

概要版

健康・食育うらそえ21

第3次

第3次浦添市健康増進計画・第2次浦添市食育推進計画

(令和7年度～令和18年度)



近年、生活環境の向上や医学の進歩などにより平均寿命が延びる一方で、生活様式の多様化などにより社会環境は大きく変化し、不規則な食生活や運動不足等の生活習慣の変化など、がんや糖尿病、循環器病等の生活習慣病の割合は増加しています。

健康長寿を支えてきた伝統的な食文化を次世代に引き継ぐことは、未来の浦添をつくっていく子ども達のために大切なことです。

こうした課題の解決に向け、「健康・食育うらそえ21」（第3次浦添市健康増進計画・第2次浦添市食育推進計画）を策定しました。

基本理念

市民一人ひとりがいきいき暮らす、健康長寿のまち・てだこ

全体目標

健康寿命の延伸
(平均自立期間)

現状値(令和5年)

男性 79.5年

女性 84.3年

目標値

平均寿命の増加分を上回る
健康寿命の増加

重点施策

●働き盛り世代の健康づくり

●肥満の改善

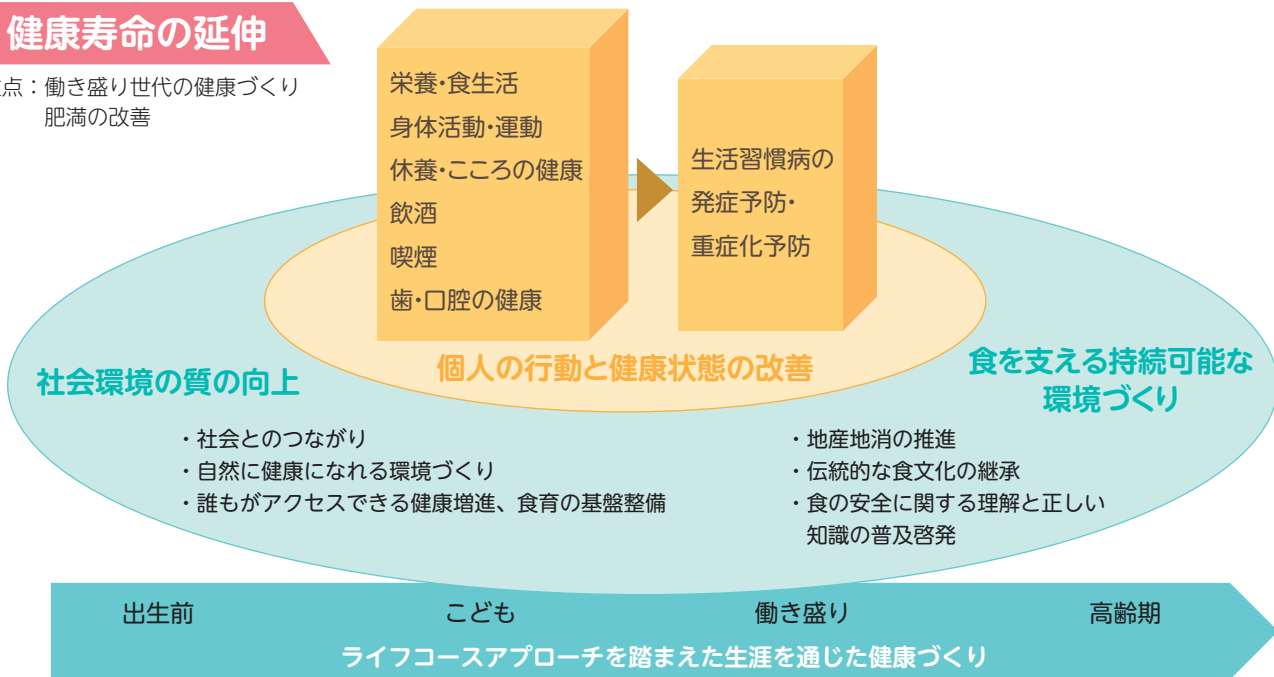


令和7年3月
浦 添 市

施策の概念図

健康寿命の延伸

重点：働き盛り世代の健康づくり
肥満の改善

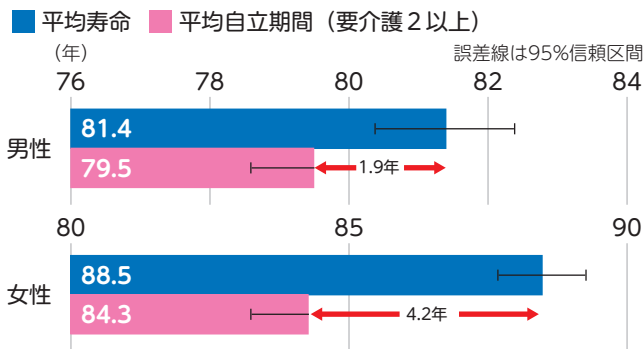


浦添市の現状

●要介護状態の期間が長い

要介護2以上の期間は男性で1.9年、女性で4.2年あり、男性で約5ヶ月、女性で約1年全国よりも長くなっています。

平均寿命と健康寿命（平均自立期間）の差（令和3年浦添市）



●働き盛り世代の健康状態が悪い

働き盛り世代の生活習慣病やがんによる死亡率は高く、若い世代への対策が重要です。

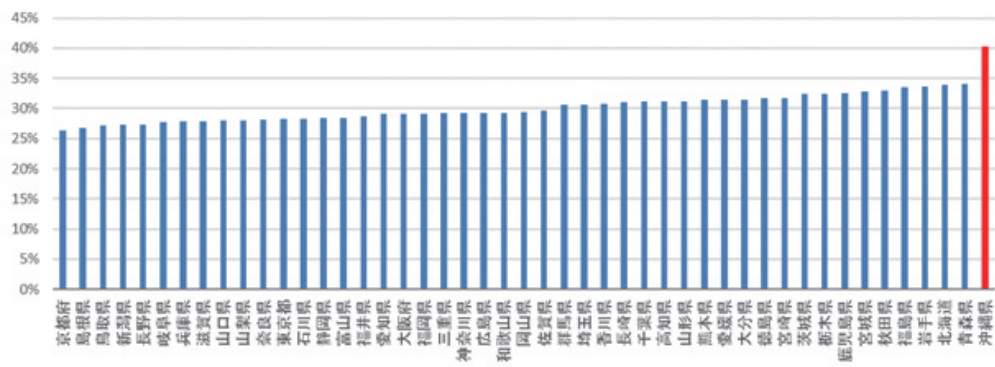
20～64歳の年齢調整死亡率の都道府県別順位（令和2年沖縄県）

