

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

～宜野湾市は全国に先がけて「健康都市」を宣言したまちです～

健康都市宣言 (1964年7月1日制定)

宜野湾市は全市民が明るく、美しく、豊かな環境の中で心身ともに健やかな合理的な生活がいとなめる健康都市建設に市民の総力を結集し、その推進をはかるため、宜野湾市を健康都市とすることを宣言する。

宜野湾市の概要(市HP)



健康・食育ぎのわん21とは

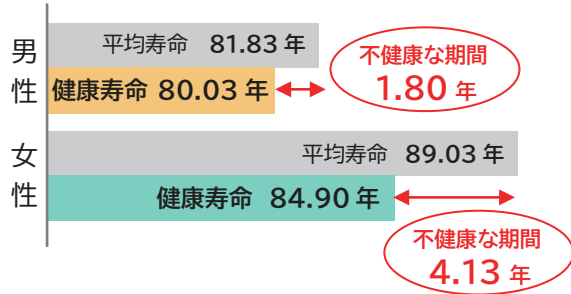
宜野湾市では「いつまでも健やかに生き生きと暮らせるまち」を目指し、市民、関係団体、大学、企業等さまざまな主体と連携・協働し、健康づくり施策を効果的に推進するため、「健康ぎのわん21」と「食育推進計画」を一体化した計画「健康・食育ぎのわん21」を策定しました。計画期間は、2026（令和8）年度から2036（令和18）年度までの11年間とします。

健康・食育ぎのわん21の基本理念と基本目標

基本理念 いつまでも健やかに生き生きと暮らせるまち

基本目標 ●健康寿命の延伸 ●早世（65歳未満の死亡）の減少

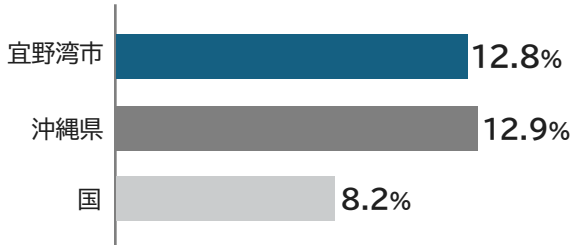
■平均寿命と健康寿命



- ・健康寿命とは「日常生活動作が自立している期間の平均」をいいます。
- ・本市の健康寿命は延びてきていますが、今後も健康寿命の延伸に向けた取り組みを進める必要があります。

