

概要版

健康おきなわ21

第2次

～健康・長寿おきなわ復活プラン～

平成26～34年度

「県民が健康・長寿を維持継承し、生きがいに満ちた豊かな人生を送ることが大切である」ことを基本理念とし、「健康おきなわ21（第2次）」（健康・長寿おきなわ復活プラン）を策定しました。

「県民一人ひとりの健康の実現」のため、県や市町村、関係機関・団体等が一体となり、社会全体で取り組む県民健康づくり運動を推進する計画です。

このパンフレットは、県民のみなさんに知っていただきたいこと、取り組んでもらいたいことを紹介しています。「取り戻そう！健康・長寿おきなわ！！」を合言葉に今日から取り組んでみませんか。

みんなで受けよう
がん検診・特定健診

今よりあと10分
(1,000歩)
多く歩こう！

お酒はほどほどに。
つくろうよ週に2日の
休肝日！



平成26年3月
沖縄県



✿「健康おきなわ21（第2次）」とは

沖縄県では、「健康おきなわ21」（平成20～29年度）に基づき、県民の健康づくりの普及啓発や関係団体と共同で事業を展開してきました。平成24年度に計画の進捗状況を把握するため中間評価を実施。その結果、明らかとなった県民の健康課題を踏まえ、「健康おきなわ21（第2次）」を策定しました。

✿ 目 的

沖縄県の健康・長寿の復活をめざし、県民一人ひとりが主体的に健康づくりを行い、家庭や学校、地域、職場等の社会環境に働きかけるしくみを作り、行政機関や各種団体等の関係機関と連携し社会全体で健康づくりを総合的に推進することを目的としています。

✿ 計画期間 平成26～34年度（平成26年3月策定）



✿「健康おきなわ21（第2次）」がめざすもの

健康おきなわ21（第2次）

基本理念：県民が健康・長寿を維持継承し、生きがいに満ちた豊かな人生を送ることが大切である

《 全 体 目 標 》

①平均寿命の延伸 ②健康寿命の延伸 ③早世の予防

1. 生活習慣病の早期発見と発症予防・重症化予防 病気の発症を予防し病気になっても重症化させない

がん

循環器疾患

糖尿病

★肝疾患

シーオービーディー
COPD

2. 生活習慣の改善 生活習慣を見直し、健康の保持増進に努める

食生活
身体活動

休養
こころの健康

アルコール

タバコ

歯・口腔の
健康

3. 生涯を通じた健康づくり

次世代の健康
（乳幼児・学童・思春期）

★働き盛り世代の健康
（青壮年期）

高齢者の健康

4. 健康を支え守るための社会環境の整備（地域力の向上）

地域住民

学校

職場

チャージング
おきなわ応援団

医療

保険者

企業

食生活改善推進員
健康推進員

国

市町村

★健康長寿おきなわ
復活推進本部

〈行政機関〉

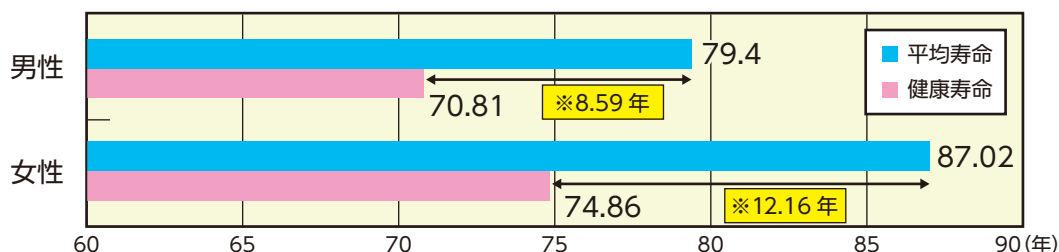
★健康長寿おきなわ復活県民会議

★は本県が新たに「健康おきなわ21（第2次）」より設定したもの

✿ 県民の平均寿命と健康寿命

5年に1度公表される都道府県別生命表（平成22年）において、沖縄県の平均寿命は、男性が前回の25位から30位へ、女性は1位から3位に順位を下げの結果となりました。また、日常生活が制限されことなく生活できる「健康寿命」の差をみると、男性で8.61年、女性で12.04年「※不健康な期間」があります。この不健康な期間を短くすることが大切です。

