

# いきいきよみたん21

(第3次)

第3次読谷村健康増進計画・第2次読谷村食育推進計画

(令和8年度～令和18年度)

## 概要版



### 基本理念

共に歩む、豊かな食文化と ガンジュウヌシマ いきいき暮らせる健康の村

### 全体目標

健康寿命の延伸

現状値 (令和4年) : 男性 78.8年・女性 83.9年

目標値 : 日常生活に制限のない期間の平均の延伸

### 重点施策

(1) 肥満の改善 (2) 働き盛り世代の健康づくり

令和8 (2026) 年3月

読谷村

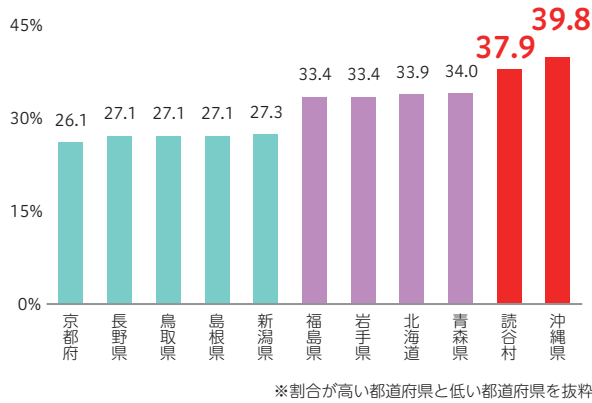
## 重点 施策

# 肥満の改善

### 読谷村の課題

肥満の割合は、他都道府県より高い傾向です。

都道府県別及び読谷村の肥満（BMI25以上）の割合  
（令和4年度特定健診）



### 目 標

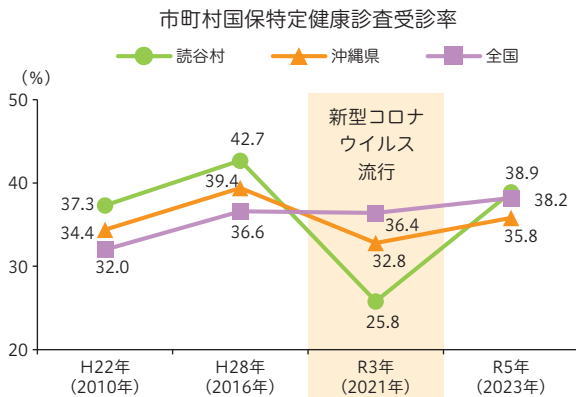
- 適正体重を維持している村民の増加（肥満者の減少）

## 重点 施策

# 働き盛り世代の健康づくり

### 読谷村の課題

令和5年度の特定健康診査受診率の割合は、38.9%となっています。



### 目 標

- 特定健康診査受診率 60%
- 特に 40・50 代の受診率の向上

### みんなでチャレンジ

#### ● 体重を毎日はかろう

体重は健康の指標です。体重を毎日のはかるだけで、体重の増減と生活習慣のつながりに気づき、健康意識が高まります。

#### ● BMI で目標体重をチェック

肥満度の指数である BMI を計算してみましょう。

BMI = 体重(kg) ÷ {身長(m)×身長(m)}

年齢	目標とする BMI(kg/m <sup>2</sup> )
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9