	男性	女性
全死因	2位	3位
大腸がん	5位	3位
子宮がん	—	4位
糖尿病	2位	1位
心疾患	4位	6位
脳内出血	3位	9位
肝疾患	1位	1位
腎不全	26位	4位

※順位は死亡率が高い順

●肥満の割合が高い

都道府県別では沖縄県が最も肥満の割合が高く、本市においても男性では増加傾向です。



施策の展開と目標

1 個人の行動と健康状態の改善

生活習慣の改善

① 栄養・食生活

市民の取組

- 自分の体重を把握し、適正体重を維持します。
- 主食、主菜、副菜をそろえた栄養バランスの良い食事を摂ります。
- 野菜・果物をしっかり食べ、塩分は控えめにします。
- 朝食を食べて生活リズムを整えます。
- ゆっくりよく噛んで食べ食事を楽にします。

行政の取組

- 適正体重を維持するための健康的な食に関する普及・啓発
- 保育所・学校等における食育の推進
- 自然に健康的な食事がとれる環境づくり



② 身体活動・運動

市民の取組

- 日常生活の中に、“歩く”ことを取り入れます
- 身体運動を伴った遊びやスポーツに親しみます。
- 運動のきっかけづくりとするために、運動・スポーツイベントや地域での運動教室等に参加します。
- 徒歩やバスやモノレールなどの公共交通機関を利用するなど、歩く機会を作ります。

行政の取組

- 運動の意義・重要性の普及啓発
- 運動の機会の提供
- 運動習慣の定着
- 身体機能の維持・向上
- 身体活動を促す環境づくり



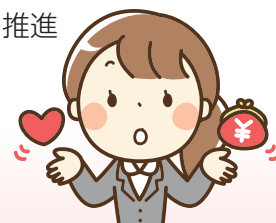
③ 休養・こころの健康

市民の取組

- 年齢に応じた睡眠時間を確保し、睡眠で休養がとれるようにします。
- 悩みやストレスをため込まず、家族や身近な人に話したり、相談機関等に相談します。
- 家族や身近な人の心の悩みや変化に気づいたら、声をかけたり相談機関や医療機関につながります。