沖縄県の平均寿命と健康寿命（H22年）



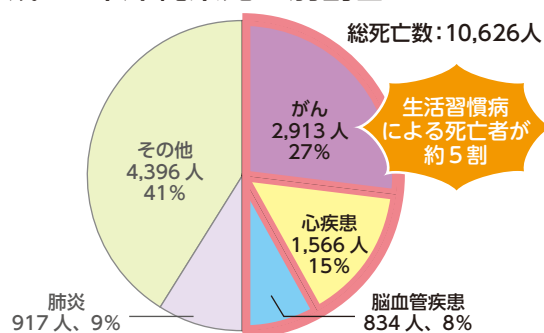
✿ 県民の健康状況を知ろう

①死因別割合

沖縄県では、生活習慣病（がん・心疾患・脳血管疾患）による死亡が約5割を占めます。生活習慣病は、喫煙や過度の飲酒、食生活等不適切な生活習慣によって発症のリスクが高くなります。

若い世代から生涯を通しての適切な生活習慣の定着が重要となってきます。

平成24年沖縄県死因別割合（人口動態統計）



②データからみる県民の姿

働き盛り世代の死亡率が全国より高い

（※ H22年 20～64歳の年齢調整死亡率 人口10万対）

男性 298.8人（全国比 1.19倍）

女性 128.8人（全国比 1.08倍）

<全国ワースト5位内の主要死因>

急性心筋梗塞、脳血管疾患、肝疾患、自殺

全国一のメタボリック該当者・予備群

男女とも全国ワースト1位（H22年厚労省）

野菜摂取量が少ない

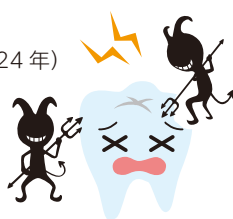
（H18～22年国民健康・栄養調査）

男性 沖縄 266g（全国45位） 全国 301g

女性 沖縄 249g（全国44位） 全国 285g

むし歯や歯周病が多い（H23年）

- ・3歳児むし歯有病率 ワースト2位
- ・12歳児一人平均むし歯数ワースト1位（H24年）
- ・60歳で24歯以上自分の歯を有する者 全国（65.8%）の半分
- ・80歳で20歯以上自分の歯を有する者 全国（40.2%）の半分



シーオーピーデー

COPD 死亡率が全国一高い

（H23年人口動態統計）

男女とも ワースト1位

※ COPD
慢性閉塞性肺疾患
詳細は5頁参照



3つの重点目標

「健康・長寿の復活」に向け、県民の健康課題の中から、重点的に取り組む、3つの重点目標を設定しました。

重点目標 1 がん検診・特定健診を定期的に受け早期発見・早期治療

<みんなで実践しよう>

- ・がんや生活習慣病予防のための生活習慣を実践しましょう
(「日本人のためのがん予防法」参照7頁)
- ・定期的にがん検診、特定健診を受けましょう
- ・精密検査が必要な場合は必ず検査を受けましょう

