」は17.7%、20代から40代では、市民全体でみた割合より高くなっており、若い世代に対しては、デジタル技術を活用した周知は効果が期待できます。
- 一方で、誤った食情報の内容や出典元が不明な情報もネット上には散見される事から、根拠に基づいた正しい食育に関する情報発信に努める必要があります。
- 食生活改善推進員は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティア活動を行う貴重な人材となっています。食育を推進するための環境として、食生活改善推進員の増加を目標としていましたが、第3次食育推進計画の現状値から減少し、人材の養成・確保が課題となっています。

---

#### (2)施策の項目

- 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

(3) 主な取組

■ 市民の取組

- 食育に関心を持ち、実践します。
- ボランティア活動に興味を持ち、参加・協力します。
- 外食等をする際は、けんこう応援店を活用します。
- 健康に関する正しい情報を入手します。

■ 地域の取組

- 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。

■ 市の取組

取組内容	所管課
● 若い世代が食育に関心を持ち、自ら食生活の改善等に取り組んでいけるよう、SNS等のデジタル技術を活用した情報提供を行います。	市民健康課
● 食を通じた健康づくりのボランティアとして「食生活改善推進員」の養成及び支援育成を行います。	市民健康課
● けんこう応援店の登録数を増やし、市民への周知啓発を図ります。	市民健康課

(4) 分野目標

目標	現状値	目標値	担当課及び出典
食生活改善推進員の認知度	新規	中間評価時より増加	市民健康課／市民健康課調べ
食生活改善推進員の数	97	増加	
けんこう応援店の登録数の増加	18	40	
COOKPADのアクセス数	423,146	12%増	

※ 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 については、中間目標(KPI)及びロジックモデルは設定しません。



## 第6章 計画の推進と評価

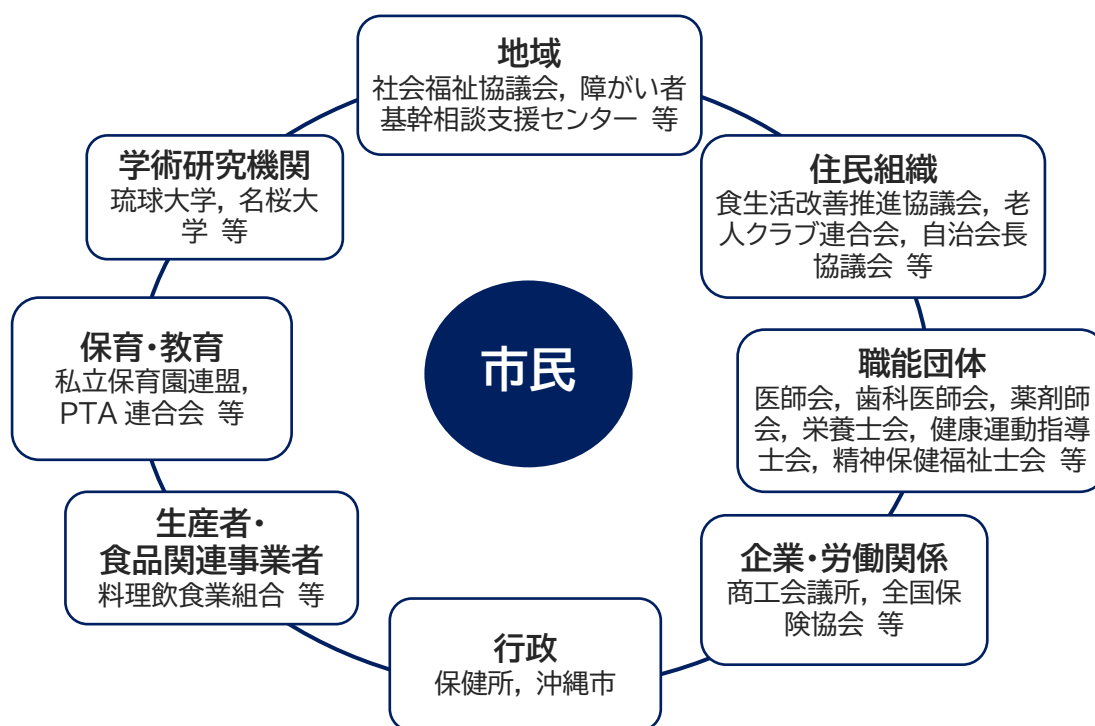




## 1. 計画の推進について

「健康づくりを効果的に展開するためには、地域の関係者や民間部門の協力とともに、様々な行政分野との連携が必要である<sup>15</sup>。」と国からも示されていることから、本計画の推進にあたっては、市民、地域の関係機関や団体及び行政がそれぞれの役割を担い、一体となって取り組むこととします。