行政の取組

- 休養・こころの健康に関する知識の普及・啓発、
- 休養・こころの健康の保持増進に関する支援
- ワーク・ライフ・バランスの推進
- 多様な働き方の推進
- 相談支援体制の強化
- 自殺対策の推進



④ 飲酒

市民の取組

- 飲酒の際は健康に配慮した飲み方をします。
- 20歳未満、妊娠期および授乳期は飲酒しません。

行政の取組

- 健康に配慮した飲酒に関する知識の普及・啓発
- 20歳未満、妊娠中、授乳期間中の飲酒防止
- 断酒、減酒に向けた支援



⑤ 喫煙

市民の取組

- 喫煙がもたらす心身への影響を理解し、禁煙を希望する人は必要に応じて医療機関等を利用して、禁煙に取り組めます。
- 20歳未満の人、妊婦やパートナーは喫煙しません。
- 喫煙者は望まない受動喫煙を防止するよう、認められた場所以外では喫煙しません。

行政の取組

- 喫煙のリスクに関する知識の普及啓発
- 禁煙支援
- 20歳未満、妊婦、乳幼児の保護者の喫煙防止
- 望まない受動喫煙の防止対策



⑥ 歯・口腔の健康

市民の取組

- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健（検）診を受診します。
- 年齢を重ねても適切な食生活等が維持できるよう、日々の歯・口腔ケアを実践します。

行政の取組

- 歯科健（検）診の推進
- 歯・口腔に関する知識の普及・啓発
- むし歯・歯周病対策の推進
- 口腔フレイル対策



① がん

市民の取組

- 栄養バランスの取れた食事や運動、禁煙等、がんのリスクを下げる生活習慣を身につけます。
- 定期的ながん検診を受け、精密検査が必要な場合は受診します。

行政の取組

- がんに関する知識とがん検診の普及・啓発
- がんの予防・早期発見



② 循環器病

市民の取組

- 高血圧や喫煙、脂質異常症、糖尿病、肥満等による循環器病のリスクを下げるための望ましい生活習慣を実践します。
- 年に一度は健診を受診し早期発見に努め、必要に応じて保健相談や支援、適切な治療を受け、重症化を予防します。

行政の取組

- 循環器病の予防に関する知識の普及・啓発
- 循環器病の予防、早期発見
- 循環器病の重症化予防



③ 糖尿病

市民の取組

- 自分に合った食事の量や運動の量を知り、適正体重を維持するような生活習慣を実践します。
- 年に一度は健診を受診し早期発見に努めます。
- 糖尿病と診断されたときは、適切な食事・運動・薬物療法を行い、糖尿病の重症化を予防します。

行政の取組

- 糖尿病に関する知識の普及・啓発
- 糖尿病の予防、早期発見
- 糖尿病の重症化予防



④ 肝疾患

市民の取組

- 過度の飲酒や肥満等により肝疾患のリスクが高まることを理解し、望ましい生活習慣を実践します。
- 年に一度は健診を受診し早期発見に努め、必要に応じて保健相談や適切な治療を受け、重症化を予防します。

行政の取組

- 肝疾患予防に関する知識の普及・啓発
- 肝疾患の予防、早期発見



社会とのつながり

市民の取組

- 近所の人とあいさつを交わしたり、地域のコミュニティ活動に参加するなど地域の人と関わりを持ちます。
- 高齢になっても健康を維持し、積極的に社会活動へ参加します。
- 家族や仲間、地域の人たちと食卓を囲んでコミュニケーションをとりながら食事をします。

行政の取組

- 地域住民・社会とのつながり促進
- 地域等での共食の推進



自然に健康になれる環境づくり

市民の取組

- うらそえ健康づくり協力店等の健康に配慮した店やメニューを利用します。
- できるだけ公共交通機関を利用したり徒歩で移動するなど、生活の中の“歩く”機会を増やします。

行政の取組

- 健康的な選択を促す取組
- 身体活動を促す街づくり
- 受動喫煙防止



誰もがアクセスできる健康増進・食育のための基盤の整備

市民の取組

- 企業の健康づくりに関する取組に関心を持ち、参加します。

行政の取組

- 健康経営及びワーク・ライフ・バランスの推進
- 栄養基準を満たした給食の提供



地産地消の推進及び食品ロス対策

市民の取組

- 桑やソデイカ等の市産品に関心を持ちます。
- 野菜や果物、肉などを購入する際、地場産物（県産食材）を意識して購入します。
- 買いすぎや食べ残しを減らす等工夫し家庭での食品ロスを減らします。

