

第3章 健康みやこじま21(第三次)の アクションプランと評価指標

第3章では健康みやこじま21(第三次)で推進する具体的な取組(アクションプラン)や目標、評価指標を示します。

評価指標の設定については、市町村毎にデータが公表されているものまたは集計できるものであることを基本として設定します。



1. 取り組みの進め方

宮古島市では健康寿命の延伸に向けて関係機関が連携・協働しながら、市民と一緒に
なって取り組みを継続していきます。

ここでは健康増進計画推進委員が属する関係機関の役割を示していますが、市民
一人ひとり、また健康づくりに寄与する団体等を増やししながら、健康づくりや課題解
決に向けて取り組みを進めていきます。

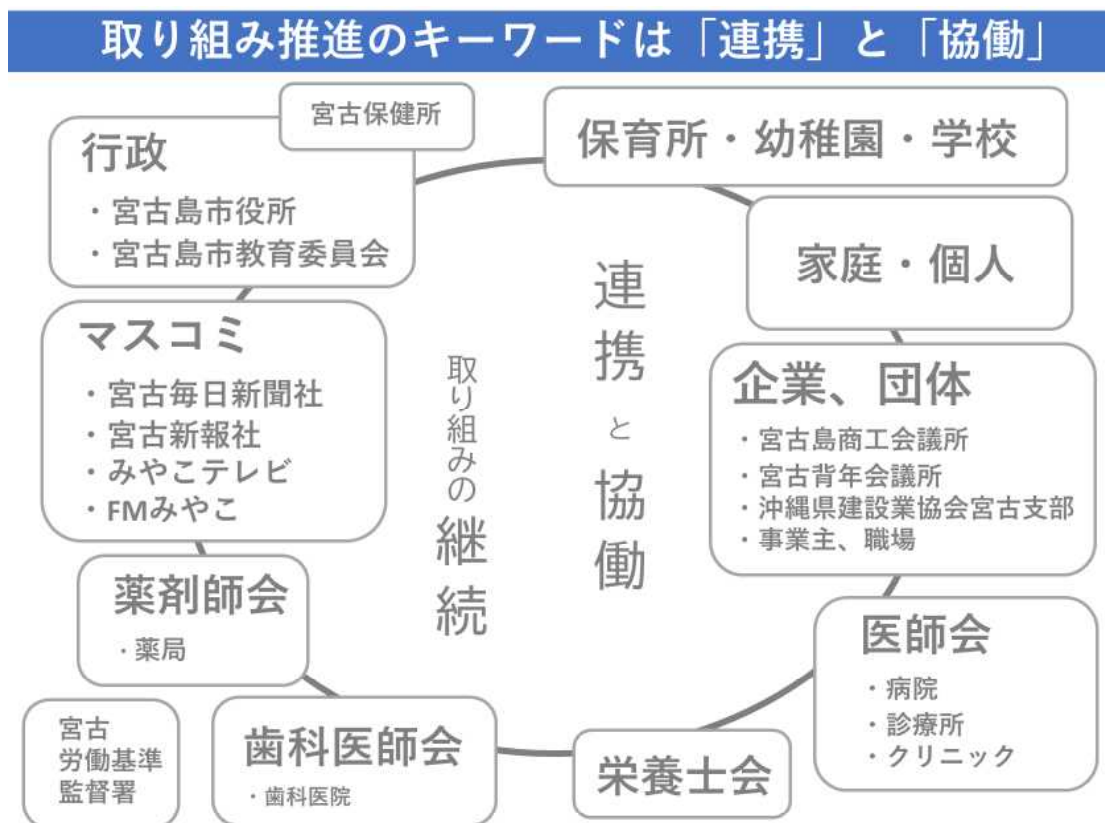
市民ひとり一人がからだによい習慣を継続し、健康でいられるように、

未来への投資となる「重点分野」、

健康長寿にどれだけ近づいているかを確認する「評価分野」、

すべての市民の心がけの道しるべとなる「一般分野」を設定します。

(図10)



2. 重点分野

現時点で表立った健康課題にはなっていないものの、そのままにしておくと10年後、20年後には大きな健康問題となるリスクがあることから、長期的な視点で予防に取り組む分野として設定します。