また、各ライフステージ(乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階をいう。)に特有の健康づくりについて、引き続き取組を進めるとともに、食環境や身体活動・運動を促す環境をはじめとする自然に健康になれる環境づくりの取組を実施し、健康に関心の薄い者を含む幅広い対象に向けた健康づくりを推進していきます。



計画を推進する上で、それぞれの個別施策については、それぞれの時代に応じた効率的かつ効果的で実行可能な施策を検討・実行していきますが、最終目標を達成するための道筋について、ロジックモデル等を活用して明確にし、沖縄市健康食育推進会議での意見を踏まえて事業を実施していきます。

<sup>15</sup> 厚生労働省, 地域保健対策の推進に関する基本的な指針(改正: 令和六年三月二十九日厚生労働省告示第一六一号)

## 2. 計画の周知・啓発について

---

本計画の趣旨や内容について、広報紙や市ホームページ等を含め、出前講座など、あらゆる機会を通じて広く普及啓発を行います。

また、国等により定められた健康増進普及月間、食育月間及び自殺対策強化月間等を活用して、より効果的な啓発活動を行います。

## 3. 計画の評価について

---

本計画は、PDCA サイクル(plan-do-check-act cycle)に基づき施策の展開及びその評価を行っていきます。

その際には必要に応じ、本市の附属機関である「健康食育推進会議」及び庁内の「健康づくり推進本部」において、本計画の進捗管理及び評価を行います。なお、アンケートを実施することで判明する項目については、中間評価時や最終評価時に把握するものとします。

また、12年間の計画期間中に目標達成度について中間評価を行い、本計画の目標達成に向けて必要な見直しを行います。

なお、本計画に関連する計画に変更が生じた場合の目標値等の見直し、またはその時期については、適宜検討していきます。

## 4. 指標及び達成目標一覧

### 1 本計画の最終目標

指標	現状値	目標値	担当課及び出典
健康寿命	78.3歳 (R3:男性) 83.9歳 (R3:女性)	延伸	沖縄県／沖縄県市町村別健康指標
主観的健康観が「よい」「まあよい」と感じている者の割合	32.5%	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 健康増進計画

#### ① 中間目標(KPI)

	指標	現状値	目標値	担当課及び出典
分野1 栄養・食生活	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増加	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)		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
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)		15.1%	27%	

第6章 計画の推進と評価

分野1 栄養・食生活	②-1 適正体重の維持(肥満)	(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)	22.2%	34%	
		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%		
	②-2 適正体重の維持(若年女性)	(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)			
	②-3 適正体重の維持(高齢者)	(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 子どもの肥満減少	(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時までに就寝している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	
分野2 身体活動・運動	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

分野2 身体活動・運動	① 子どもや若い世代の体力の向上	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)	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)	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート	
	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)	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)歩く距離が増えている				
	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)		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		
分野3 飲酒・喫煙	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者が増えている				
	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		
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	(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	22.7%(男性) 11.1%(女性)	12.0%(男性) 5.0%(女性)	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		

第6章 計画の推進と評価

分野4 歯・口腔の健康	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)	59%	
		夕食の共食状況が週に6~7日食べるこどもの割合	26.3% (中学生)	38%	
		(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		
環境整備	③ 歯の健康を守るための	(1)歯のこ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
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	(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	22.7% (男性) 11.1% (女性)	12.0% (男性) 5.0% (女性)	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	2.5%	0%	
		(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	16.6% (男性) 10.9% (女性)	10.0% (男性) 5.0% (女性)	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)	新規	中間評価時より増加	
		(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%	40.0%	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
		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	—		
		(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			



分野5 がん	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
		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か			
		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:6.2%以下 肺:2.0%以下 乳:6.8%以下 子宮:2.7%以下	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
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% (令和4年)	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% (令和4年)	7.1%	
		健診受診者の血糖異常者の割合(HbA1c6.5%以上)	11.1% (令和年)	10.9%	
		健診受診者の脂質異常者の割合減少(LDL160以上)	14.3% (令和4年)	14.1%	
	20歳以上の者の喫煙率(再掲)	22.7% (男性) 11.1% (女性)	12.0% (男性) 5.0% (女性)	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート	
	② 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		

