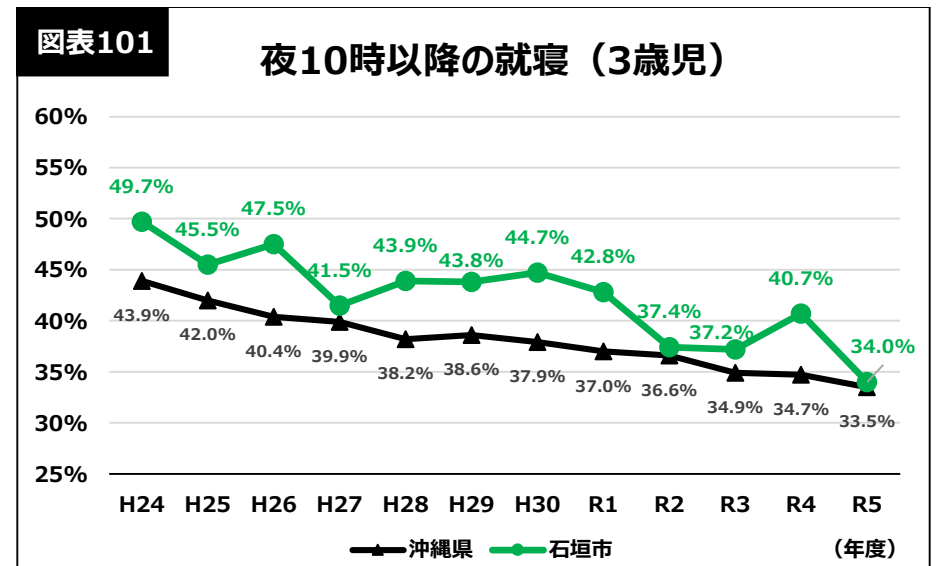
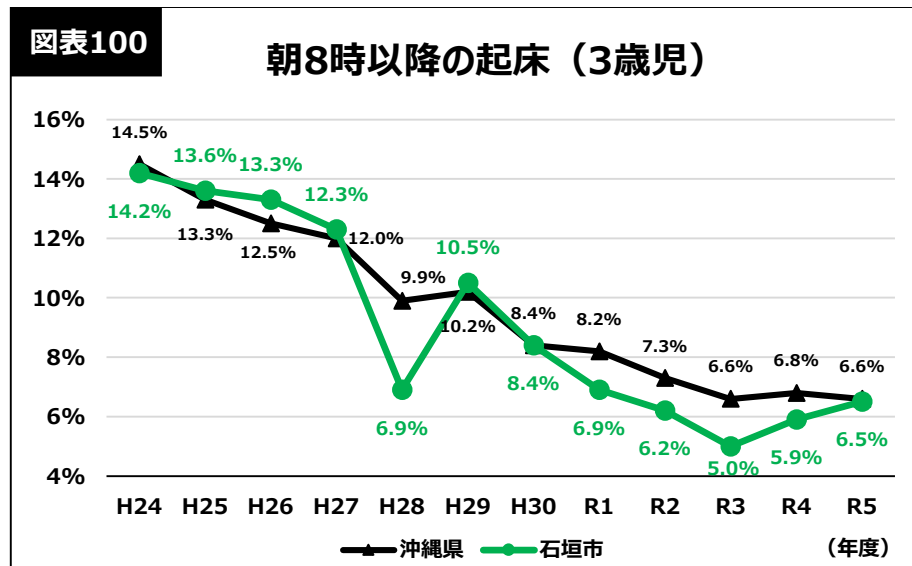


イ. 生活習慣

起床・就寝

「朝 8 時以降に起床する 3 歳児」及び「夜 10 時以降に就寝する 3 歳児」の割合は、経年的に低下し改善しています。令和 5 年度は「朝 8 時以降に起床する 3 歳児」の割合は 6.5%、「夜 10 時以降に就寝する 3 歳児」の割合は 34.0%と沖縄県と同程度となっています。