<主な取組み>

- ・がんや生活習慣病予防の推進
学校保健や職域保健と連携した生活習慣改善のための啓発普及
- ・がん検診や特定健診の重要性や効果についての啓発

がん検診受診率

	現状 (H22年)	目標
胃がん	6.7%	40%
大腸がん	11.5%	
肺がん	15.0%	
乳がん	18.4%	50%
子宮がん	21.9%	

出典) 地域保健・健康増進事業報告

重点目標 2 肥満率の減少・生活習慣病による死亡率の減少

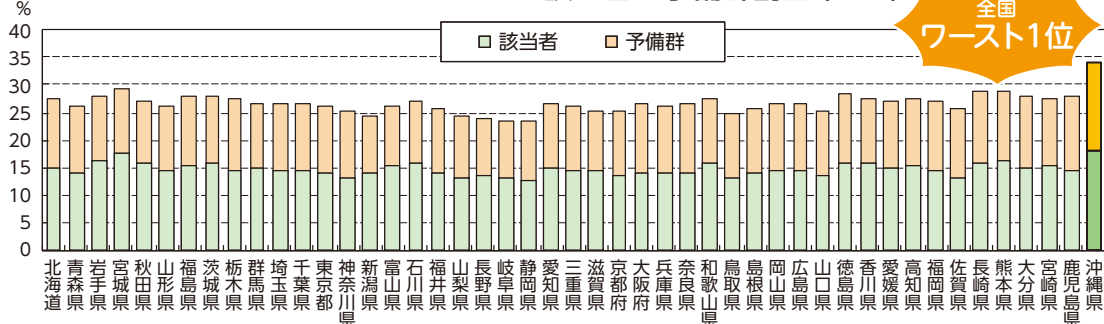
<みんなで実践しよう>

- ・野菜をたっぷり、脂肪は控えめで、1日3食バランスの取れた食習慣を心がけましょう。
- ・日ごろの生活の中で、あと10分(1,000歩)多く歩くよう心がけましょう。

<主な取組み>

- ・望ましい食生活の習得と、食環境の整備を図る
- ・運動習慣定着の推進と、運動しやすい環境づくりの推進を図る

メタボリックシンドローム該当者・予備群割合 (H22)



出典：特定健診・保健指導に関するデータ（厚労省）

重点目標 3 生活習慣病のリスクを高める飲酒者の減少

<みんなで実践しよう>

- ・適正飲酒量を知り、週に2日は休肝日をつくりましょう。
- ・未成年者、妊婦にお酒を勧めないようにしましょう。

<主な取組み>

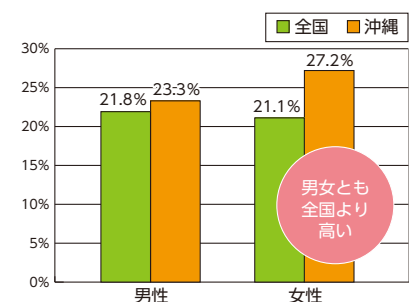
- ・飲酒がもたらす健康影響について知識の普及
- ・未成年者・妊婦等への健康教育の充実
- ・適正飲酒の定着を図り多量飲酒者減少への対策推進

「生活習慣病のリスクを高める飲酒」とは、

国の健康日本21（第2次）によると、1日あたり純アルコール摂取量が男性40g（500mlビール缶2本）以上、女性20g以上とされています。

（詳細については「アルコール・肝疾患」参照6頁）

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合



出典：平成22年国民健康・栄養調査

生活習慣の改善



食生活・身体活動

<県民みんなで実行しよう>

- ・野菜多めに、脂肪は控えめにバランスのよい食習慣
- ・自分の適正体重を知り、1日1回は体重測定
- ・生活の中で歩数を増やしましょう（買い物・通勤など）

<主な取組み>

- ・肥満予防のための食生活の実践を推進する
- ・食生活改善推進員等、地域活動の担い手の支援
- ・食環境整備の推進を図る（栄養情報提供店の普及）
- ・身体活動の重要性について普及啓発
- ・運動しやすい環境づくりの推進

1日の野菜摂取量 350g

1日5皿の野菜料理と果物（みかん2個程度）



BMI（体格指数）：体重（Kg）÷身長（m）÷身長（m）

適正 18.5～25 27以上は要注意！

目標項目	現状値	前期目標	後期目標
	H23年	H29年	H34年
野菜摂取量の増加	282.6g	増加	350g以上
適正体重維持者の増加			
20～60歳代男性肥満	46.3%	減少	25.0%
40～60歳代女性肥満	37.5%	減少	25.0%
日常生活で歩数の増加			
20歳以上男性1日の歩数	6,906歩	増加	9,000歩
20歳以上女性1日の歩数	5,934歩	増加	8,500歩



休養・こころの健康

<県民みんなで実行しよう>

- ・睡眠と休養を十分に取しましょう
- ・自分にあったストレス対処法を見つけましょう
- ・一人で悩まず周りの人や相談窓口を活用しましょう

<主な取組み>

- ・休養や睡眠に関する正しい知識の普及（こころの健康に関する講演会やリーフレット作成等）
- ・地域、職場、学校におけるメンタルヘルス対策の促進
- ・こころの健康に関する相談窓口の充実