#### ● 腹八分目を意識しよう

お腹いっぱいと感じるのは食事を始めて 15～20分たってからです。

食べ過ぎを防ぐために、腹八分目を意識して、最低でも 15分以上かけて食事をしましょう。

### みんなでチャレンジ

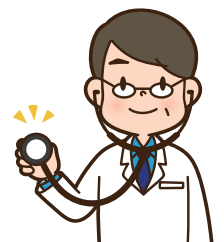
#### ● 年に1回、健診を受けよう

健康診断の目的は、病気の予防と早期発見・早期治療です。生活習慣病の多くは、自覚症状がないまま進行します。健診を毎年受けるようにしましょう。

#### ● 結果をもとに、生活習慣を見直そう

健診は受けたら終わりではありません。結果をもとに生活習慣を見直し、改善しましょう。

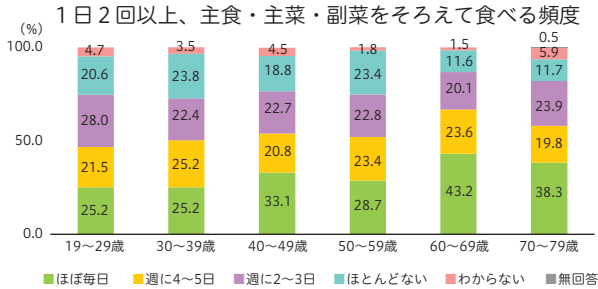
特定保健指導や再検査、精密検査の案内があった場合は、必ず受けてください。



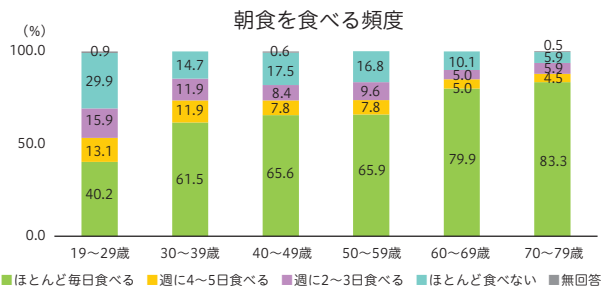
# 栄養・食生活

## 読谷村の課題

主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度は、若年層で低い傾向がみられます。



朝食を食べる頻度は、若年層で「ほとんど毎日食べる」割合が低い傾向がみられます。



## 目標

- バランスの良い食事を摂っている村民の増加
- 朝食を毎日食べる村民の増加
- ゆっくりよく噛んで食べる村民の増加

## みんなでチャレンジ

- 「1日 350g の野菜を食べよう」
- 野菜をたくさんとる工夫をしよう
  - ・コンビニ食にはサラダをプラス
  - ・一品料理より定食を選ぶ
  - ・主食の大盛ではなく、野菜でかさを増やす