重点分野

20代・30代の健診受診率向上の推進

- 20代・30代の若者に健診を
20代・30代の基本健診受診者が増える



子どもの肥満を減らす取組の推進

- 子どもの未来に健康を
小学生の高度肥満が減る



子どものむし歯予防の推進

- お口の健康は全身の健康へ
小学生のむし歯が減る



20代・30代の健診受診率の向上の推進

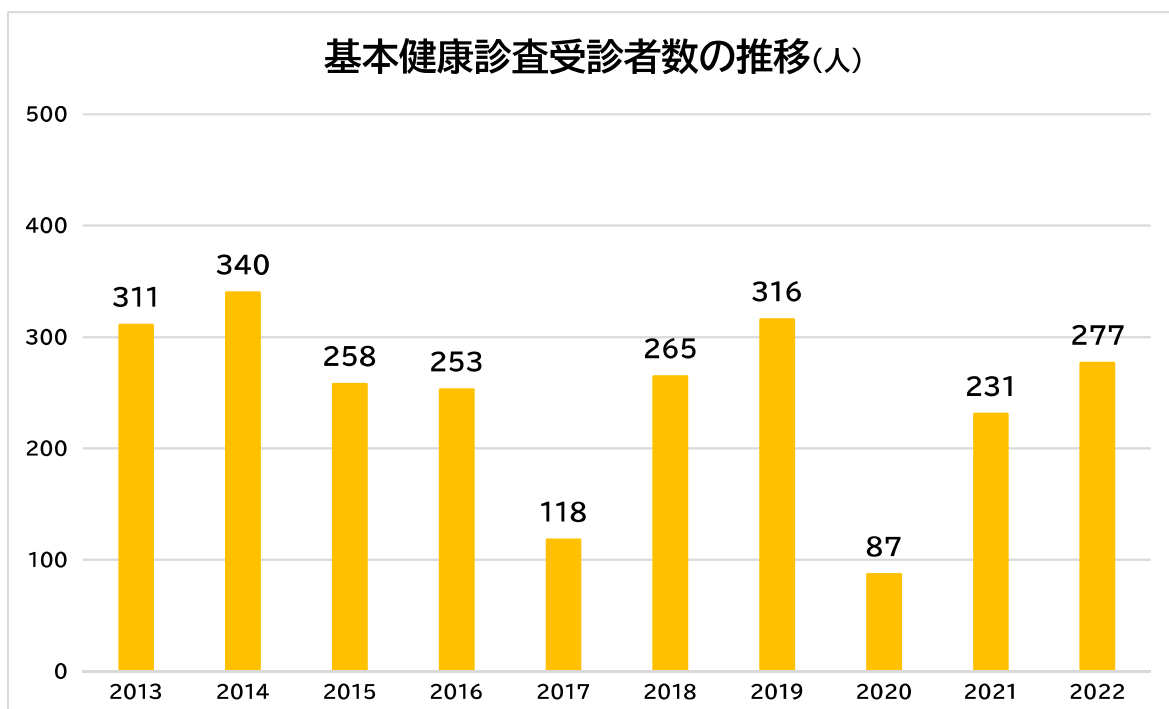
【現状と課題】

40歳の特定健康診査の初受診時には、すでに生活習慣病が進行し、未治療のまま長期間経過していることがあります。

40歳未満で受けられる基本健康診査の対象は、職場等で健診受診機会のない20歳から39歳の国保加入者および社会保険加入の被扶養者(約5,500人)です。

若さや自覚症状がないことを過信せず、20代、30代の若いうちから健診によって健康状態を把握するよう、受診意識の向上が必要です。

(図11)



データ元:宮古島市基本健康診査受診状況

重点分野1 若者の健診受診率向上の推進

【施策の基本方針】

20代30代の若者に
健診を

すべての年代において、まず取り組むべき健康づくりのひとつとして、年1回の健康診査および各種がん検診の受診を推進します。

特に20代、30代の健診受診者を増やし、健康状態を数値で確認していくことは、今後の自分に合った健康づくりを考える第一歩と考えます。

【 重点目標 】

基本健診受診者が増える



▼施策例▼

- ① 宮古島市は、職場で健診を受ける機会のある社会保険加入者本人を除いた40歳未満の国保および社保扶養者、生活保護受給者に対し、基本健診受診券を送付します
- ② 宮古島市は、庁内関係部署や中小企業と連携して若いうちから健診の受診を勧めます
- ③ 経済団体・事業主は、雇用しているすべての者への定期的な健診受診を勧めます

