

# 健康・食育うらそえ 21

中間評価（平成 29 年度）

市民一人ひとりがいきいき暮らす  
健康長寿のまち・てだこ



浦添市では、市民が健康で豊かな人生を実現できることを目指して、平成 25 年度に「健康・食育うらそえ 21」を策定しました。様々な事業を通して乳幼児から高齢者までのライフステージに応じた健康施策及び食育を進めているところです。中間年度にあたる平成 29 年度に評価及び見直しを行い、各分野における取組みや現状値をとりまとめました。

浦添市



# 目 次

1 計画の概要	2
2 浦添市の健康づくりの課題と取組み	3
3 浦添市の食育の課題と取組み	14

## 参考資料

1 健康づくりに関する各課の取組み	17
2 食育推進の取組み	32
3 統計資料	40

# 1 計画の概要

市民一人ひとりがいきいき暮らす  
健康長寿のまち・てだこ

## ●健康増進計画

健康づくりの意識を高める

健康づくりの知識・技術を身に付ける

健康づくりを実践する

生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

親子の健康づくり

児童・生徒の健康づくり

成人の健康づくり

高齢者の健康づくり

- ①栄養・食生活
- ②身体活動・運動
- ③休養・こころ
- ④飲酒（アルコール）
- ⑤歯・口腔の健康
- ⑥その他の健康づくり支援

## ●食育推進計画

食育を「知る」

食育の「実践」

食への理解と知識の普及啓発

ライフステージや場面に応じた食育の推進

地産地消の推進と伝統的な食文化の継承

食の安全性の確保

## 2 浦添市の健康づくりの課題と取組み

計画策定時における課題に庁内各課のヒアリングから見えてきた新たな課題（●）を加え、課題解決のための市の取組みについてまとめた。

指標の達成状況において、計画策定時（平成 23 年度）と現状値（平成 28 年度）を比較し評価を行った。

「改善」「悪化」・・・統計的な有意差が認められた場合

統計的な検定を行うことができない場合は、計画策定時の数値を 100%としたとき、1%以上の増減があった場合

### 1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進

#### (1) 課題

- ・40～60 歳代における肥満者の割合が全国に比べ多い  
(H22 男性 44.6% 女性 31.4%、全国 男性 31.2% 女性 22.2%)
- ・メタボリックシンドローム該当者および予備群の増加
- 糖尿病の有病者、および糖尿病性腎症による透析者数の増加
- 健康無関心層への対策が必要

#### (2) 指標の達成状況

目標値の内容	H23 年度 計画策定時	H28 年度 現状値	H34 年度 目標値	評価	データ出典
特定健診実施率	34.3%	35.3%	60% (H29)	目標には届かないが改善	法定報告
胃がん検診受診率	男性 13.1% 女性 18.9%	4.6% 6.3%	25% 30%	把握方法が異なるため評価困難	地域保健健康増進事業報告
肺がん検診受診率	男性 15.3% 女性 22.9%	6.3% 9.5%	25% 30%		
大腸がん検診受診率	男性 14.3% 女性 21.3%	5.8% 9.2%	25% 30%		
子宮頸がん検診受診率	10.3%	13.5%	20%		
乳がん検診受診率	10.5%	13.0%	20%		