休と養をうまく組み合わせ 自分流の休養を創ろう



目標項目	現状値	前期目標	後期目標
	H23年	H29年	H34年
睡眠による休養が不足している人の減少	17.7%	14.4%	11.5%
自殺死亡率の減少（H24）	20.3人	19.2人	減少
メンタルヘルスケアに取り組む職場の増加	50%	85%	100%



タバコ・COPD

<県民みんなで実行しよう>

- ・喫煙や受動喫煙の健康影響、COPDについて正しい知識を身につけましょう
- ・喫煙者は、禁煙にチャレンジしてみましょう
- ・未成年、妊婦の喫煙はやめましょう

<主な取組み>

- ・喫煙や受動喫煙の健康影響についての普及啓発
- ・禁煙希望者に対する効果的な情報提供（禁煙外来や禁煙支援薬局の紹介など）
- ・受動喫煙防止対策の推進（公共施設での禁煙認定施設の促進など）
- ・未成年や妊婦への喫煙防止対策の促進

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは

長期の喫煙などによってもたらされる肺の炎症性疾患で、「肺気腫」や「慢性気管支炎」がこれに含まれ、肺の生活習慣病とも言えます。

<症状> せき、痰、息切れの症状がみられ徐々に呼吸障害が進行する

<原因> 90%以上は喫煙

◎禁煙にチャレンジしたい方は

禁煙 おきなわ



目標項目	現状値	前期目標	後期目標
	H23年	H29年	H34年
喫煙者の減少			
成人男性の喫煙率	30.6%	20%	減少
成人女性の喫煙率	7.8%	5%	減少
COPDの認知度の向上	なし	H28調査値	80%
禁煙認定施設数の増加	938施設 H25年3月末	増加	増加



アルコール・肝疾患

<県民みんなで実行しよう>

- ・飲酒がもたらす健康影響について正しく理解しましょう
- ・肝疾患の予防につながる生活習慣を実践しましょう
- ・適正飲酒量を知り、週に2日は休肝日をつくりましょう
(節酒カレンダーなどをつけてみよう)
- ・特定健診、職場健診を定期的に受けましょう
- ・健診後、異常を指摘されたら保健指導や医療機関を受診し、生活習慣を見直しましょう

<主な取組み>

- ・「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」について知識の普及を図る(適正飲酒や肥満の改善など)
- ・特定保健指導や職場健診等で、AUDIT(アルコール使用障害同定テスト)の活用と減酒指導の促進を図る
- ・未成年者、妊婦への飲酒に関する健康教育の充実

目標項目	現状値 H23年	前期目標 H29年	後期目標 H34年
適正飲酒量を知っている人の増加 (1日純アルコール20g) ①男性 ②女性	① 31.0% ② 22.9%	100%	100%
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 ①男性 40g ②女性 20g以上	① 23.3% ② 27.2%	18.3% 21.2%	13.3% 15.2%

これ以上の飲酒は
生活習慣病のリスクを高めます！

男性 1日平均 40g 以上、女性平均 20g 以上は「生活習慣病のリスクを高めます」

お酒の種類	ビール	泡盛	チューハイ	ワイン	日本酒
アルコール濃度	5%	30%	7%	12%	15%
男性	2本 500ml缶 	1合 	2本 350ml缶 	3杯 グラス 	2合
女性	1本 500ml缶 	0.5合 	1本 350ml缶 	1.5杯 グラス 	1合

適正飲酒 10 か条

1. 笑いながら共に楽しく飲もう
2. 自分のペースでゆっくりと
3. 食べながら飲む習慣を
4. 自分の適量にとどめよう
5. 週に2日は休肝日を
6. 人に酒の無理強いをしない
7. くすりと一緒には飲まない
8. 強いアルコール飲料は薄めて
9. 遅くても夜12時で切り上げよう
10. 肝臓などの定期検査を

(社) アルコール健康医学協会



歯・口腔の健康

<県民みんなで実行しよう>

- ・子どもの頃からむし歯になりにくい習慣を身につけましょう
(歯みがきや規則的なおやつ、フッ化物応用の利用)
- ・お口の3点セット歯みがき、フッ素、フロスを実践しましょう
- ・大人になっても定期的な歯科検診を受診しましょう
- ・6024、8020、達成めざし生涯自分の歯でおいしく食べましょう