出典：沖縄県「令和7年3月 沖縄県市町村別健康指標」

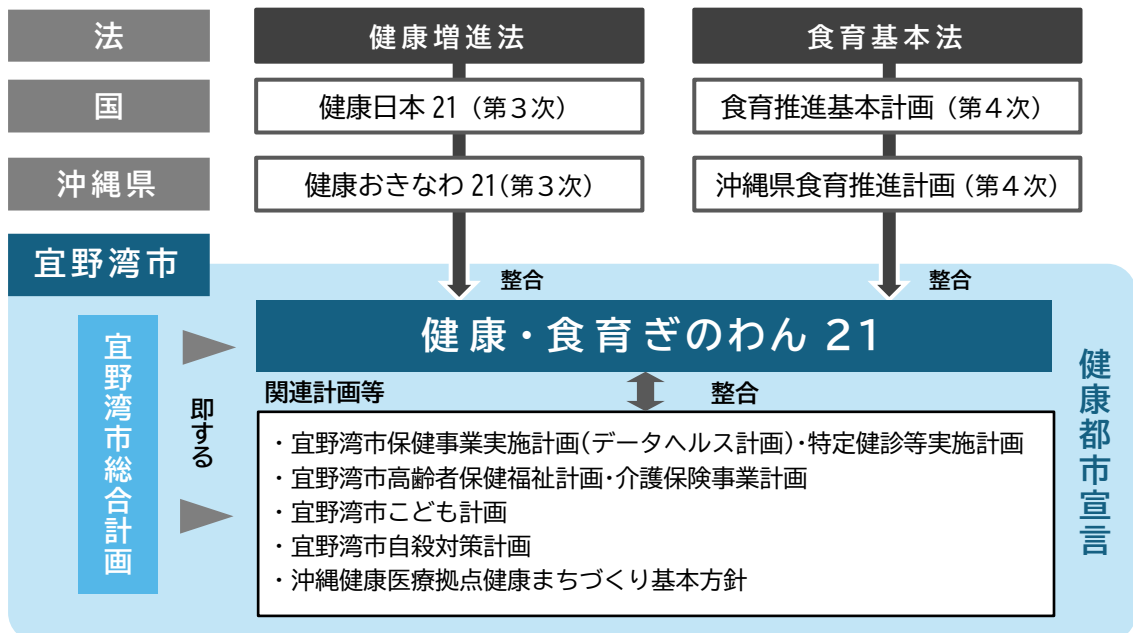
■早世（65歳未満の死亡）の割合



- ・沖縄県は早世の割合が全国と比べて高く、本市においても同様の傾向がみられます。
- ・予防可能な疾患による早世の減少に向けた取り組みを進める必要があります。

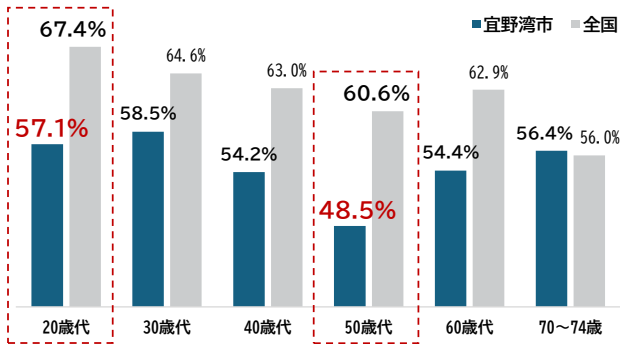
出典：沖縄県「衛生統計年報（人口動態編）」
厚生労働省「人口動態調査」

計画の位置づけ



市の現状と課題

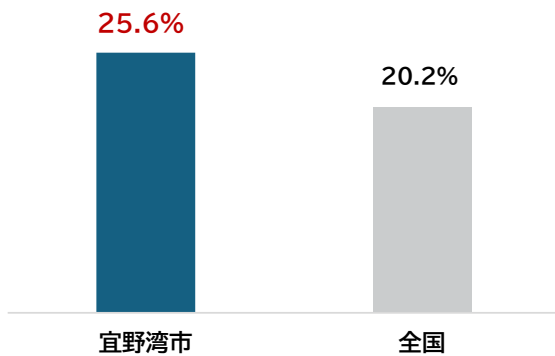
■適正体重を維持している男性の割合が全国に比べて低い



- ・適正体重を維持している本市の男性の割合は20~60代にかけて、全国と比べて低くなっています。
- ・成人の健康習慣改善のため、朝食を食べる習慣の定着や肥満予防に向けた工夫が必要です。

出典：「国保データベース（KDB）システム（R5）」
「令和5年国民健康・栄養調査」

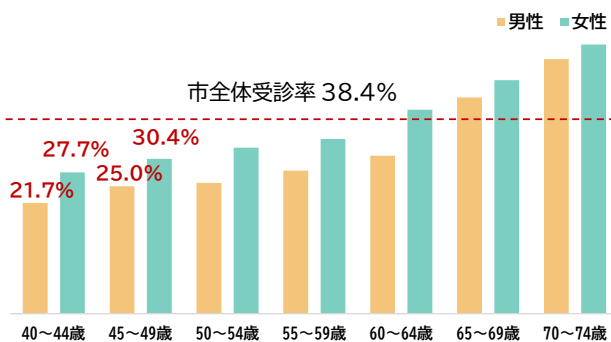
■特定健診受診者の約4人に1人が高血圧



- ・特定健診受診者のうち約4人に1人がI度高血圧（収縮期血圧140~159mmHgかつ、または拡張期血圧90~99mmHg）に該当しています。
- ・高血圧は心疾患や脳血管疾患の主要なリスク因子であり、これらの疾患は要介護状態の要因にもなっています。