【重点分野1】取り組みの全体像

若者の各種 健診受診率向上の推進

- ▶ 特に20代・30代の健康診査・がん検診受診を推進します

行政（市役所）の役割

- ◎ 40歳未満の国保および社保扶養者、生活保護受給者に対し基本健診受診券を送付する
- ◎ 庁内関係部署や中小企業等と連携して20代・30代の健診受診勧奨に取り組む
- ◎ 関係者と連携しながら、健康診査や各種がん検診を受診しやすい体制づくりに取り組む
- ◎ 障がい者等への合理的配慮を踏まえた情報の発信に取り組む

マスコミの役割

- ◎ 医師インタビュー（健診受診の重要性）記事掲載による周知等を行う
- ◎ 各健康診断日程を周知する告知面の活用等
- ◎ 健診の取材記事掲載による周知を行う

薬剤師会・薬局の役割

- ◎ 店頭でのポスター掲示に協力する
- ◎ 患者さんへの声かけを行う

取り組みの
継続

健診で、健康力を確かめよう

元気だからこそ健診を

連携 と 協働

家庭（個人）の役割

- ◎ 職場や医療機関、地域のいずれかにおいて年に1回健康診査や各種がん検診、歯科検診を受ける
- ◎ 早期発見・早期治療が大切である意識を持つ
- ◎ 健康管理は自分のためだけでなく家族みんなのためであることを話題にする

事業主（経済団体・職場）の役割

- ◎ 健康経営の考え方を推進する
- ◎ 従業員が健康診断を受ける時間を確保する（健診受診しやすい体制づくり）
- ◎ 職場内の健診受診状況や健康状態を把握し、必要な場合には検査や医療の受診を促す
- ◎ 扶養家族への受診を呼びかける

医師会・医療機関の役割

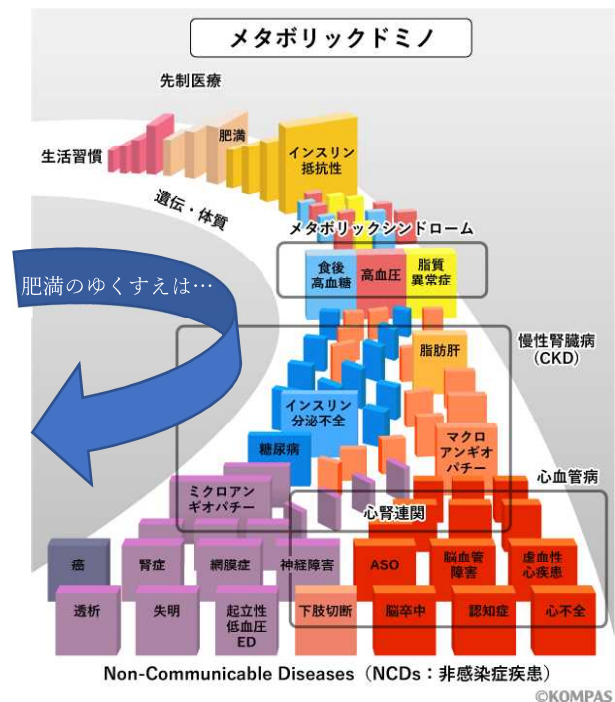
- ◎ 健康診査の契約医療機関として協力する
- ◎ 各種がん検診と健康診査が同時に受けられる体制に協力する
- ◎ 定期通院患者には年に1回の健康診査や各種がん検診を実施する
- ◎ 患者さんに健康診査受診を促す
- ◎ 健診を受ける理由を周知、教育、啓蒙する