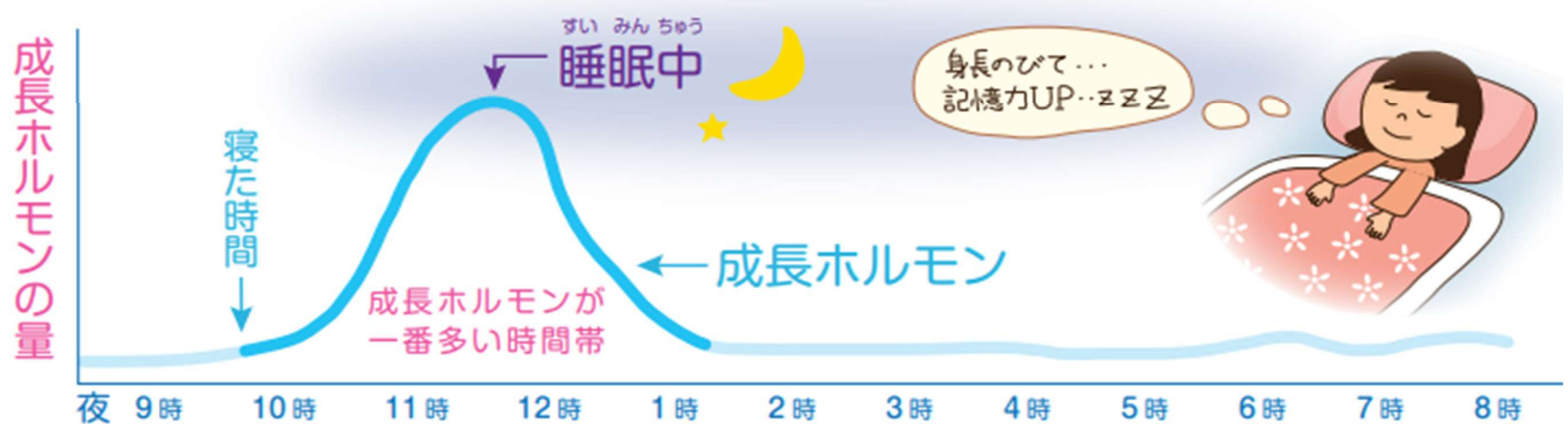
(図表 100) (図表 101)



出典：「乳幼児健康診査報告書」（沖縄県小児保健協会）

寝る子は育つ！？ 成長ホルモンのひみつ！

子どもの成長に大きな役割をもつ成長ホルモンは睡眠中にたくさん出ます。昔から「寝る子は育つ」とよく言われますが、睡眠中は、いろいろなホルモンが分泌され、身長を伸ばすだけでなく、一日の疲れをとり、脳の発達、情緒の安定など、子どもの心身の成長にとっても重要な役割を果たすことが知られています。