特定保健指導実施率	46.8%	58.0%	60%	目標には届かないが改善	法定報告	
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少	14,505 人 (H20)	16,566 人	H20 年度と比べて 25% 減少(H27)	悪化 (14%増加)	法定報告、住民基本台帳	
各生活習慣病の年齢調整死亡率(人口 10 万人当たり)の減少					人口動態調査調査票情報	
・75 歳未満のがん	73.2 (H22)	80.2	減少傾向へ	悪化		
・脳血管疾患	男性	29.0 (H22)	35.9	減少傾向へ		悪化
	女性	27.2 (H22)	16.8	減少傾向へ		改善
・虚血性心疾患	男性	35.9 (H22)	27.1	減少傾向へ		改善
	女性	11.3 (H22)	7.6	減少傾向へ	改善	
高血圧の改善					特定健診	
・血圧 140/90mmHg 以上の者の割合	男性	26.6%	28.5%	減少		変化なし
	女性	19.5%	21.6%	減少	悪化	
脂質異常症の減少					特定健診	
・ LDL- コレステロール 160mg/dl 以上の者の割合	男性	9.7%	10.1%	国:6.2%		変化なし
	女性	15.3%	13.6%	国:8.8%	目標には届かないが改善	
糖尿病の減少等					身体障害者手帳交付者	
・合併症(糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数)の減少	20 人	25 人 (H27)	国:減少	悪化		
・治療継続者の割合の増加 (HbA1c が NGSP 値 6.5%以上の者のうち治療中と回答した者の割合)	69.6%	63.2%	国:75%	悪化	特定健診	
・血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少(HbA1c が NGSP 値 8.4%以上の者の割合)	1.41%	1.42%	国:1.0%	変化なし	特定健診	
・糖尿病有病者の増加の抑制 (HbA1c が NGSP 値 6.5%以上の者の割合)	8.7%	10.0%	現状維持又は減少	悪化	特定健診	

**\*がん検診受診率の算出方法**

平成 23 年度：市のがん検診受診者／がん検診の通知送付者（国保・社保の一部）

平成 28 年度：市のがん検診受診者／浦添市人口（対象年齢）

**\*メタボリックシンドローム該当者・予備群の算出方法**

健診受診者における実数を比較した場合、毎年度の健診受診率の高低の影響を受けるため、特定健診受診者に占めるメタボリックシンドローム該当者・予備群の割合を、住民基本台帳人口に乗じることで得られる推定数を算出。

### **(3) 主な取組み**

- ・ 特定健診、特定保健指導の実施
- ・ 30 代健診、生活保護者一般健診、二次検診（動脈硬化検診）の実施
- ・ がん検診の実施
- ・ 受診率向上のための取組み（個別訪問・電話・はがきによる勧奨、街頭キャンペーン、夜間健診、出張健診、協会けんぽとの合同実施、自治会表彰）
- ・ 健康チャレンジ手帳による 3kg 減量市民大運動
- ・ CKD(慢性腎臓病)重症化予防モデル事業
- ・ 自治会、青年会等の地域住民に対する健康講話
- ・ 健康フェスタの開催

### **(4) 評価及び今後の方針**

- ・ 特定健診の受診率は県平均よりも低い状況が続いている。通院中の方には医療機関と連携した受診勧奨を、医療機関も健診も未受診の層には、出張健診や地域での健診など健診が受けやすい環境を充実させ受診率向上を目指す。
- ・ がん検診受診率については平成 23 年度と 28 年度で算出方法が異なるため比較ができないが、75 歳未満のがんによる年齢調整死亡率は増加しており、男性では大腸がん・肺がん・胃がん・肝臓がん、女性では乳がん・肺がん・大腸がんが上位を占めている（p. 41）。がん検診の受診率が向上するよう取組みを強化する。
- ・ 脳血管疾患、虚血性心疾患の年齢調整死亡率は減少しているが、それらの疾患の元になるメタボリックシンドローム該当者・予備群や高血圧、糖尿病は増加している。このことから脳血管疾患等の年齢調整死亡率の減少は高血圧等の改善によるものではなく、医療など他の要因による影響が考えられ、重点課題であるメタボリックシンドローム等の改善に向けて引き続き取り組む。
- ・ メタボリックシンドローム・予備群を改善するため、特定保健指導率 60%以上を目標に効果的な保健指導を実施する。また多くの市民が肥満を改善し生活習慣病を予防していくには、健診未受診者や健康無関心層に届く対策が必要であり、平成 30 年度から国民健康保険加入者を対象にした健康ポイント事業の実施に向けて取り組む。
- ・ 糖尿病性腎症による透析者数は増加傾向であり、糖尿病有病者の割合も増加している。今後は糖尿病性腎症重症化予防プログラム、CKD（慢性腎臓病）病診連携システムにより人工透析への移行予防を強化していく。

## 2) 親子の健康づくり

### (1) 課題

- ・妊娠前、妊娠期における適正体重の維持（肥満・やせの減少）、歯・口腔の健康づくり等による生活習慣病予防及び低出生体重児の減少
- ・乳幼児健診等の受診勧奨による子どもの健康づくり支援
- ・定期的な歯科検診の受診勧奨による歯・口腔の健康づくりの意識啓発
- ・子育て中の保護者が地域社会で孤立しないような支援の充実
- ・母子保健推進員への活動支援や連携強化による事業展開と推進員の確保