子どもの肥満を減らす取り組みの推進

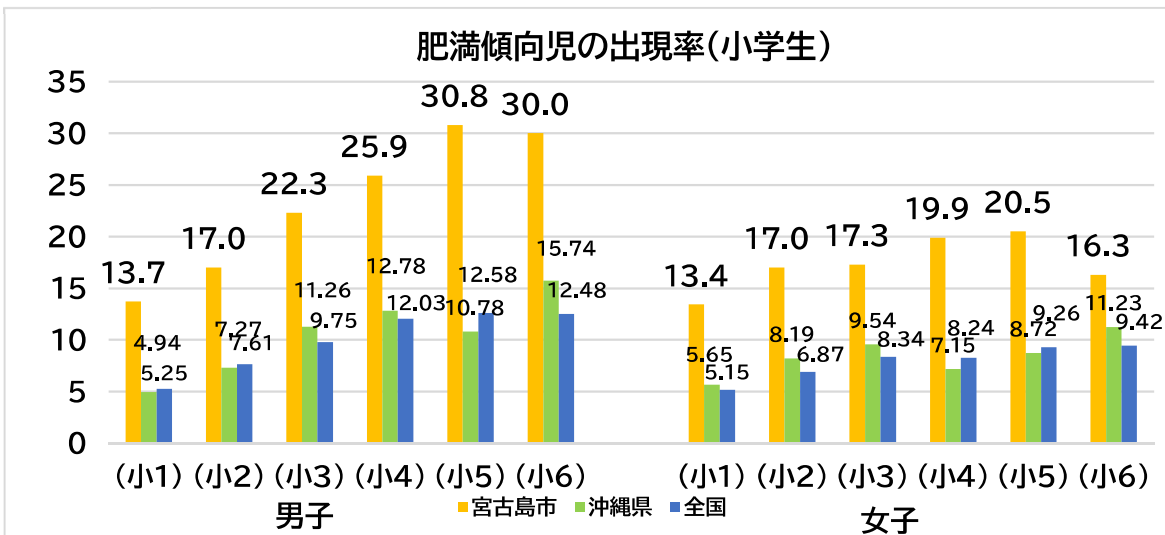
【現状と課題】

宮古島市の子ども達は、沖縄県や全国と比べて肥満傾向児が非常に多く、なかでも中等度肥満・高度肥満の割合が高くなっています。

子どもの肥満は運動嫌いや食への欲求を自制できなくなる悪循環を起こし、若くして高血圧や糖尿病、肝障害などの生活習慣病を発症、そして健康障害へとつながることから、早期に生活習慣を整え、適正体重に近づけていくことが必要です。



(図12)



(表11)

	小学1年生						小学5年生					
	男子			女子			男子			女子		
	宮古島市	沖縄県	全国	宮古島市	沖縄県	全国	宮古島市	沖縄県	全国	宮古島市	沖縄県	全国
軽度肥満	5.9	3.18	3.17	7.8	3.25	3.24	13.3	3.84	6.33	8.1	4.53	5.16
中度肥満	4.7	0.81	1.69	4.6	1.79	1.64	9.7	5.23	4.83	8.4	3.43	3.3
高度肥満	3.1	0.95	0.4	1	0.62	0.26	7.8	1.71	1.41	4	0.75	0.8

データ元： 宮古島市教育委員会提供 学校健診データ、e-Stat 令和3年度 学校保健統計

【施策の基本方針】

子どもの未来に 健康を

子どものころから規則正しい生活習慣を身につけ、規則正しい食生活や食事バランス、標準体重を知っている子どもを増やし、適正体重児の増加に取り組めます。

具体的には、肥満解消のための学習や健康教育を推進します。

また、健康的にからだを動かすことができる環境整備を推進します。

【目標】

小学生の高度肥満が減る

令和4年度
3.8%
134人



令和9年度
2.8%
99人



令和14年度
1.4%
50人

※全国並みをめざす

▼施策例▼

- ① 正しい食事バランス、食生活リズム、適正量の学習(健康教育)を推進します
- ② 定期的な体重測定や減量への取り組みを推進します
- ③ 食物繊維、果物の摂取を推進します
- ④ 健康的に楽しくからだを動かす取り組みを推進します

【重点分野2】取り組みの全体像

子どもの肥満を減らす取り組みの推進

- ▶ 肥満児へ積極的な関わりを推進します
- ▶ 定期的な体重測定、積極的な身体活動を推進します

保育所、幼稚園、学校等の役割

- ◎ 運動遊び、体を動かす遊びを実践する
- ◎ 健康や食育にちなんだ教材を活用する
- ◎ 各年齢に沿った栄養バランスのとれた食事や手作りおやつを提供する
- ◎ 個別指導は担任や家庭と連携して実施する
- ◎ 学校医や行政とともに児童生徒の肥満対策を検討し取り組む（健康教室など）
- ◎ 保健だより等を通じて保護者へ情報発信する

マスコミの役割

- ◎ 医師へのインタビュー（肥満の問題点）記事掲載による周知を行う
- ◎ 子どもの肥満対策や取り組みの取材記事掲載による周知を行う

医師会・歯科医師会・薬剤師会の役割

- ◎ 生活習慣病に関連する健康教育の実施
- ◎ 健康フェアを開催する
- ◎ 特に子どもの高度肥満対策について関わる

取組の
継続

肥満は万病のもと

子どもの未来に健康を

連携 と 協働

家庭（個人・保護者）の役割

- ◎ 体重を目安に、おやつの時間、量を決める
- ◎ 保護者や養育者は、規則正しい生活が送れるように家族と共に努力する
- ◎ 子どもが楽しく身体活動ができるように一緒に取り組む
- ◎ 家族で散歩するなど、子どもと一緒に歩いて歩く習慣をつくる
- ◎ テレビやゲーム、動画閲覧など時間を決める