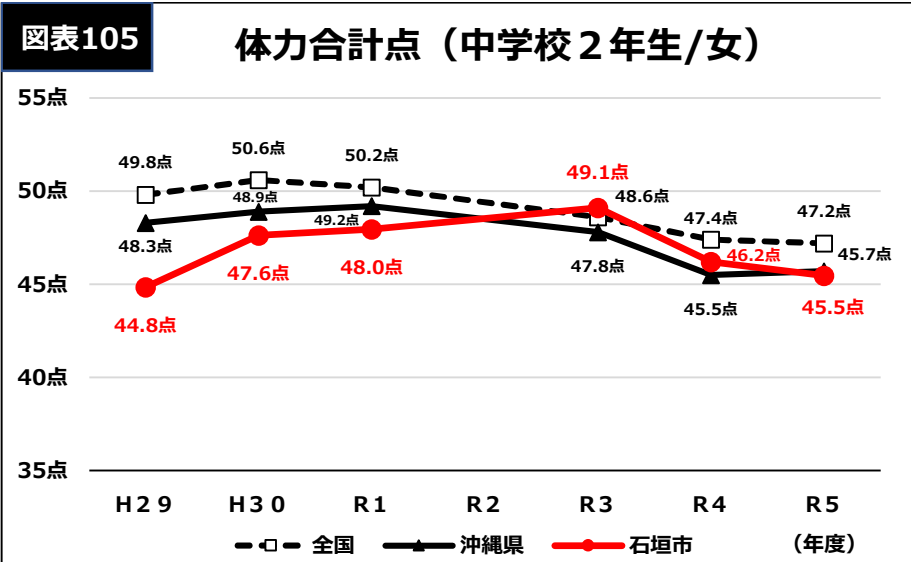
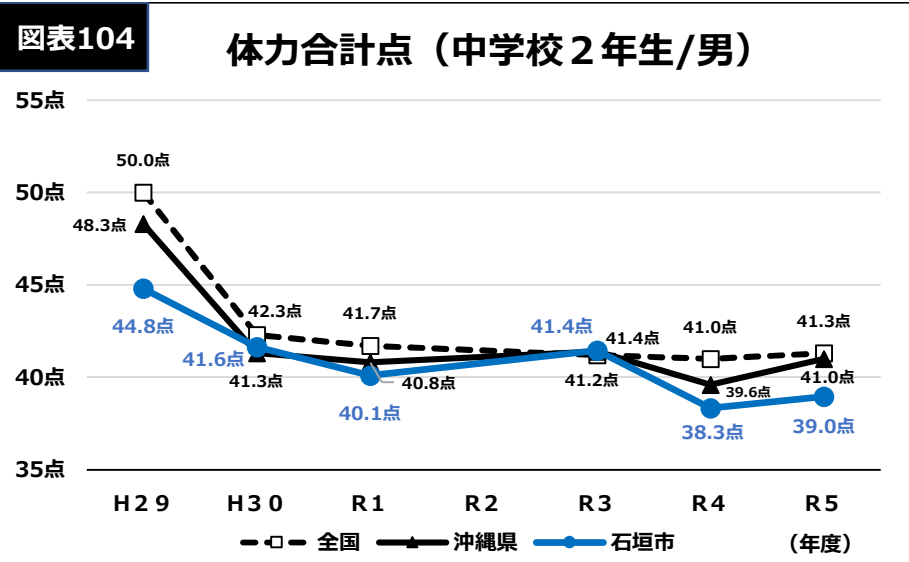
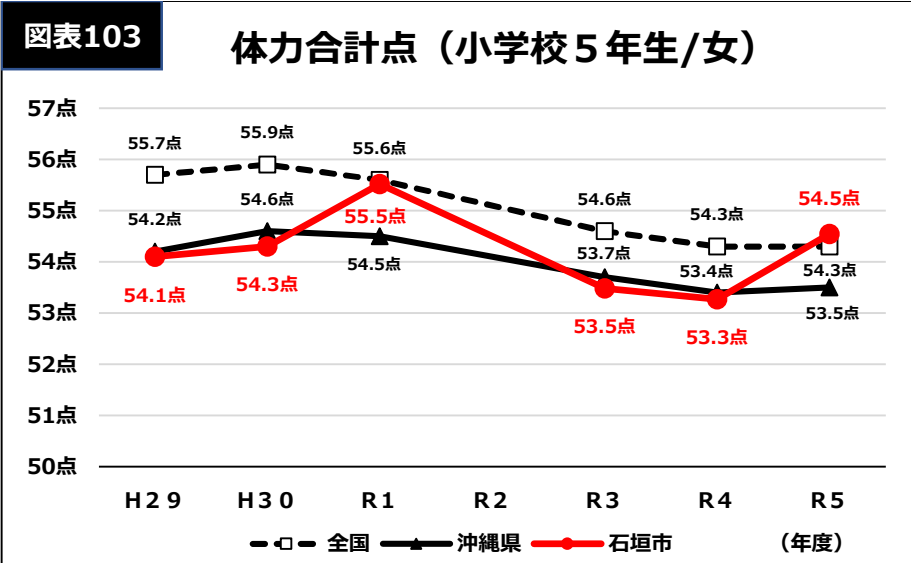
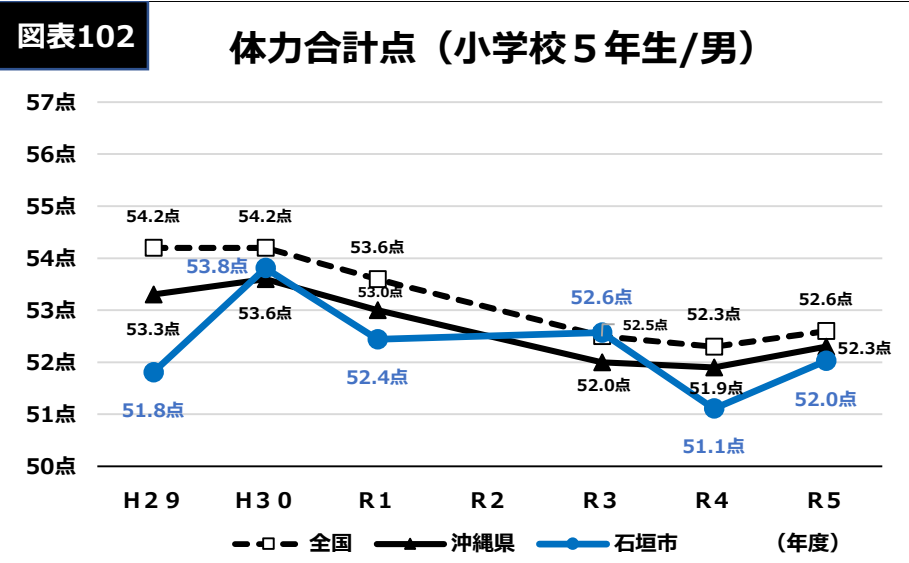
「新・みんなのほけん 3・4 年、教師用指導書授業実践事例編、学習研究社」より引用・一部改編