### (2) 指標の達成状況

分野	行動目標	目標値の内容	H23年度 計画策定時	H28年度 現状値	H34年度 目標値	評価	データ 出典
栄養・ 食生活	健やかな出産のため妊娠前から健康管理を行う	・全出生数中の低出生体重児の割合の減少	11.7% (H22)	10.1%	減少傾向へ	改善	こども健康課
	適正体重を維持するため、栄養バランスを考え食事をする	・20歳代女性のやせの者の割合の減少	17.9%	18.6%	現状維持又は減少	悪化	妊娠時届出アンケート (こども健康課)
身体活動・運動	—	—	—	—	—	—	—
休養・ こころ	—	—	—	—	—	—	—
飲酒(アルコール)	—	—	—	—	—	—	—
喫煙	—	—	—	—	—	—	—
歯・口腔 の健康	家族ぐるみでう蝕(むし歯)予防に取り組む	・3歳児でう蝕がない者の割合	65.5%	68.3%	国:80.0%	目標には届かないが改善	こども健康課

### (3) 主な取組み

- ・親子健康手帳交付時の指導、マタニティスクール、新生児訪問、乳幼児全戸訪問、離乳食教室、乳幼児健診、保健師等による個別支援
- ・保育所、幼稚園における基本的な生活習慣を身に付けるための支援
- ・保育所、子育て支援センター、つどいの広場、ファミリー・サポートセンターによる子育て支援
- ・母子保健推進員の養成
- ・臨床心理士等による発達に関する個別相談・保育所の巡回支援、教室の開催(さくらんぼクラブ)
- ・禁煙標準化プログラム(ちゅらままプロジェクト)の実施
- ・幼稚園、保育所の禁煙認定施設への登録
- ・2歳児歯科健診、保育所・幼稚園における歯科健診の実施
- ・歯っぴー講座、保育所におけるフッ化物洗口
- ・予防接種の接種率向上に向けた取組み(休日に接種できる「予防接種ステーション」、未接種者へ

の通知、電話勧奨)

#### (4) 評価及び今後の方針

- ・低体重出生児の割合は減少傾向であるが、20代女性のやせの割合はやや増加している。妊婦から乳幼児まで食について正しい知識を得て実践できるよう、親子健康手帳交付時やマタニティースクール等を利用して支援する。
- ・3歳でう蝕がない子どもの割合は、計画策定時より2.8ポイント増加しているが、県(H27 69.4%)および全国平均(H27 83.0%)に届いていない。2歳児歯科健診、乳幼児健診での個別指導、講座等による意識啓発、フッ化物洗口などを継続して実施する。
- ・親子が心身ともに健康であるために、様々な育児支援や相談事業、関係機関との連携により子育てが孤立しないよう支援を引き続き行う。

### 3) 児童・生徒の健康づくり

#### (1) 課題

- ・児童・生徒の運動機会の拡充、適切な食生活の支援、保護者への意識啓発等による肥満傾向児の減少及び学齢期からの生活習慣病予防の促進
- ・児童・生徒の健康データの把握による健康課題の分析とその対策の検討
- ・いじめや不登校等に関する相談体制づくりなど、心の健康づくり支援
- ・児童・生徒への飲酒・喫煙、薬物乱用防止に関する知識の普及啓発及び保護者への意識啓発
- う蝕（むし歯）は減少傾向であるものの、県・全国に比べて多い（県 1.9 歯 全国 0.83 歯）
- スマートフォンによる生活習慣への悪影響、SNS によるいじめ等の問題
- 運動習慣の二極化（休日なし・長時間の部活動、運動習慣がない）

