

第3章 健康・食育ぎのわん 21 の基本的な考え方

～宜野湾市健康づくり推進員について～

宜野湾市では、昭和 39 年の「健康都市宣言」をきっかけに、各自治会区(23 区)に健康づくり教室の運営員が配置されました。

平成 22 年 4 月からは、健康増進法に基づき、「健康づくり推進員」として活動しています。

健康づくり推進員は、地域の健康づくりのリーダーとして、ボランティアで活動しています。

「ウォーキング day」や「ウォーキング day+」、「ディスコステップ」などの企画・運営を行っているほか、市オリジナルの健康体操「美らがんじゅう体操」の普及や、集団健診の補助などにも協力しています。



第3章 健康・食育ぎのわん 21 の基本的な考え方

1. 基本理念

いつまでも健やかに生き生きと暮らせるまち

宜野湾市総合計画における「基本目標3 いつまでも健やかに生き生きと暮らせるまち」を基本理念とし、本市の多様化する健康課題や社会変化等を踏まえ、全ての市民がいつまでも健やかに生き生きと暮らせる健康都市の実現を目指します。

2. 基本目標

全ての市民がいつまでも健やかに生き生きと暮らせるまちの実現に向け、「健康寿命の延伸」「早世の減少」を基本目標とします。

【基本目標】

| 目標項目 | 指標 | 現状値 | 目標値 | 出典 |
|---------|-------------------|--|---------------------|--------------------|
| 健康寿命の延伸 | 日常生活が自立している期間の平均 | 男性 80.03 年 女性 84.90 年 (R2-R4 年の平均) | 平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加 | 沖縄県市町村別健康指標 |
| 早世の減少 | 死亡者に占める 65 歳未満の割合 | 12.8% (R5) | 8.2%以下 ※全国平均値 | 沖縄県「衛生統計年報(人口動態編)」 |

3. 基本的な方向

基本目標である「健康寿命の延伸」「早世の減少」を達成するために、健康日本 21（第三次）が重点を置く「誰一人取り残さない健康づくり」「より実効性をもつ取組」という方向性も鑑みて、以下に示す基本的な方向で健康づくり・食育を推進します。

(1) 個人の行動と健康状態の改善

市民の健康づくりを推進するにあたって、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・睡眠」「飲酒」「喫煙」「歯・口腔の健康」に関する生活習慣の改善、健康や医療に関する情報を入手・理解・活用する能力である「ヘルスリテラシーの向上」に加えて、「がん」「循環器病」「糖尿病」をはじめとする生活習慣病の発症予防・重症化予防に取り組みます。

また、要介護状態や認知症、精神面の不調等によって心身の健康が低下し、日常生活

に支障をきたすこともあるため、生活習慣病の発症予防・重症化予防だけではなく、生活機能の維持・向上にも取り組みます。

(2) 社会環境の質の向上

市民の健康づくり・食育には、個人に対するアプローチだけではなく、個人を取り巻く社会環境の質を向上させることも重要です。

沖縄健康医療拠点健康まちづくり基本方針に基づき、人とのつながりや活動への参加、精神的なストレスや孤立の軽減といった「社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上」、健康的な食事の提供や望まない受動喫煙¹⁶⁾の防止、居心地が良く歩きたくなるまちなかづくり等、健康にあまり関心がない・余裕がない人を含む幅広い層でも無理なく健康な行動をとれるような「自然に健康になれる環境づくり」、科学的根拠に基づく健康情報の周知啓発や健康経営¹⁷⁾の推進、ICT¹⁸⁾の利活用をはじめとした、関係団体、大学、企業、事業者等さまざまな主体との連携による「誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備」を推進します。

(3) 食育に対する関心向上と食文化の継承

近年、子どもたちの朝食欠食や偏った食事など、食生活の乱れがみられ、健康への影響が懸念されており、また、地域の食材や伝統的な料理に触れる機会が少なくなっています。

このため、学校や保育所、地域の間などで、食生活の大切さや栄養バランスについて学ぶ講話や、調理・収穫などの体験を通じた学びを充実させ、子どもたちの健やかな成長につなげます。

食生活の乱れは成人世代にもみられ、生活習慣病のリスクにつながっていることから、働き盛り世代や高齢者も含めた「大人の食育」を推進し、日々の食事の選び方や減塩など、健康的な食生活を実践できる人を増やしていきます。

また、物流の発達などにより、私たちの食卓と農漁業などの生産現場との距離が広がり、生産者の顔や思いが見えにくくなっています。地元でとれた農水産物や伝統的な料理に親しむ機会を広げることで、地産地消と地域の食文化への理解と愛着を深めます。

(4) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

社会の多様化や人生100年時代の本格的な到来に伴い、生涯を通じた健康づくりの必要性が高まっています。

現在の健康は、幼少期からの生活習慣や健康状態に大きな影響を受けていることや、次世代の健康に影響を及ぼす可能性もあることから、ライフコースアプローチ¹⁹⁾(胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり)の観点が重要です。

特に、生活習慣や健康状態が生涯の健康に影響する「子ども」、自身の健康が後回しになりやすい「働き盛り」、病気やケガによって生活機能が低下しやすい「高齢者」、妊娠や出産、更年期など女性ホルモンの劇的な変化により健康状態に大きな影響を受ける「女性」等、一人ひとりの特性や人生段階に応じた切れ目のない健康づくりを推進します。

4. 重点事項

(1) 適正体重の維持

肥満が生活習慣病の発症や生活習慣病を通じた健康寿命や早世に大きく影響することは広く知られていますが、近年ではやせや低栄養による健康問題も注目されています。健康日本21（第3次）でも目指しているように、単に肥満だけでなく、やせも健康上のリスクと捉えて、適正体重の維持に重点を置くことは、市民がいつまでも健やかに生き生きと暮らせるまちを実現するために重要です。

本市は、国や県と比べて、メタボリックシンドロームの者や男性の肥満が多く、肥満傾向にあるこどもの割合も高い状況です。また、若い女性のやせ、低出生体重児、やせによる低栄養傾向の高齢者が年々増加しており、二極化の傾向がみられます。

基本的な方向に沿って、健康を支える環境の整備と併せながら、適正体重の維持に関する各種健康づくり・食育を総合的に展開することで、より実効性をもつ取り組みを推進します。

(2) 働き盛り世代の健康づくり

働き盛り世代の健康づくりは、生活習慣病の予防、ひいては健康寿命の延伸や早世の予防にとって重要な課題です。しかし、ライフスタイルの多様化、仕事や家庭で忙しく自身の健康は後回しになりやすいこと等から、健康づくりの支援が届きにくく、健康的な食生活・運動・禁煙などに取り組みにくい状況があります。

本市は、国や県と比べて、朝食欠食や早食い、就寝前摂食、多量飲酒の割合が高く、歩数や運動習慣の減少、喫煙の増加、睡眠不足といった傾向もみられます。また、今回のアンケート調査では、市民の半数以上が、食生活の改善や運動の必要性は認識しつつも実行できていないと回答しており、時間的制約や環境要因がその支障となっている可能性がうかがわれます。

基本的な方向に沿って、ライフコースアプローチを踏まえつつ、生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防・重症化予防に加え、さまざまな主体との有機的な連携や社会環境の整備を推進することで、働き盛り世代の健康課題の解決を図り、健康寿命の延伸や早世の予防を強化します。



5. 施策体系

基本理念の実現に向けて、4つの基本的な方向のもと、以下の基本施策に取り組みます。