## ● 朝食を食べよう

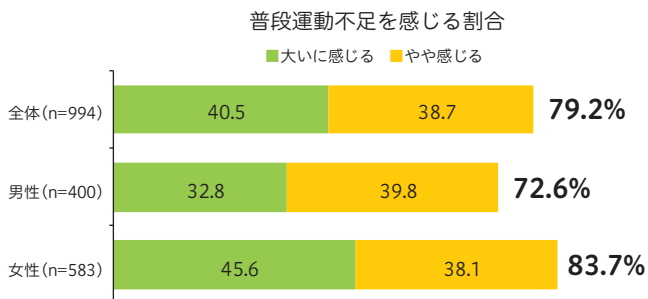
朝食を食べることで、体内リズムが整い、集中力が上がります。

朝食を食べないと、次の食事をとったときに血糖値が急上昇し、糖尿病や動脈硬化の原因につながります。

# 身体活動・運動

## 読谷村の課題

村民の8割近くが、普段運動不足を感じています。



## みんなでチャレンジ

## ● 生活の中で、体を動かそう

日常生活の中で歩く機会を増やしましょう。家でも外でも積極的に体を動かすことでエネルギー消費量はアップします。

## ● 日常生活でこまめに動く

- ・食後に体を動かす
- ・積極的に家事をする
- ・できるだけ階段を使う
- ・徒歩で買い物に行く
- ・ウィンドウショッピングを楽しむ



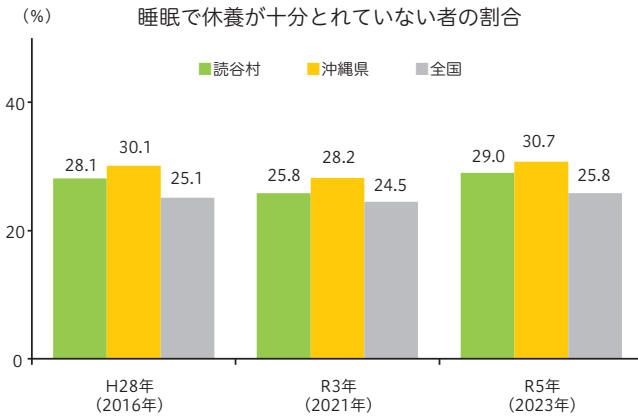
## 目標

- 運動を習慣的に行う村民の増加

# 休養・睡眠

## 読谷村の課題

全国と比較して、睡眠で休養が十分とれていない者の割合は高くなっています。



## 目標

- 睡眠で休養がとれている村民の増加

## みんなでチャレンジ

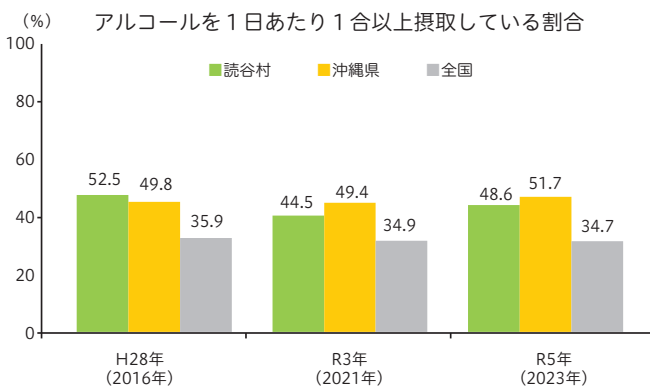
- 起床後は朝日を浴びよう  
朝日を浴びるとセロトニンなどのホルモン分泌が活発になり、からだのリズムが整います。スッキリ目覚めると、夜ぐっすり眠れるようになり、日中はよりアクティブに活動できるようになります。
- 就寝前のスマホはやめよう  
・スマホ画面から発せられる短波長光（ブルーライト）は、睡眠の質に悪影響を及ぼします。寝る時はスマホを持ち込まないようにしましょう。
- 寝室はなるべく暗く心地よい温度に



# 飲 酒

## 読谷村の課題

アルコールを1日あたり1合以上摂取している割合は、全国と比較すると、10ポイント以上上回っています。



## みんなでチャレンジ

- 1日の平均純アルコール摂取量を超えると、生活習慣病のリスクが高まることが分かっています。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量



節度ある適正な純アルコール量 20g程度とは

ビール (5%)	500ml 缶1本
チューハイ (7%)	350ml 缶1本
焼酎 (25%)	100ml
泡盛 (30%)	0.5合 90ml
日本酒 (15%)	1合 180ml
ウイスキー (43%)	ダブル 60ml
ワイン (12%)	200ml

## 目標

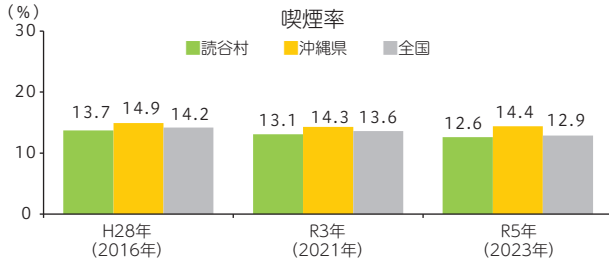
- 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている村民の減少

- 飲み方に気を付けよう
  - ・休肝日を週2日つくる
  - ・食事をしながら飲む
  - ・水とお酒を交互に飲む
  - ・就寝2時間前までに切り上げる

# 禁煙

## 読谷村の課題

喫煙率は減少傾向にあります、より減らす必要があります。



## 目標

- たばこを吸う村民の減少
- たばこを吸う妊婦の減少
- 受動喫煙の機会の減少
- 受動喫煙の機会を有する乳幼児の減少

## みんなでチャレンジ

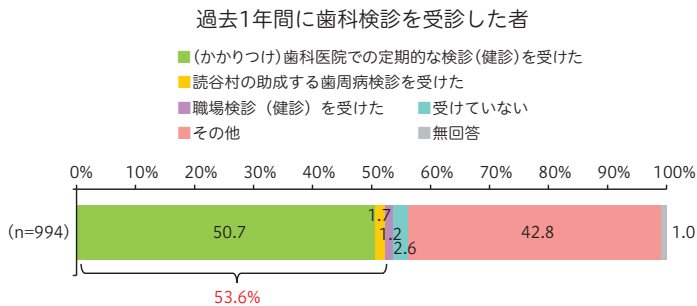
- 禁煙にチャレンジ
  - ・禁煙することを周りの人に宣言する
  - ・喫煙に関する道具を処分する
  - ・吸いたくなったら気分を紛らわす
    - 歯を磨く
    - 冷たい水やお茶を飲む
    - シュガーレスガムをかむ
    - 軽く運動する
- 受動喫煙の機会を避けよう
  - ・禁煙の店を選ぶ
  - ・たばこを吸う家族や友人に近くで吸わないようにお願いする