#### (2) 指標の達成状況

分野	行動目標	目標値の内容	H23 年度 計画策定時	H28 年度 現状値	H34 年度 目標値	評価	データ 出典
栄養・ 食生活	基本的な食習慣 を身に付ける	・肥満傾向にあ る子どもの割合 の減少(小学5年 生)	男子 6.39 女子 6.77 (ローレル指 数 160 以上)	男子 10.40 女子 8.98 (肥満度 20% 以上の割合)	減少傾向 へ	把握方法 が異なる ため評価 困難※	学校教育 課 (学校保 健統計調 査)
身体活 動・運動	—	—	—	—	—	—	—
休養・ こころ	—	—	—	—	—	—	—
飲酒(ア ルコール)	—	—	—	—	—	—	—
喫煙	—	—	—	—	—	—	—
歯・口腔 の健康	習慣的に歯みが きができる	12 歳児の一人 平均う蝕(むし 歯)数の減少	3.07 歯	2.16 歯	1.0 歯未 満	目標には 届かない が改善	学校教育 課(学校 保健統計 調査)

※平成 27 年度より学校保健統計調査の肥満状態調査の基準が、ローレル指数 160 以上から、肥満度 20% 以上の割合に変更されている。（参考）県：男子 15.09 女子 8.52 全国：男子 10.1 女子 7.86

#### (3) 主な取組み

- ・家庭科の授業、栄養教諭等の T・T（チームティーチング）による基本的な食習慣に関する教育
- ・栄養教諭等による食育講話、給食指導
- ・親子料理教室の開催
- ・小中学校における健康診断、生活実態調査
- ・浦添市立小学校の文化・スポーツ活動及び中学生の部活動について～ 望ましい活動を目指した活動方針 ～(通知)
- ・徒歩での登下校を推進（てくてく運動）
- ・ジュニアスーパー陸上、スポーツフェスティバル、自治会対抗各種競技大会の開催
- ・てだこウォークへ学校行事としての参加
- ・児童センターにおける体を動かす遊びの提供
- ・臨床心理士等によるいじめや不登校等に関する個別相談

- ・子どもとスマートフォンをテーマにした講演会
- ・飲酒・喫煙、薬物乱用防止に関する授業、および個別指導
- ・小中学校の禁煙認定施設への登録
- ・歯科健診、給食後の歯磨き、保健だよりや児童生徒、養護教諭が作成した掲示物による啓発

#### **(4) 評価および今後の方針**

- ・小学5年生の肥満傾向の割合は、女子で沖縄県及び全国よりも高い傾向がある。健康について理解し実践できるよう、学校と保護者、関係機関が連携し食育等の各方面の取組みを継続していく。
- ・通知をもとに小中学校やスポーツ協会と連携し、部活動やスポーツ少年団等の練習時間の適正化を呼びかけるとともに、運動習慣がない子どもに対しては体を動かす遊びや運動の機会が与えられるよう、イベント等への参加を促す。
- ・スマートフォンやインターネットの利用について、関係機関と連携しネットモラル教育の計画に取り組む。
- ・12歳児のう蝕（むし歯）は、5年前に比べ減少してはいるが全国（0.83 歯）、沖縄県（1.9 歯）に比べると依然多い現状がある（浦添市 2.16 歯）。う蝕の減少に向けて、歯みがき習慣や間食・清涼飲料水の摂り方、歯科受診について児童生徒および保護者に意識啓発を行う。

## 4) 成人の健康づくり

### (1) 課題

- ・特定健診の受診勧奨、特定保健指導の利用促進による内臓脂肪型肥満の要因となる生活習慣の改善
- ・各種がん検診及び精密検査の受診勧奨によるがんの早期発見、早期治療の促進
- ・定期的な運動習慣づくり、適切な食生活の支援等によるメタボリックシンドローム予防の促進
- ・心の健康づくり支援の強化による壮年期の自殺予防
- ・市民が適切な飲酒習慣を身に付けるための支援
- ・禁煙の促進及び受動喫煙防止対策の充実