第6章 計画の推進と評価

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	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 不安や悩みを相談できる環境の整備	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 地域における人々のつながりを深め孤立を防止	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%	

② 分野目標

	指標	現状値	目標値	担当課及び出典
分野1 栄養・食生活	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
	食塩摂取量の平均値	—	7g	
	BMI18.5以上25未満の者(65歳未満)の割合(再掲)	—	66%	
	BMI20を超え25未満の者(65歳以上)の割合(再掲)	—		
	BMI18.5未満の20歳～30歳代女性の割合	14.3%	8%	
	BMI20以下の高齢者(65歳以上)の割合	—	13%	
	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	
分野2 身体活動・運動	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／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
	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	
	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
	運動習慣者の割合	28.7% (全体)	40.0%	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
分野3 飲酒・喫煙	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／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
	妊婦の喫煙率(再掲) ※問診票の変更内容を踏まえ指標を再検討	2.5%	0%	こども相談・健康課／乳幼児健康診査報告書



分野3 飲酒・喫煙	20歳以上の者の喫煙率(再掲)	22.7% (男性) 11.1% (女性)	12.0% (男性) 5.0% (女性)	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
	中学生の飲酒者の割合	0.9%	0%	
	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)	16.6% (男性) 10.9% (女性)	10.0% (男性) 5.0% (女性)	
分野4 歯・口腔の健康	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
	8020達成者	新規	中間評価時より増加	
	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%	
	1年間で歯科検診や歯科治療を受けた者の割合	58.7%	70%	
分野5 がん	がんの罹患者数	—	—	—
	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
分野6 循環器病・糖尿病・COPD	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SMR(対県)[女性]	128.2		
	糖尿病SMR(対県)[男性・女性]	133.0 (男性) 149.4 (女性)		
	COPDのSMR(対県)[男性・女性]	109.9 (男性) 173.7 (女性)		
	かかりつけ医がいる人の割合	新規	中間評価時より増加	
	かかりつけ薬剤師がいる人の割合	新規		
分野7 休養・睡眠・こころの健康	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%	
	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割合	11.9%	23%	

### 3 食育推進計画

#### ① 中間目標(KPI)

		指標(KPI)	現状値	目標値	担当課及び出典
分野2 食文化の普及・継承	① 伝統的な食文化の普及・継承	郷土料理や伝統料理について関心を持つ者が増えている			
		食育に関心がある者の割合	75.4%	87%	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
		ふだんの食生活の中で、今後食育として食文化の伝統に力を入れたいと思う者の割合	7.9%	19%	
	② 食に関する感謝や食の楽しさを感じる取組の推進	食に関する感謝や食の楽しさについて関心を持つ者が増えている			
		食育に関心がある者の割合(再掲)	75.4%	87%	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
		ふだんの食生活の中で、今後食育として共食を進めていきたいと思う者の割合	新規	中間評価時より増加	
分野3 生産者と消費者	① 地産地消の推進	地産地消について関心がある者が増えている			
		食育に関心がある者の割合(再掲)	75.4%	87%	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
		ふだんの食生活の中で、今後食育として県産品の購入に力を入れたいと思う者の割合	21.4%	33%	
	② 農林漁業体験活動による食育の推進	農林漁業体験について関心がある者が増えている			
		食育に関心がある者の割合	(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
		ふだんの食生活の中で、今後食育として農林漁業体験に力を入れたいと思う者の割合	2.1%	14%	
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	食品の安全性や食品ロスの削減に関心がある者が増えている			
		ふだんの食生活の中で、今後食育として食品の安全性についての理解に力を入れたいと思う者の割合	38.5%	50%	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート
		ふだんの食生活の中で、今後食育として食べ残しや食品廃棄の削減に力を入れたいと思う者の割合	45.0%	57%	
	② アレルギー対応に関する取組の促進	食物アレルギーに配慮した行動ができている者が増えている			
		普段の食生活で、食物アレルギーに配慮した行動ができている者の割合	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
	③ 災害時に備えた食料の備蓄の重要性等に関する周知	災害に備えるために必要な食料品等について理解している者が増えている			
		ローリングストックに必要な品目や量について目安を持っている者の割合	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