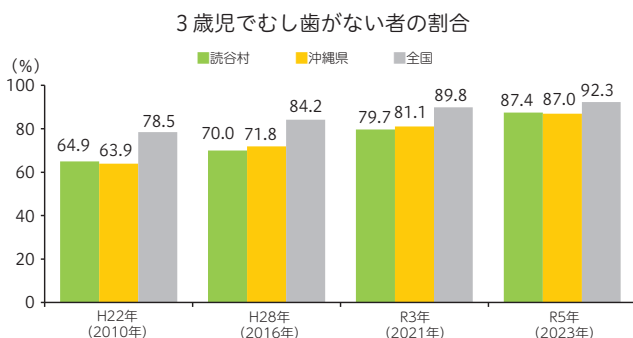
# 歯・口腔の健康

## 読谷村の課題

過去1年間に歯科検診を受診した者の割合は53.6%となっています。



3歳児でむし歯がない者の割合は増加傾向にあるものの、全国より低くなっています。



## 目標

- 定期的に歯科検診を受診する村民の増加
- むし歯のないこどもの増加
- 歯周病のない村民の増加
- 何でも噛んで食べることのできる高齢者の増加

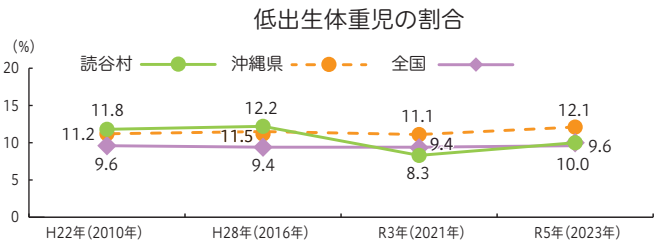
## みんなでチャレンジ

- 歯の健康を保とう
  - ・歯が生えたら歯磨きスタート
  - ・毎日こどもの仕上げ磨きをしよう
  - ・むし歯ができる前から歯科検診を受けよう  
半年に一回を目安に
  - ・かかりつけ歯科をもとう
  - ・1日1回はしっかり歯を磨こう
  - ・歯周病検診を受けよう
  - ・食事はゆっくりよく噛んで食べよう。ひとくち30回を目安に

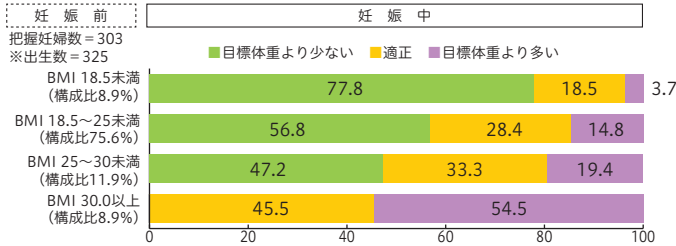


# 妊産婦とこどもの健康

## 読谷村の課題



## 妊娠中の体重増加量(読谷村)



## 目標

- 低出生体重児の減少
- 妊娠中の高血圧の減少
- 妊娠中の高血糖の減少
- 妊婦の喫煙・飲酒をなくす
- 乳幼児健診受診率の向上
- こどもの肥満の改善
- 麻疹風しん予防接種率の向上

## みんなでチャレンジ

- お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日のために
  - ・妊娠前から主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスの良い食事をしっかりととりましょう
  - ・妊娠中の適切な体重増加を目指しましょう

妊娠中の体重増加の目安

妊娠前の体格	体重増加量の目安
低体重(やせ): BMI18.5未満	12~15kg
ふつう: BMI18.5以上25.0未満	10~13kg
肥満(1度): BMI25.0以上30.0未満	7~10kg
肥満(2度以上): BMI30.0以上	個別対応(上限5kgまでが目安)