### (2) 指標の達成状況

分野	行動目標	目標値の内容	H23 年度 計画策定時	H28 年度 現状値	H34 年度 目標値	評価	データ 出典
栄養・ 食生活	適正体重を維持するため、栄養バランスとカロリーを考え食事をする	・40～60 歳代男性の肥満者の割合の減少	44.6%	45.0%	41%	変化なし	特定健診
		・40～60 歳代女性の肥満者の割合の減少	31.4%	32.3%	28%	変化なし	
身体活動・運動	—	—	—	—	—	—	—
休養・ こころ	しっかり休養をとる	・自殺者の減少(人口 10 万人当たり)	21.6 人 (H22)	14.9 人	H22 に比べ 20%以上の減少	改善 (目標達成)	地域における自殺の基礎資料(厚労省)
飲酒(アルコール)	—	—	—	—	—	—	—
喫煙	禁煙に取り組む	・成人の喫煙率の減少	12.8%	13.0%	国:12%	変化なし	特定健診
歯・口腔の健康	年に 1 度は歯科検診を受診する	・過去 1 年間に歯科検診を受診した者の増加 (歯周疾患検診受診者数の増加)	123 人	114 人	増加傾向へ	悪化	歯周疾患検診(健康づくり課)

### (3) 主な取組み

- ・特定健診、特定保健指導の実施(再掲)
- ・30 代健診、生活保護者一般健診、二次検診(動脈硬化検診)の実施(再掲)
- ・がん検診の実施(再掲)
- ・受診率向上のための取組み(個別訪問・電話・はがきによる勧奨、街頭キャンペーン、夜間健診、出張健診、協会けんぽとの合同実施)(再掲)

- ・健康チャレンジ手帳による 3kg 減量市民大運動(再掲)
- ・CKD(慢性腎臓病)重症化予防モデル事業(再掲)
- ・減塩料理教室等の開催
- ・野菜を食べようキャンペーンの実施
- ・てだこウォーク、スポーツフェスティバル、自治会対抗各種競技会の開催
- ・ウォーキングマップの発行及びマップを活用した「チャレンジウォーキング」の開催
- ・自殺予防対策としてゲートキーパー養成、フォロー講座を開催
- ・各種講演会の開催(生活習慣病予防、重症化予防、アルコール、うつ病、メンタルヘルス等)
- ・保健指導時に禁煙、適正飲酒について支援
- ・歯周疾患検診の実施

#### (4) 評価及び今後の方針

- ・40～60代の男性の2人に1人が、女性の3人に1人が肥満である現状は変わらない。特定保健指導や健康チャレンジ手帳による減量支援において、個々人では体重減少がみられても、指導対象者以外の肥満により市全体でみると効果が見えない結果となっている。個別支援と合わせて、食事、運動、飲酒などの生活習慣改善に向けた市民への意識啓発や健康行動につながる仕掛けづくりなど、ポピュレーションアプローチを行っていく。
- ・沖縄県民の飲酒の実態として、7ドリンク(泡盛2合に相当)以上の割合は男性45.8%、女性23.1%であった(平成28年3月適正飲酒推進調査事業)。保健指導においてAUDIT(アルコール使用障害同定テスト)を活用するなど適正飲酒を推進していく。
- ・自殺者は5年前と比べ31%減少しており、国は平成38年度までの新たな目標として13.0人(人口10万人当たり)を掲げている。これらを踏まえ平成34年度は現状値以上の減少(人口10万人当たり14.9人以下)を目指して取り組む。
- ・喫煙率は減少しておらず、禁煙外来の紹介や保健指導における禁煙支援の強化に努める。
- ・歯周疾患検診受診者はやや減少しており、保健指導において定期的な歯科受診の確認や未受診の場合の勧奨を行うなど、歯周疾患検診受診者が増えるよう取り組む。

## 5) 高齢者の健康づくり

### (1) 課題

- ・前期高齢者は特定健診、後期高齢者は長寿健診の受診勧奨によるリスクの早期発見、早期治療及び介護予防の推進
- ・長寿健診の対象となっている市民への各種相談の利用促進及び相談体制の充実
- ・介護予防の推進による介護保険認定者数の増加抑制
- 低栄養の高齢者の増加
- 認知症の増加