<主な取組み>

- ・定期的な歯科検診の受診促進
- ・口腔ケアの普及促進
(歯みがき、フッ化物応用・フロスなど)
- ・高齢者の口腔機能の維持向上への普及促進
(介護施設関係者等への研修会など)

めざせ 80 歳で 20 本の自分の歯

むし歯や歯周病など、お口の病気を定期的にチェックするため、歯科検診を受けましょう。喫煙は、歯周病にも影響を及ぼします。

80歳で自分の歯を20歯以上目指しましょう「8020(ハチマルニイマル)運動」

沖縄県は 8020
達成者は
全国の半分



目標項目	現状値 H23年	前期目標 H29年	後期目標 H34年
3歳児むし歯有病率の減少	33.2%	25%	20%
12歳児一人平均むし歯数の減少	2.5本	1.5本	1本未満
6024達成者の増加(H23)	33.1%	50%	60%
8020達成者の増加(H23)	19.1%	20%	30%



がん

<県民みんなで実行しよう>

- ・がん予防につながる生活習慣を実践しましょう（禁煙・適正飲酒・肥満予防等）
- ・がん検診を定期的に受け早期発見・早期治療
- ・肝炎ウイルス検査を受けましょう

<主な取り組み>

- ・がんに関する正しい知識の普及啓発
- ・がん検診の受診率向上に向けた体制づくりの推進

H24年 沖縄県がんの部位別75歳未満年齢調整死亡率(順位)

	順位	死亡率	部位
男	1位	19.1	大腸がん
	2位	18.6	気管・気管支及び肺がん
	3位	11.8	結腸がん
女	1位	9.6	乳がん
	2位	7.6	大腸がん
	3位	6.7	子宮がん

日本人のためのがん予防法

喫煙	タバコは吸わない。他人のタバコの煙をできるだけ避ける
飲酒	飲むなら節度ある飲酒をする
食事	食事は偏らずバランスよくとる ●塩蔵食品、食塩摂取は最小限に（食塩1日10g以下） ●野菜や果物不足にならない ●飲食物を熱い状態にとらない
身体活動	日常生活を活動的に過ごす
体形	適正な範囲に維持する（太りすぎない、やせすぎない）
感染	肝炎ウイルス検査と適切な措置を

出典：健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料



循環器疾患

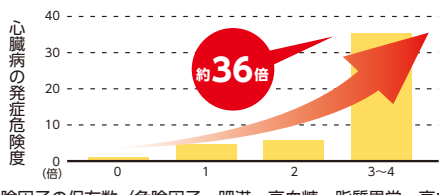
<県民みんなで実行しよう>

- ・血圧測定する習慣を身につけましょう
- ・特定健診や職場健診を毎年受けましょう
- ・健診後の結果（高血圧や脂質異常症等）により、保健指導を受けたり、治療を継続し生活習慣を見直しましょう

<主な取り組み>

- ・循環器疾患に関する正しい知識の情報提供
食生活・運動・飲酒・喫煙等生活習慣の改善
- ・特定健診や特定保健指導の推進
- ・循環器疾患重症化予防の推進

危険因子が重なるほど心臓病の危険が高くなる



目標項目	現状値 H23年	前期目標 H29年	後期目標 H34年
脳血管疾患年齢調整死亡率の減少			
男 性	48.4人	減少	減少
女 性	22.4人		
虚血性心疾患年齢調整死亡率の減少			
男 性	39.2人	減少	減少
女 性	14.9人		



糖尿病

<県民みんなで実行しよう>

- ・特定健診や職場健診を毎年受けましょう
- ・健診後の結果（メタボリックシンドロームや血糖値等）により、保健指導を受けたり、治療を継続し生活習慣を見直しましょう

<主な取り組み>

- ・糖尿病に関する正しい知識の情報提供
（メタボリックシンドロームや糖尿病合併症など）
- ・特定健診や特定保健指導の推進
（適切な血糖の管理と正しい生活習慣など）
- ・糖尿病による合併症予防の推進