- ・無理なくからだを動かしましょう
- ・妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は避けましょう
- ・周りの人にも協力を求めましょう
- ・こどもの健診・予防接種は忘れずに受けましょう
- ・歯とお口の健康に気をつけましょう
- ・家族でこどもの睡眠習慣を守りましょう

# 循環器疾患・脳血管疾患

## 読谷村の課題

虚血性心疾患の標準化死亡比は男女とも全国及び沖縄県より低く、脳血管疾患は男女とも高くなっています。

- 虚血性心疾患の標準化死亡比 (SMR) H31~R5年 (2019~2023年)

男性



沖縄県 102.8  
読谷村 82.7

女性



沖縄県 91.5  
読谷村 79.6

- 脳血管疾患の標準化死亡比 (SMR) H31~R5年 (2019~2023年)

男性



沖縄県 106.8  
読谷村 113.1

女性



沖縄県 94.5  
読谷村 101.7

標準化死亡比 (SMR) とは、年齢構成の異なる地域間で死亡状況が比較できるように年齢構成を調整した指標で、基準となる集団 (全国を100とする) と比べてどのくらい高い (低い) かを表します。

## 目標

- 心疾患による死亡数の減少
- 脳血管疾患による死亡数の減少
- 高血圧の村民の減少
- 脂質異常症の村民の減少
- メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少

## みんなでチャレンジ

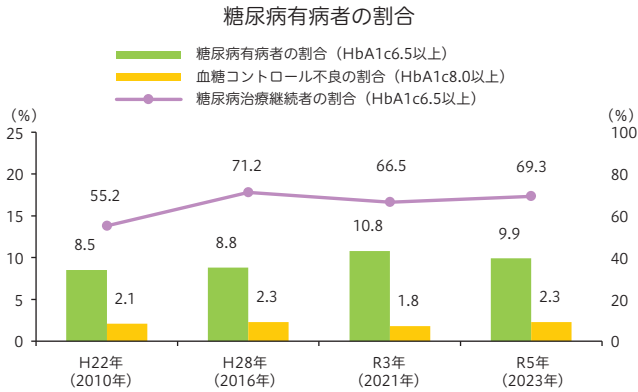
- 年に1回、健診を受けよう
  - ・結果をもとに、生活習慣を見直そう
- 高血圧を改善しよう
  - ・高血圧の人は毎日血圧を測ろう
  - ・食塩の摂りすぎに注意
  - ・野菜を食べよう
- 脂質異常を改善しよう
  - ・油の多い食事を控えよう
  - ・間食の食べすぎを控えよう
- かかりつけ医をもとう



# 糖尿病

## 読谷村の課題

糖尿病有病者・血糖コントロール不良者の割合は横ばいに推移しています。



## 目標

- 糖尿病の村民の減少
- 糖尿病で血糖コントロール不良者の減少
- 糖尿病で治療を継続している者の増加
- 糖尿病性腎症による新規人工透析導入患者の減少
- メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少

## みんなでチャレンジ

- 年に1回、健診を受けよう
- 結果をもとに、生活習慣を見直そう
  - ・甘い飲み物を飲みすぎない
  - ・甘いおやつを食べすぎない
  - ・バランスの良い食事を摂る
- かかりつけ医・歯科医をもとう



# がん

## 読谷村の課題

がんによる死亡数は微増しています。男女ともに死亡数が多いのは肺がんです。

がんによる死亡数

男性		
H31～R5年(2019～2023年)		
標準化死亡比(SMR)	沖縄県	94.5
	読谷村	89.2
死亡数	肺がん	64
	胃がん	17
	大腸がん	51
	小計	132
女性		
H31～R5年(2019～2023年)		
標準化死亡比(SMR)	沖縄県	92.8
	読谷村	79.7
死亡数	肺がん	23
	胃がん	5
	大腸がん	22
	乳がん	14
	子宮がん	18
	小計	82