### (2) 指標の達成状況

分野	行動目標	目標値の内容	H23 年度 計画策定時	H28 年度 現状値	H34 年度 目標値	評価	データ 出典
栄養・ 食生活	栄養バラン スの取れた 食事	・低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者の 割合の増加の抑制	8.6%	8.7%	現状維持 又は改善	悪化	特定健 診(65 歳 以上)、 長寿健 診
		・肥満傾向（BMI 25 以上）の高齢者の割 合の増加の抑制	41.0%	39.9%	減少傾向 へ	改善	
身体活動・ 運動	活動的な 生活を送る	・運動機能低下の対 象者の割合の減少	19.3%	—	減少傾向 へ	把握方法が 異なるため 評価困難	—
		・足腰に痛みのある 対象者の割合の減 少	59.6%	—	減少へ	把握方法が 異なるため 評価困難	—
		・要介護状態の高齢 者数の増加の抑制 (第1号被保険者)	2,433 人	3,047 人	増加率の 鈍化	改善	介護 保険 課
		(65 歳以上人口に占 める要介護者の割 合)	15.4%	15.1%			
休養・ こころ	しっかり休 養をとる(再 掲)	・自殺者の減少(人口 10 万人当たり)(再掲)	21.6 人	14.9 人	H22 に比 べ 20%以 上の減少	改善 (目標達 成)	地域に おける 自殺の 基礎資 料(厚労 省)
飲酒(アル コール)	—	—	—	—	—	—	—
喫煙	禁煙に取り 組む(再掲)	・成人の喫煙率の減 少(再掲)	12.8%	13.0%	国:12%	変化なし	特定健 診
歯・口腔の 健康	8020 を目 指し口腔ケ アに取組む	・過去 1 年間に歯科 検診を受診した者の 増加 (歯周疾患健診受診者数 の増加)(再掲)	123 人	114 人	増加傾向 へ	悪化	歯周疾 患健診 (健康づ くり課)

### (3) 主な取組み

- ・長寿健診の実施、受診勧奨
- ・栄養教室（ぬちぐすい教室）の開催
- ・食生活改善推進員による低栄養予防教室等の開催
- ・介護予防・日常生活支援総合事業におけるロコモティブシンドロームを予防するためのサービス・教室
- ・てだこウォーク、スポーツフェスティバル、自治会対抗各種競技会の開催
- ・ウォーキングマップの発行及びマップを活用した「チャレンジウォーキング」の開催
- ・自主サークルの立ち上げ支援
- ・認知症サポーターの養成
- ・口腔機能向上事業、自治会・老人会等で口腔機能に関する講話
- ・高齢者肺炎球菌ワクチン、インフルエンザの予防接種の受診勧奨

### (4) 評価および今後の方針

- ・肥満傾向（BMI25以上）の高齢者はやや減少しているものの、低栄養の高齢者はやや増加しており特に女性でその傾向がみられる。魚・肉が少ない食事や菓子パンで食事を済ませるなど、食事の偏りが原因とみられ、今後も栄養教室等を通して高齢期にあった栄養バランスのとり方について周知していく。
- ・運動機能の対象者の割合、足腰に痛みのある対象者の割合については、同様の調査がないため単純な比較はできないが、平成28年度介護予防日常生活圏域ニーズ調査によると、運動機能低下の割合は12.1%（要介護1～5を除く65歳以上）であった。
- ・65歳以上人口に占める要介護者の割合は減少しており、介護予防・日常生活支援総合事業等により一定の効果が表れていると推測できる。引き続き介護予防・日常生活支援総合事業を充実させるとともに、生活習慣病に起因する要介護状態を予防するため生活習慣病対策を行っていく。
- ・高齢者の社会参加は介護予防につながる。自主サークルの立ち上げ支援など引き続き取り組んでいく。
- ・高齢者の増加に伴い認知症は増加することが予想される。認知症の要因の一つとして脳血管疾患や糖尿病などの生活習慣病、過度な飲酒によるものがあげられる。成人期からの生活習慣病の予防や適正飲酒を進めていくことで、認知症予防につなげていく。

### 6) 計画の推進に向けた課題

- ・市民への計画の周知強化
- ・生涯にわたるライフステージにおいて、間断ない生活習慣病予防の支援
- ・市民の健康づくりを支える庁内の連携強化による体制充実
- ・成人の健康相談や子どもの発育等に関する相談、心の相談等に対応する各種相談窓口の周知強化

### 主な取組み

- ・ホームページ等による計画の周知
- ・庁内連携会議の開催（平成30年度より開催予定）
- ・各種相談窓口の情報共有、周知