ヘモグロビンエイワンシ

HbA1cとは

過去1～2か月の平均的な血糖の状況を知ることができ、食事の影響をほとんど受けず変動しないため、血糖の状況を知る重要な検査です。

以下に当てはまると要注意です！

HbA1c (%) (NGSP値)	保健指導判定値	受診勧奨判定値
	5.6以上	6.5以上

目標項目	現状値 H23年	前期目標 H29年	後期目標 H34年
糖尿病有病者の増加抑制（※HbA1c6.5%以上8.4%未満）			
男 性	7.9%	25%減少	減少
女 性	4.9%		
特定健診受診率の向上	41.9%	70%	増加
特定保健指導実施率の向上	18.6%	85%	増加

※ NGSP 値（服薬者含む）

皆さんが、ムリのない楽しい健康づくりを実行するための行動指針「チャーガンジューおきなわ 9 か条」です。一人で、家族で、職場で、地域で、県民みんなのできることからひとつずつ始めてみませんか。



けんぞう君：沖縄県の健康づくり推進のためのマスコットです！

チャーガンジューおきなわ 9 か条

ち
ゃ

ちゃんと朝食 あぶら控えめ おいしいごはん

いい生活習慣のリズムをつくるには、朝食をしっかり摂ることから始まります。脂肪（あぶら）を抑えたバランスのいい食事を家族みんなで楽しみましょう。

1

1日1回 体重測定

毎日体重を量ることが自分の健康状態を知り、健康づくりの第1歩につながります。1日1回体重計に乗り、毎日の生活習慣を振り返ってみましょう。

が
ん

頑張りすぎず適度な運動 今より10分（1000歩）多く歩こう！

健康づくりのためには、無理せず、適度な運動を続けていくことが大切です。今よりも5分、10分多く歩くことで、無理なく運動を続けていくことができます。あなたにできることから始めてみましょう。

じ
ゅ
う

十分な休養 ストレスと上手に付き合おう ひとりで悩まず相談を

悩みがあるとき、疲れを感じるときは十分な休養をとりましょう。ストレスを全く無くすことは難しいことです。あなたなりのストレスとの上手な付き合い方を見つけましょう。また、悩みや心配ごとは、一人で抱え込まず、相談することが大切です。

う

うれしいね 禁煙・分煙で あなたも私も快適に！

禁煙・分煙は、きれいな空気を守り、快適な空間を作ります。あなたのためにも、周りの人のためにも禁煙・分煙に努めましょう。

お

おくちの健康 3点セット 歯ブラシ・フッ素・フロス

生涯、自分の口でおいしく食べるために、歯磨きにフッ素とフロスや歯間ブラシをプラスして、むし歯や歯周病からお口の健康を守りましょう。

き

休肝日をつくろう お酒はほどほどに 未成年や妊婦は飲みません・飲ませません

週に2日程度は休肝日とし、1日の平均飲酒量は、ビールだと500ml、泡盛（30度）だと0.5合ぐらいにしましょう。飲酒は、未成年や妊婦には悪影響を及ぼします。

な

仲間・家族で行こう！健康診断・がん検診

病気の早期発見は早期治療につながります。自分のためにも、家族の幸せのためにも、定期的に健康診断とがん検診を受けましょう。

わ

大きな輪 みんなで支える「健康・長寿」

みなさん一人ひとりの活動がつながって大きな輪になり、また、みんなでつながり支え合うことによって健康づくりを進め、沖縄県の健康・長寿を守っていきましょう。

<健康づくり窓口一覧>

沖縄県保健医療部健康長寿課			〒900-8570 那覇市泉崎 1-2-2	098-866-2209
保健所	住 所		電話番号	
北部保健所	〒905-0017	名護市大中 2-13-1	0980-52-5219	
中部保健所	〒904-2153	沖縄市美原 1-6-28	098-938-9701	
南部保健所	〒902-0076	南風原町字宮平 212	098-889-6591	
宮古保健所	〒906-0007	宮古島市平良東仲宗根 476	0980-73-5074	
八重山保健所	〒907-0002	石垣市真栄里 438	0980-82-4891	

※ 平成26年4月組織再編に伴う新組織名で記載