## ②分野目標

	指標	現状値	目標値	担当課及び出典	
分野2 食文化の普及・継承	郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味を受け継いでいる者の割合	47.0%	59%	市民健康課／沖縄市健康と食生活に関するアンケート	
	上記のうち、地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や味を次世代へ伝えている者の割合	29.2%	41%		
	家族と一緒に食べる機会が週に6～7日の者の割合	31.4% (朝食) 50.7% (夕食)	43% (朝食) 62% (夕食)		
分野3 生産者と消費者	いつも産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいる者の割合	12.1%	24%		
	農漁業体験に自身または家族が参加したことがある者の割合	20.2%	32%		
分野4 食の安全・安心	食品ロス削減のために何らかの行動をしている者の割合	95.0%	維持		
	食物アレルギーがある者が安心して生活を送ることができている者の割合	新規	中間評価時より増加		
	災害に備えたローリングストックを行っている者の割合	新規	中間評価時より増加		
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	食生活改善推進員の認知度	新規	中間評価時より増加		市民健康課／市民健康課調べ
	食生活改善推進員の数	97	増加		
	けんこう応援店の登録数の増加	18	40		
	COOKPAD のアクセス数	423,146	12%増		



## 第7章 資料



## 1. 策定体制

1. 沖縄市健康食育推進会議  
計画策定に関することを所掌事務とする附属機関
2. 沖縄市健康づくり推進本部  
健康づくりの施策に関する総合的かつ効果的な推進を所掌事務とする会議体
3. 沖縄市健康食育推進計画作業部会  
計画素案作成を担当事務とする会議体

## 2. 健康食育推進会議設置に関する条例

### ○沖縄市健康食育推進会議条例

(平成 20 年 3 月 26 日条例第 6 号)  
改正 令和 5 年 12 月 26 日条例第 29 号

#### (設置)

第 1 条 市民の健康の増進及び食育の推進を図るため、食育基本法(平成 17 年法律第 63 号。以下「法」という。)第 33 条第 1 項の規定に基づき、沖縄市健康食育推進会議(以下「推進会議」という。)を置く。

#### (所掌事務)

第 2 条 推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

- (1) 法第 18 条に規定する本市の食育推進計画を作成し、及びその実施を推進すること。
- (2) 健康増進法(平成 14 年法律第 103 号)第 8 条第 2 項に規定する本市の健康増進計画について、市長の諮問に応じ、調査審議し、及び答申すること。
- (3) 前 2 号に掲げるもののほか、本市の食育及び健康の増進の推進に関する重要事項について審議し、並びに食育及び健康の増進に関する施策の実施を推進すること。

#### (組織)

第 3 条 推進会議は、委員 25 人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 学識経験者
- (2) 関係団体を代表する者
- (3) 公募による市民
- (4) 市職員

#### (委員の任期)

第 4 条 委員の任期は、2 年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

#### (会長及び副会長)

第 5 条 推進会議に会長及び副会長を置き、委員の互選により選任する。

## 第7章 資料

2 会長は、会務を総理し、推進会議を代表する。

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 推進会議の会議は、会長が招集し、会長が議長となる。

2 推進会議は、委員の半数以上が出席しなければ会議を開くことができない。

3 推進会議の議事は、出席委員の過半数でこれを決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。

(部会)

第7条 推進会議に、部会を置くことができる。

2 部会に属する委員は、委員のうちから会長が指名する。

3 部会に部会長を置き、部会に属する委員のうちから会長が指名する。

(関係者の出席)

第8条 推進会議は、必要があると認めるときは、会議に関係者の出席を求め、その意見又は説明を聴くことができる。

(庶務)

第9条 推進会議の庶務は、健康福祉部健康推進室市民健康課において処理する。

(委任)

第10条 この条例に定めるもののほか必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、平成20年4月1日から施行する。

(沖縄市特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例の一部改正)

2 沖縄市特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例(昭和49年沖縄市条例第25号)の一部を次のように改正する。

[次のよう]略

附 則(令和5年12月26日条例第29号)

(施行期日)

1 この条例は、令和6年4月1日から施行する。

(経過措置)

2 この条例の施行の際現にこの条例による改正前の第1条に規定する沖縄市食育推進会議の委員である者は、この条例の施行と同時にその地位を失うものとする。

(沖縄市特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例の一部改正)