事業主（経済団体・職場）の役割

- ◎ 主催するイベントや行事に子どもの運動や食育に関する活動の紹介、子ども参加型の企画を行う
- ◎ 健康に関する地域の取り組みに協力する

行政（市役所、教育委員会）の役割

- ◎ 肥満率のデータや肥満予防に関する情報を発信する
- ◎ 食育教室や健康教育を通して適正量や食リズム、食事バランスを学ぶ機会をつくる
- ◎ 乳幼児健診で栄養指導を実施する
- ◎ 関係機関と連携しながら、健康教育や運動教室など子どもの肥満対策を強化する

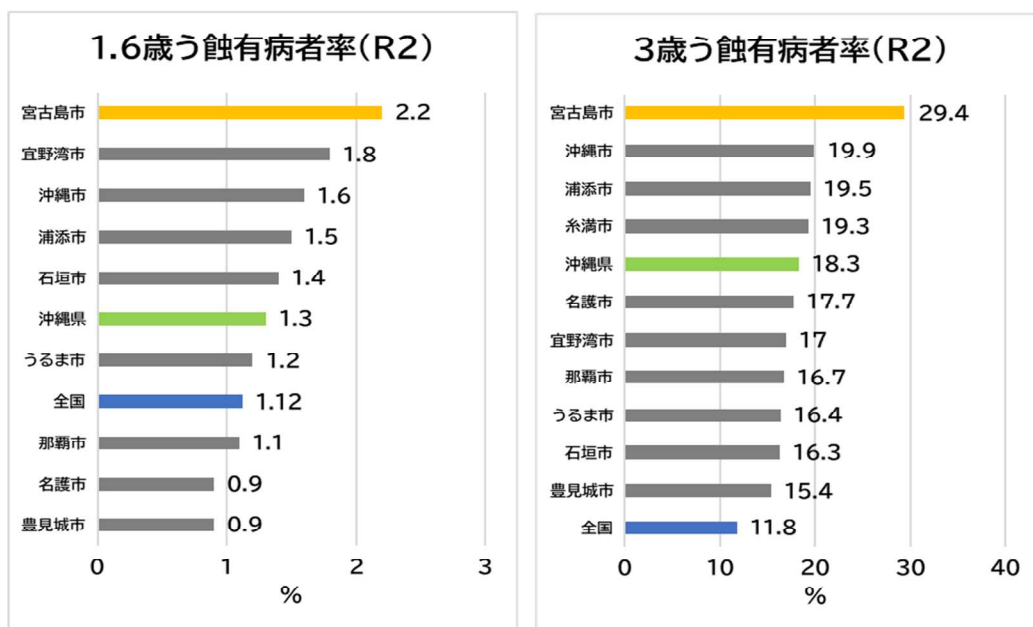
子どものむし歯予防の推進

【現状と課題】

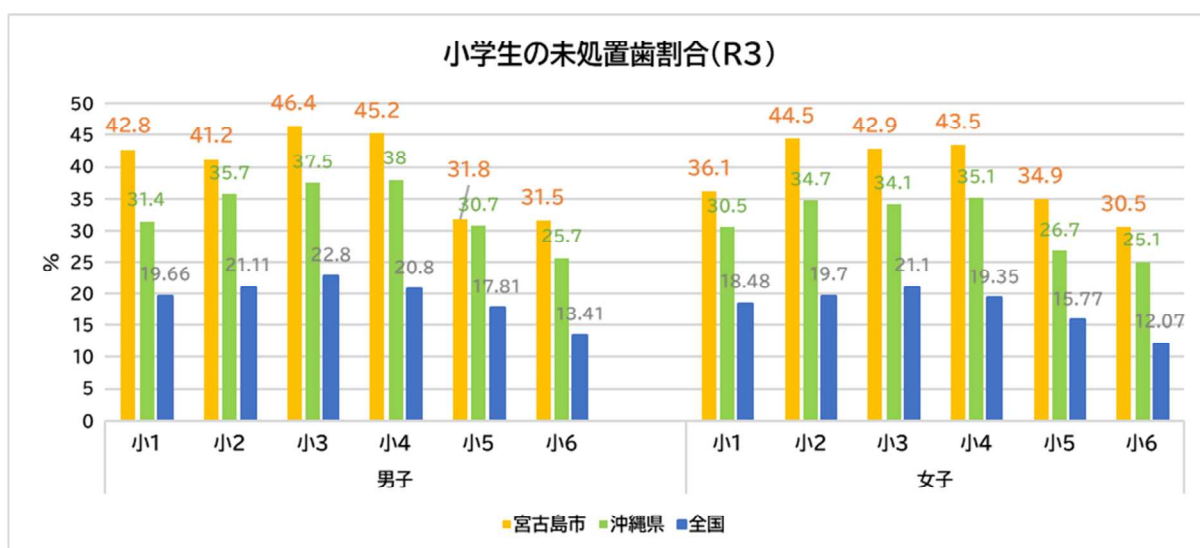
宮古島市の子どもは、幼児期からむし歯のある者の割合が高く、小学生ではおよそ半数近くのこどもに未処置歯があります。