## 目標

- がんによる死亡数の減少
- がん検診を受ける村民の増加
- がん検診精密検査を受ける村民の増加

## みんなでチャレンジ

### 日本人のためのがん予防法（5＋1）

- 禁煙する
  - ・たばこを吸わない
  - ・他人のたばこの煙を避ける
- 節酒する
  - ・飲むなら節度のある飲酒をする
- 食生活を見直す
  - ・減塩する
  - ・野菜と果物をとる
  - ・熱い飲み物や食べ物は冷ましてから
- 身体を動かす
  - ・活発な身体活動によりがんになるリスクは低下する
- 適正体重を維持する
  - ・太りすぎ、痩せすぎに注意する
- 感染症の検査・治療などを受ける
  - ・肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は治療を受ける
  - ・ピロリ菌感染の有無を知り、感染している場合は除菌を検討する
  - ・該当する年齢の人は、子宮頸がんワクチン（定期予防接種）を受ける



# 食育（地産地消・伝統食文化）

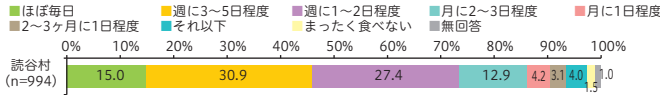
## 読谷村の課題

食育に関心がある村民の割合

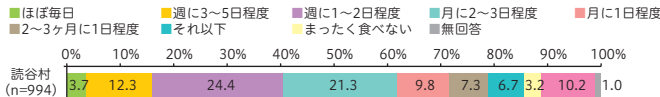
■関心がある ■どちらかといえば関心がある



地元の農林水産物をどのくらいの頻度で食べているか



郷土料理や伝統料理をどのくらいの頻度で食べているか



## 目標

- 食育に関心をもつ村民の増加
- 地元の農林水産物をよく食べる村民の増加
- 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地域や次世代へ伝えている村民の増加
- 郷土料理や伝統料理をよく食べる村民の増加

## みんなでチャレンジ

- 普段の食事について考えてみよう
  - ・家庭や仲間、地域の人と食事を楽しもう
  - ・食生活等に関する正しい知識を学ぼう
- 地産地消
  - ・読谷村産や沖縄県産食材を食べよう
  - ・農業体験や漁業体験に参加しよう
  - ・イモの日（毎月16日）に紅イモを使った料理を食べよう
- 伝統的な食文化
  - ・地域の行事食や伝統食を子や孫に伝えよう
  - ・伝統的な食文化を学べる体験学習やイベントに参加しよう



# こころの健康

## 読谷村の課題

6～8時間が適正な睡眠時間とされていますが、40歳以上では50%未満となっています。

平均睡眠時間（読谷村）

		回答数 (n)	5時間未満	5時間以上6時間未満	6時間以上7時間未満	7時間以上	無回答
全体		994	11.4	35.3	34.2	18.4	0.7
年代別	19～29歳	107	5.6	25.2	35.5	32.8	0.9
	30～39歳	143	7.7	30.8	37.1	24.5	-
	40～49歳	154	12.3	39.0	35.7	12.9	-
	50～59歳	167	17.4	38.9	34.7	9.0	-
	60～69歳	199	10.6	47.7	25.6	14.6	1.5
	70～79歳	222	12.2	26.6	37.8	22.1	1.4

## 目標

- 不安や悩みを相談し、ストレスと上手につきあうことができる村民の増加
- 疲労やストレスを感じた時に、休養・睡眠を取る村民の増加
- 睡眠で休養がとれている村民の増加

## みんなでチャレンジ

- ストレスはその日のうちに解消を
  - ・ストレスを翌日に持ち越すと、活力が低下し悪循環に陥ります。翌日を気持ちよく過ごすため、その日のうちに解消しましょう。
- 自分に合ったストレス解消法をみつけよう
  - ・ストレス解消法は人それぞれです。楽しい、気持ちがいいと感じることに取り組み、自分に合った方法でリフレッシュしましょう。
- 一人で悩みを抱えず、相談しよう
  - ・悩みを打ち明けることで気持ちが軽くなり、解決の糸口が見つかることもあります。つらいときは、信頼できる人や専門機関に相談しましょう。

### ◆睡眠ガイド 2023

高齢者	○寝床にいる時間を8時間以上にしない ○長時間の昼寝はさける
成人	○6時間以上の睡眠 ○休日の「寝だめ」はしない
子ども	○小学生9～12時間、中学生8～10時間の睡眠 ○夜更かしの習慣をさける

（出典）厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」