出典：「国保データベース（KDB）システム（R5）」
「令和5年国民健康・栄養調査」

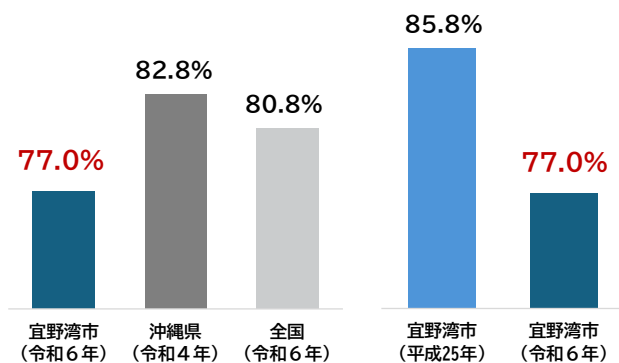
■若い世代ほど特定健診を受けていない



- ・本市の特定健診の受診率（令和5年度）は年代が上がるにつれ高くなりますが、40代では約4人に1人しか受診していません。
- ・男性は女性に比べてどの年代でも受診率が低く、効果的な受診勧奨等の取り組みの継続が必要です。

出典：「国保データベース（KDB）システム（R5）」

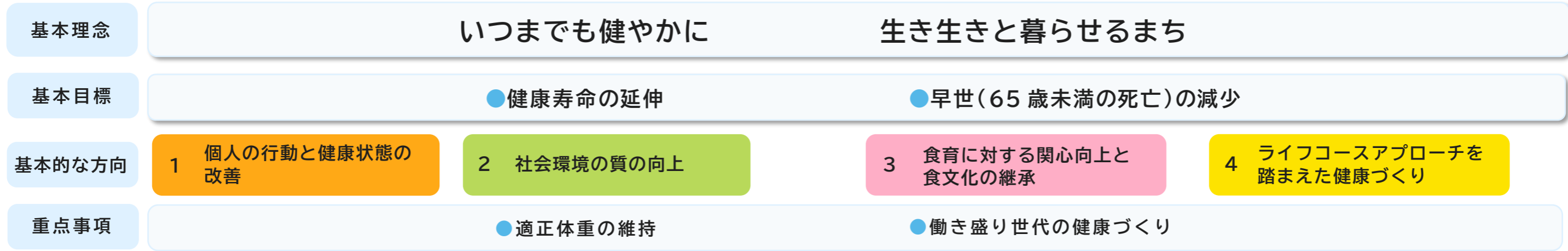
■食育に関心がある者の割合が全国に比べて低い



- ・本市における、食育に関心がある者の割合は県に比べて低く、全国と同程度となっています。また、前回調査と比べて減少しています。
- ・市民への食育の理解と関心を更に高めるため、広報やイベントの充実、地域団体との連携強化が重要です。