乳幼児期からの食のリズムや歯みがき習慣、フッ素塗布の経験など、全国に比べて習慣の改善が必要です。

(図13)



(図14)



データ元: 宮古島市教育委員会、e-Stat 令和3年度 学校保健統計

【施策の基本方針】

お口の健康は 全身の健康へ

口は「食べる」「話す」など子どもの発達や生活の質を左右する重要な部位です。乳歯や生え替わったばかりの永久歯は柔らかく、むし歯になりやすいため、正しい生活習慣やバランスの良い食習慣、はみがき習慣の確立が重要です。子どもや保護者等の歯科口腔への理解と学習によって、子どものむし歯予防を推進します。

【目標】

小学生のむし歯が減る



※全国並みをめざす

▼施策例▼

- ① お口の健康教育を推進します
- ② 食事後のはみがき習慣を推進します
- ③ フッ化物配合はみがき剤やデンタルフロス、歯間ブラシ等の利用を推進します
- ④ 定期的な歯科検診を推進します

【重点分野3】取り組みの全体像

子どものむし歯予防の推進

- ▶ 80歳まで20本の歯を残す、8020運動を推進します
- ▶ はみがき習慣、フッ素洗口、フッ化物配合歯みがき剤の利用を推進します

保育所、幼稚園、学校等の役割

- ◎ 定期的な歯科検診、歯みがき講習会の実施
- ◎ 歯科検診後には結果や情報を保護者に発信する
- ◎ むし歯の多い子へ個別健康相談の実施
- ◎ フッ素洗口の実施（3～5歳児、希望者）
- ◎ 食事後のはみがき習慣を推進する
- ◎ デンタルフェアなどイベントを周知する
- ◎ よい歯の子（むし歯ゼロや治療済）を表彰する
- ◎ 歯と口の健康週間の取り組みを行う

マスコミの役割

- ◎ 医師へのインタビュー（むし歯予防の重要性）記事掲載による周知を行う
- ◎ 歯科検診やむし歯予防の取り組みなどの取材記事掲載による周知を行う

行政（市役所）の役割

- ◎ 乳幼児健診で歯科検診、歯科衛生指導、希望者へのフッ素塗布を実施する
- ◎ 関係者と連携しながら、歯科検診の推進、むし歯予防・歯周病予防の強化に取り組む
- ◎ 2歳児歯科検診を実施する

取り組みの
継続

お口の健康は全身の健康へ

連携 と 協働

家庭・個人の役割

- ◎ お口の健康に関心を持つよう話題にする
- ◎ おやつの種類、与え方、量など食生活に気を配る
- ◎ フッ化物配合歯みがき剤およびデンタルフロス等を利用してむし歯や歯周病予防に努める
- ◎ かかりつけ歯科医をもち定期的な歯科検診を受ける
- ◎ 歯科検診で要治療となった場合、治療完了させる

事業主（経済団体・職場）の役割

- ◎ 主催するイベントや行事で、子どもの歯に関する活動や周知、子ども参加型の企画を行う
- ◎ 地域の歯科保健に関する取り組みに協力する

歯科医師会・歯科医院の役割

- ◎ 定期的な歯科検診を推進する
- ◎ デンタルフェアを開催する
- ◎ 口腔の健康教育を推進する

薬剤師会・医師会の役割

- ◎ 店頭でポスター掲示する
- ◎ 歯科医師会と協働し、お口と全身の健康について周知、教育、啓蒙を実施する