3 沖縄市特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例(昭和49年沖縄市条例第25号)の一部を次のように改正する。

[次のよう]略



### 3. 健康食育推進会議委員名簿

委嘱期間 令和6(2024)年7月8日 ~ 令和8(2026)年7月7日

氏名	所属団体等	選任・選定理由
◎ 中村 幸志	琉球大学大学院医学研究科 教授	学識経験者
○ 喜屋武 望	中部地区歯科医師会	関係団体を代表する者
神谷 義人	名桜大学 准教授	学識経験者
島袋 敬之	中部地区医師会	関係団体を代表する者
玉城 武範	沖縄県薬剤師会	関係団体を代表する者
笠原 寛子	沖縄県栄養士会	関係団体を代表する者
仲田 直幸	沖縄県精神保健福祉士協会	関係団体を代表する者
屋我 諭	日本健康運動指導士会 沖縄支部	関係団体を代表する者
与那嶺 亮	沖縄県中部保健所	関係団体を代表する者
荒木 直彦 新垣 清乃	全国健康保険協会沖縄支部(*)	関係団体を代表する者
宮城 和宏	沖縄市自治会長協議会	関係団体を代表する者
饒波 尚樹	沖縄商工会議所	関係団体を代表する者
福島 直哉	沖縄市PTA連合会	関係団体を代表する者
仲宗根 美幸	沖縄市食生活改善推進協議会	関係団体を代表する者
古謝 椿	沖縄市社会福祉協議会	関係団体を代表する者
石川 静子	沖縄市老人クラブ連合会	関係団体を代表する者
島 和也	沖縄市障がい者基幹相談支援センター	関係団体を代表する者
上江洲 尚美	沖縄市私立保育園連盟	関係団体を代表する者
宮里 幸男	沖縄市料理飲食業組合	関係団体を代表する者
伊東 かおり		一般公募(市民)
神山 繁		一般公募(市民)

◎会長 ○副会長

\*人事異動により、令和6(2024)年12月3日付で新垣委員に交代

## 4. 策定経過

年度	月日等	会議名等	庁内	附属機関・協議会等	市民参画
令和5年度	7月10日	令和5年度第1回ヘルシーおきなわシティ21推進会議 / 令和5年度第1回沖縄市食育推進会議(同日開催)		○	
	9月～11月	健康と食生活に関するアンケート調査			○
	12月26日	健康食育推進会議条例(令和5年12月26日可決, 令和6年4月1日施行)			
	12月28日	令和5年度第2回 ヘルシーおきなわシティ21推進会議 / 令和5年度第2回 沖縄市食育推進会議(同日開催)		○	
	3月12日	令和5年度第3回 ヘルシーおきなわシティ21推進会議 / 令和5年度第3回 沖縄市食育推進会議(同日開催)		○	
令和6年度	5月23日	第1回 健康食育推進計画作業部会(※)	○		
	7月8日	第1回 健康食育推進会議		○	
	11月20日	第2回 健康食育推進計画作業部会(※)	○		
	11月26日	第1回 健康づくり推進本部(※※)	○		
	12月3日	第2回 健康食育推進会議		○	
	12月24日	第3回 健康食育推進会議		○	
	12月25日～1月23日	パブリックコメント実施			○
	1月30日	第4回 沖縄市健康食育推進会議		○	
	2月10日	第2回 健康づくり推進本部(※※)	○		

※ 健康食育推進計画作業部会所属部署

障がい福祉課、指導課、観光スポーツ振興課、保育・幼稚園課、介護保険課(地域支援担当)、こども相談・健康課、ちゅいしいじい課(重層的支援プロジェクトチーム)、国民健康保険課、商工振興課、農林水産課、都市交通担当、政策企画課、学校給食センター、警防課

※※ 健康づくり推進本部

本部長…市長, 副本部長…両副市長, 教育長, 水道局長  
 本部員…総務部長, 企画部長, 市民部長, 健康福祉部長, こどものまち推進部長, 経済文化部長, 建設部長, 建設部参事, 消防長, 水道部長, 教育部長, 指導部長

## 健康・食育おきなわシティ21

令和 7(2025)年3月

発行／沖縄市

編集／沖縄市健康福祉部健康推進室 市民健康課

住所：〒904-8501 沖縄県沖縄市仲宗根町 26 番 1 号

電話：098-939-1212(代表) 内線 2241・2242





健康・食育おきなわシティ 21