出典：宜野湾市「令和6年度 健康と食育に関するアンケート調査」
農林水産省「食育に関する意識調査」（令和6年度）

施策体系



1. (1) 生活習慣の改善

	目指す姿	取組の方向性
1) 栄養・食生活	市民の栄養状態や食生活の質が向上し、適正体重を維持している者が増えている。	①健康的な食に関する普及啓発 ②体重・栄養管理の個別支援
2) 身体活動・運動	市民の身体活動や運動を促進し、習慣的に運動している者が増えている。	①地域における運動機会の提供 ②身体機能の向上支援
3) 休養・睡眠	市民の休養・睡眠の質が向上し、睡眠時間を十分に確保し休養がとれている者が増えている。	①休養・睡眠に関する周知啓発
4) 飲酒	市民に適正飲酒の考えが普及し、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者が減っている。	①適正飲酒や節酒・酒害に関する普及啓発 ②飲酒管理の個別支援
5) 喫煙	市民に喫煙の害の認識が普及し、喫煙している者が減っている。	①喫煙防止・禁煙に関する普及啓発 ②禁煙の個別支援
6) 歯・口腔の健康	市民に歯・口腔の健康の重要性が認知され、歯周病を有している者が減っている。	①歯周病予防・口腔ケアに関する啓発 ②むし歯・歯周病の予防
7) ヘルスリテラシーの向上	科学的根拠に基づく健康に関する情報にアクセスでき、それらを理解・活用できるようになっている。	①ヘルスリテラシーの向上と科学的根拠に基づく健康に関する情報発信

1. (2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

1) がん	がん検診の受診を通じて、がんの早期発見・早期治療につながる者が増えている。	①がん検診の受診勧奨
2) 循環器病・糖尿病・メタボリックシンドローム	生活習慣の改善、特定健診の受診を通じて、循環器病や糖尿病の予防・早期発見につながる者が増えている。	①健康づくりに関する啓発 ②健康相談及び健診・保健指導の実施

2. (1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

	目指す姿	取組の方向性
	社会活動への参加や地域等で共食の機会が増え、社会とのつながりやこころの健康が維持・向上している。	①地域活動及び地域参加の支援 ②こころの健康支援

2. (2) 自然に健康になれる環境づくり

健康への関心の有無に関わらず、自然に健康になれる環境が整っている。	①受動喫煙防止のための情報発信 ②歩行空間の整備 ③健康づくり推進員の養成
-----------------------------------	---

2. (3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

行政だけでなく、大学や企業、民間団体等と連携した健康づくりに取り組み、誰もがアクセスできる健康増進のための基盤が整備されている。また、科学的根拠に基づく健康に関する情報を入手しやすくなっている。	①ぎのわんスマート健康増進プロジェクトの推進 ②健康増進に取り組む店舗等に関する情報発信 ③健康増進に取り組む企業に関する情報発信
---	---

3. (1) 食に関する学び・体験の充実

	目指す姿	取組の方向性
	学校・地域等での食に関する学び・体験を通じて、食育に関心をもつ者が増えている。	①食育や食の安全を学ぶ機会の提供 ②食品ロス削減に向けた普及啓発

3. (2) 食文化の継承・地産地消の推進

地域や家庭に受け継がれてきた食文化や伝統的な料理・作法への理解が深まり、地産地消を大切にしながら、それらを地域や次世代へ継承しようとする者が増えている。	①食文化・地産地消に関する情報発信 ②地場農水産物のPR及び活用
--	-------------------------------------

1. 個人の行動と健康状態の改善

(1) 生活習慣の改善

1) 栄養・食生活

市民の取組

- バランスの良い食事を心がけ、適正体重を維持しましょう。

行政の取組

- 健康的な食の普及と個別支援を通して、市民の健全な食生活を推進します。

主な目標

- 肥満の減少

指標		現状値	目標値
肥満 (BMI25 以上) の 40~60 代の割合	男性	43.7%	28%
	女性	27.2%	25%

- バランスの良い食事を摂っている者の増加

指標	現状値	目標値
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほとんど毎日の者	39.9%	50%