行政の取組

- 地域特性に合った地産地消の推進
- 農業漁業体験を通じた食育
- 食品ロス対策



伝統的な食文化の継承

市民の取組

- 郷土料理の意味や作り方などを知り、沖縄の食文化への理解を深めます。
- 箸使いなどのマナーや沖縄料理等の食文化を子や孫に伝えます。

行政の取組

- 食文化の継承に関する普及啓発



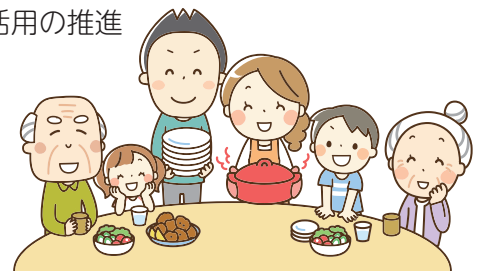
食の安全と栄養表示に関する理解と正しい知識の普及啓発

市民の取組



- 食の安全性に関する知識を身に付けます。
- 栄養表示を確認し健康的な食生活の実践に生かします。

行政の取組

- 食の安全に関する理解と正しい知識の普及啓発
- 栄養表示と活用の推進



ライフステージ別目標項目

		出生前	子ども	成人	高齢者
全体目標		健康寿命の延伸			
重点目標		適正体重を維持している者の増加（肥満の減少）			
個人の行動と健康状態の改善	食・栄養	低出生体重児の減少	適正体重の維持（肥満、やせの減少）		
			バランスの良い食事を摂っている者の増加		
	食塩摂取量の減少、野菜摂取量の増加、果物摂取量の増加				
	習慣的な朝食欠食者の割合の減少				
	食生活改善推進員の養成講座の受講者数の増加				
	うらそえ健康づくり協力店の増加				
	1日に1時間以上の歩行か同程度の身体活動をする人の増加				
	身体活動・運動	運動習慣者の増加			
		ロコモティブシンドロームの減少			
	休養・こころ	歩いて暮らせる環境づくり（公共交通の利用促進）			
身体活動や運動を促す環境づくり（公園の面積の増加）					
飲酒	睡眠で休養が取れている人・睡眠時間が十分に確保できている人の増加				
	自殺率の低下				
喫煙	社会活動を行っている人の増加				
	喫煙	ゲートキーパー受講者数の増加			
歯		妊娠中の喫煙をなくす	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少		
	歯	むし歯のないこどもの増加	喫煙率の減少（喫煙をやめたい人がやめる）		
妊娠中の喫煙をなくす					
生活習慣病の発症予防・重症化予防	がん	定期的に歯科検診を受診する人の増加			
	循環器疾患	よく噛んで食べることができる人の増加			
			がんの年齢調整死亡率の減少		
	がん検診の受診率の向上				
	脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少				
糖尿病	高血圧の改善				
	脂質（LDLコレステロール）高値の者の減少				
肝疾患	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少				
	特定健診受診率・特定保健指導率・健診受診率の向上				
	糖尿病有病者の増加の抑制				
社会環境の質の向上	社会とのつながり・こころの健康	治療継続者の増加			
		糖尿病の合併症の減少			
	自然に健康的な行動をとることができる環境づくり	肝疾患の年齢調整死亡率の減少			
		肝機能異常者の減少			
		生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少（再掲）			
健康づくりの基盤整備	社会活動を行っている高齢者の増加（再掲）				
	地域等で共食している者の増加				
食を支える環境づくり	地産地消の推進	うらそえ健康づくり協力店の増加（再掲）			
		歩いて暮らせる環境づくり（公共交通の利用促進）（再掲）			
	食文化の継承	身体活動や運動を促す環境づくり（公園の面積の増加）（再掲）			
公共機関における敷地内禁煙の実施					
		望まない受動喫煙の機会を有する者の減少			
		健康経営に取り組む市内の企業数の増加			
		地産地消の推進（ソデイカの使用量の増加）			
		農業漁業体験に参加した経験の増加			
		食品ロス問題を認知し取り組む人の増加			
		食文化を受け継いでいる人の増加			
		食文化を地域や次世代に伝えている人の増加			

令和7年3月 発行

浦添市福祉健康部健康づくり課 〒901-2103 沖縄県浦添市仲間1-8-1
 浦添市保健相談センター 電話 (098) 875-2100 (直通)

