

# 健康・食育ぎのわん21

(第3次宜野湾市健康増進計画・第2次宜野湾市食育推進計画)

令和8年度～令和18年度

## いつまでも健やかに 生き生きと暮らせるまち

健康寿命  
の延伸

栄養・  
食生活  
(食育)

身体活動・  
運動

早世の  
減少

歯・口腔

睡眠・休養

飲酒

ヘルス  
リテラシー

喫煙

生活習慣病  
予防

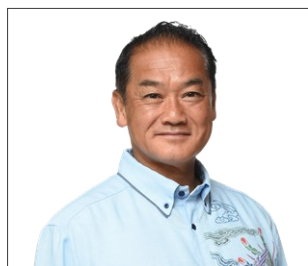
宜野湾市



## はじめに

健康で自立した充実感のある生涯を送ることは、すべての市民の願いであるとともに、社会全体の幸福の基盤であるといえます。

このためには、私たち一人ひとりが自らの健康について関心を持ち、行動を起こすことができるよう、健やかで幸せな生活を送れる社会環境づくりに取り組むことが大切です。また、健康に関心が薄い人も含めた、誰一人取り残さない健康づくりを展開していくことが求められています。



本市は、1964（昭和39）年7月に全国に先駆けて「健康都市宣言」を行い、昨年で60周年を迎えました。こうした中、2014（平成26）年2月には「全ての市民が心身ともにいきいきと暮らせる都市（まち）」を目指し、「健康ぎのわん21（第2次）」と「宜野湾市食育推進計画」を策定し、市民の健康増進及び食育推進に取り組んでまいりました。さらに、琉球大学医学部及び琉球大学病院が西普天間住宅地区に移設することを契機に、令和3年度には全ての市民が自然に健康になれるまちづくりを目指し「沖縄健康医療拠点健康まちづくり基本方針」を策定し、全市民参加型の健康まちづくりに向けた取組を進めているところです。

このような背景を踏まえ、このたび、相互の関連性が高い健康づくり及び食育の取組を一体的かつ効果的に推進するため、両計画を統合した「健康・食育ぎのわん21（第3次健康増進計画及び第2次食育推進計画）」を策定しました。本計画では、個人の生活習慣の改善のみにアプローチするのではなく、健康に関心が薄い人や健康づくりに取り組むのが難しい状況にある人にも重点を置いた取組や、健康に望ましい行動を自然に選択しやすくするような環境づくりの推進を図ってまいります。

今後も本計画に基づき、市民・自治会・地域・関係団体・大学・企業等さまざまな主体との連携及び協働を図り、基本理念として掲げる「いつまでも健やかに生き生きと暮らせるまち」の実現を目指し、健康寿命の延伸と早世の減少が図れるよう取り組んでまいります。本市に関わる皆様におかれましては、本計画の趣旨をご理解いただき、引き続きご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたり、多大な御尽力をいただきました健康・食育ぎのわん21推進協議会の委員の皆様をはじめ、アンケート調査やパブリックコメントを通じて貴重なご意見・ご提案をいただきました市民の皆様、その他ご協力をいただいたすべての皆様に心より御礼を申し上げます。

2026（令和8）年3月

宜野湾市長 佐喜眞 淳



# 目次

第1章 計画策定にあたって .....	1
1. 策定の背景と目的.....	1
2. 計画の位置づけ.....	3
3. 計画の期間.....	3
第2章 市の現状と課題 .....	5
1. 本市の概況.....	5
2. 人口動態.....	8
3. 医療及び介護の状況.....	17
4. 健康ぎのわん 21（第2次）の最終評価結果 .....	19
5. 宜野湾市食育推進計画の最終評価結果.....	27
6. 次期計画策定における重点課題.....	33
第3章 健康・食育ぎのわん 21 の基本的な考え方 .....	37
1. 基本理念.....	37
2. 基本目標.....	37
3. 基本的な方向.....	37
(1) 個人の行動と健康状態の改善.....	37
(2) 社会環境の質の向上.....	38
(3) 食育に対する関心向上と食文化の継承.....	38
(4) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり.....	38
4. 重点事項.....	39
(1) 適正体重の維持.....	39
(2) 働き盛り世代の健康づくり.....	39
5. 施策体系.....	40
第4章 健康・食育に関する具体的な取組みと目標 .....	41
1. 個人の行動と健康状態の改善.....	41
(1) 生活習慣の改善.....	41
1) 栄養・食生活 .....	41
2) 身体活動・運動 .....	47
3) 休養・睡眠 .....	51
4) 飲酒 .....	54
5) 喫煙 .....	57
6) 歯・口腔の健康 .....	60
7) ヘルスリテラシーの向上.....	64

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防.....	66
1) がん .....	66
2) 循環器病・糖尿病・メタボリックシンドローム.....	69
2. 社会環境の質の向上.....	76
(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上.....	76
(2) 自然に健康になれる環境づくり.....	80
(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備.....	83
3. 食育に対する関心向上と食文化の継承.....	86
(1) 食に関する学び・体験の充実.....	86
(2) 食文化の継承・地産地消の推進.....	90
4. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり.....	93
(1) こどもの健康.....	93
(2) 働き盛りの健康.....	94
(3) 高齢者の健康.....	96
(4) 女性の健康.....	97
第5章 健康・食育ぎのわん 21 の推進に向けて .....	101
1. 計画の推進体制.....	101
2. 計画の進行管理・評価.....	101
資料編.....	103
1. 健康・食育ぎのわん 21 推進協議会.....	103
2. 健康・食育ぎのわん 21 推進検討部会.....	106
3. 健康・食育ぎのわん 21 の指標一覧.....	108
4. 計画策定の経緯.....	114
5. 各種調査の実施概要.....	115
6. 用語集.....	116