2) 身体活動・運動

市民の取組

- 日常生活の中で意識して体を動かす習慣を身につけましょう。

行政の取組

- 誰もが体を動かしやすい環境づくりを進め、運動習慣の定着を推進します。

主な目標

- 運動習慣者の割合の増加

指標		現状値	目標値
1回30分以上の運動を週2回以上かつ1年以上継続している者の割合	男性	29.1%	45%
	女性	27.6%	40%

3) 睡眠・休養

市民の取組

- 十分な睡眠時間を確保し、質のよい休養をとりましょう。

行政の取組

- 休養・睡眠に関する情報発信を行い、質と量の確保を推進します。

主な目標

- 睡眠時間が十分に確保できている者の増加

指標		現状値	目標値
睡眠時間が6~9時間 (60歳以上は6~8時間) の者の割合	20~59歳	51.8%	60%
	60~74歳	46.6%	60%

4) 飲酒

市民の取組

- 適正飲酒を心がけましょう。

行政の取組

- 適正飲酒の普及啓発や個別支援を行い、節酒・禁酒と生活習慣病予防を推進します。

主な目標

- 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

指標		現状値	目標値
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 (20~60代)	男性	15.5%	13%
	女性	13.5%	6.4%

5) 喫煙

市民の取組

- 喫煙の害を理解し、禁煙に取り組みましょう。

行政の取組

- 禁煙の普及啓発や個別支援を行い、禁煙と健康維持の維持増進を推進します。

主な目標

- 成人の喫煙率の減少

指標		現状値	目標値
特定健診受診者の喫煙率	男性	24.7%	22.6%
	女性	7.3%	5%

6) 歯・口腔の健康

市民の取組

- 年1回以上、歯科検診を受け、歯と口の健康を守りましょう。

行政の取組

- 口腔ケアの普及啓発や予防支援を行い、歯と口の健康の維持増進を推進します。

主な目標

- 乳幼児・学齢期のむし歯のない者の増加

指標	現状値	目標値
3歳児でむし歯のない者の割合	88.5%	93%
12歳児（中学1年生）でむし歯のない者の割合	49.0%	60%

- 歯科検診の受診者の増加

指標	現状値	目標値
過去1年間に歯科検診を受診した者の割合	62.7%	70%

7) ヘルスリテラシーの向上

市民の取組

- 健康情報を適切に収集・理解し、正しく活用できるようになりましょう。

行政の取組

- 科学的根拠に基づく健康情報の発信や学ぶ機会の充実を図ります。

主な目標

- ヘルスリテラシー※の向上

指標	現状値	目標値
ヘルスリテラシーの平均値	3.77	増加

※健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力のこと。

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

1) がん

市民の取組

- 定期的ながん検診を受診し、要精密検査となった場合は、必ず受診しましょう。

行政の取組

- 早期発見・早期治療につながるよう、がん検診の受診率向上を推進します。

主な目標

- がん検診の受診率の向上

指標	現状値	目標値
肺がん検診受診率	9.3%	増加
大腸がん検診受診率	9.3%	増加
乳がん検診受診率	15.6%	増加

2) 循環器病・糖尿病・メタボリックシンドローム

市民の取組

- 毎年健診を受け、保健指導を活用して生活習慣を見直しましょう。

行政の取組

- 健康に関する普及啓発や相談・健診支援を行い、生活習慣病予防を推進します。

主な目標

- 特定健康診査の実施率の向上

指標	現状値	目標値
特定健康診査の実施率	38.4%	60%

- メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少

指標	現状値	目標値	
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合	該当者	23.2%	14.1%
	予備軍	13.5%	11.3%

2. 社会環境の質の向上

(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

市民の取組

- 地域交流の機会を増やし、人とのつながりを深めて心身の健康を保ちましょう。

行政の取組

- 地域参加を支援し、人とのつながりやこころの健康の維持向上を推進します。

主な目標

- 社会活動を行っている者の増加

指標	現状値	目標値
何らかの社会活動を行っている者の割合	56.2%	61.2%

- 心理的苦痛を感じている者の減少

指標	現状値	目標値
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	13.9%	9.4%

(2) 自然に健康になれる環境づくり

市民の取組

- 身近な場所で体を動かしたり、地域の健康づくり活動に参加しましょう。

行政の取組

- 受動喫煙防止の啓発や歩行環境の整備を進め、自然に健康になれる環境づくりを推進します。

主な目標

- 健康づくりの推進を担う地域人材の確保

指標	現状値	目標値
健康づくり推進員がいる自治会数	12か所	全23か所

(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

市民の取組

- 健康アプリや、健康づくりに取り組む店舗等の情報を活用しましょう。

行政の取組

- 健康アプリ活用促進や店舗・企業との連携を進め、健康づくりの基盤整備を推進します。

主な目標

- ぎのわんスマート健康増進プロジェクトの推進

指標	現状値	目標値
健康アプリのダウンロード数	新規	4,000件 (R11)

- 食 de がんじゅう応援店に取り組む店舗数の増加

指標	現状値	目標値
食 de がんじゅう応援店に取り組む店舗数（市内）	1店舗	新規登録 10店舗

3. 食育に対する関心向上と食文化の継承

(1) 食に関する学び・体験の充実

市民の取組

- 食に関する学びや体験に参加し、家庭での実践を通じて食品ロスの削減に取り組みましょう。

行政の取組

- 食育や食の安全に関する学びの機会を充実させ、家庭や地域での実践を推進します。

主な目標

- 食育の推進を担う人材の育成・確保

指標	現状値	目標値
食生活改善推進員の人数	44人 (R7.10月)	増加

- 食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民を増やす

指標	現状値	目標値
食品ロス削減のため『取り組んでいる』者の割合（「取り組んでいる」+「どちらかといえば取り組んでいる」割合）	87.1%	91%

(2) 食文化の継承・地産地消の推進

市民の取組

- 郷土料理や地場産物について知り、積極的に取り入れて地域の食文化を大切にしましょう。

行政の取組

- 食文化の理解促進や地場産物の活用支援を通じて、地産地消を推進します。

主な目標

- 学校給食における地産地消の推進





指標	現状値	目標値
地産地消食材が全体に占める割合（使用率）	32.3%	34%

- 食文化を受け継いでいる者の増加

指標	現状値	目標値
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を受け継いでいる者の割合	49.1%	55%

4. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

一人ひとりが取り組みやすいよう健康づくりのポイントを紹介します。

	 こども	 働き盛り	 高齢者	 女性
適正体重	・適正な体重を維持する			
	・生活習慣を身につける	・肥満にならない	・低栄養に注意する	・やせ過ぎない
栄養・食生活 (食育)	・栄養バランスの良い食事をとる ・朝食を毎日食べる ・野菜たっぷり、塩分少なめな食事を心がける			
	・食に対する関心や理解を深める			
身体活動・運動	・身体を動かす機会を増やす ・座りっぱなしの時間を減らす			
	・外遊びなど日常的に身体を動かす	・普段より多く歩く意識をもつ	・外出や人との交流の機会を増やす	・日常生活の活動時間を利用する
睡眠・休養	・適切な睡眠時間と質の良い睡眠を確保する ・朝日を浴びる			
	・早寝・早起き	・ワーク・ライフ・バランス	・楽しい交流の場に参加する	
飲酒	・健康に及ぼす影響を理解し、飲酒をしない	・飲酒は適量に留める ・休肝日をつくる		・妊娠中に飲酒をしない
	・喫煙や受動喫煙の健康への影響を理解し、喫煙しない ・たばこの煙に近づかない			
喫煙	・健康に及ぼす影響を理解し、喫煙をしない	・喫煙者はサポートを受けながら禁煙に取り組む		・妊娠中に喫煙をしない
	・歯科検診を定期的に受ける			
歯・口腔の健康	・よく噛む ・食後に歯を磨く ・デンタルフロスやフッ化物を活用する			
	・健康アプリや健康づくりプログラムを利用し、健康情報を入手・理解・活用できる			
生活習慣病予防	・がん教育で学ぶ	・日頃の健康行動・体重や血圧の測定	・積極的に社会参加をする	・妊婦健診・女性がん検診を受診する
	・定期的に健診・検診を受け、必要時に精密検査や医療機関を受診する			
	・主治医の指示や専門家の助言を守って治療を継続し、重症化を予防する			