ウ. 身体活動・運動

小学 5 年生男子、中学 2 年生男子の体力合計点は、低下傾向で全国及び沖縄県より低くなっています。令和 5 年度は小学 5 年生 52.0 点、中学 2 年生は 39.0 点となっています。

小学 5 年生女子の体力合計点は、令和 5 年度では全国と同程度で、沖縄県より高く 54.5 点となっています。中学 2 年生女子の体力合計点は、令和 5 年度では全国及び沖縄県より低く、45.5 点となっています。（図表 102）（図表 103）（図表 104）（図表 105）



※R2 年度は新型コロナウイルス感染症の影響により実施なし

出典：全国体力・運動能力、運動習慣等調査

体力合計点

実技テスト項目における得点の合計

児童

【体力合計点】80 点満点

総合評価基準 (男女共通)	10 歳 (小 5)	A	B	C	D	E
		65 以上	58~64	50~57	42~49	45 以下

【実技に関する調査：テスト項目】

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20m シャトルラン、50m 走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ

生徒

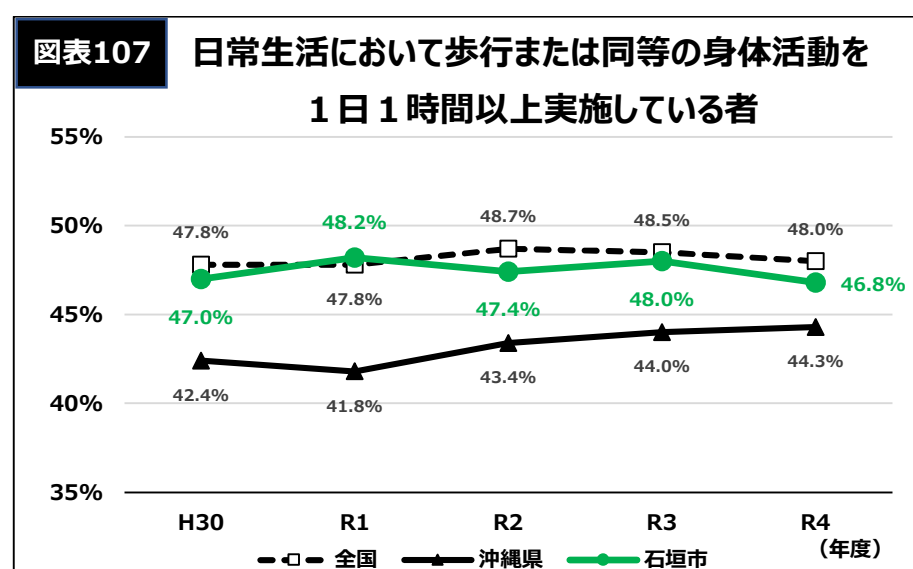
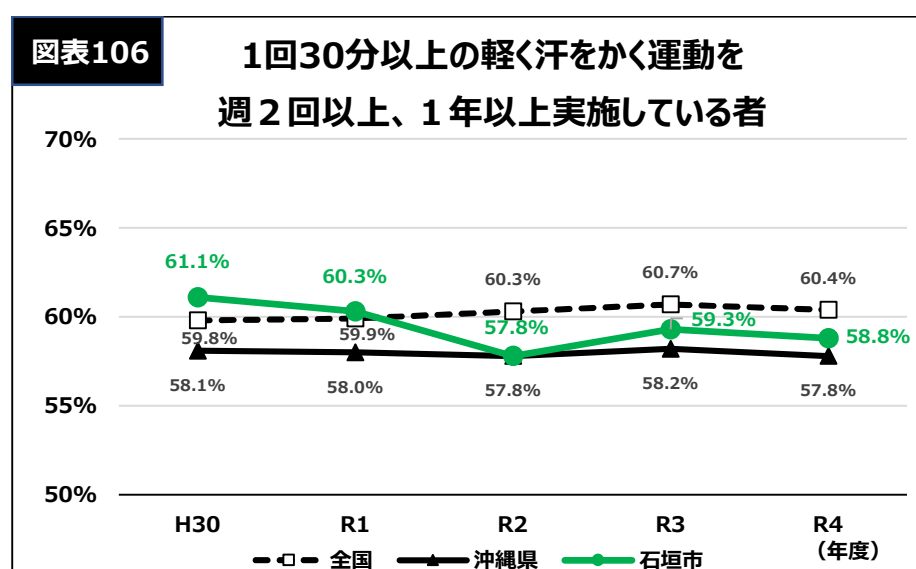
【体力合計点】80 点満点

総合評価基準 (男女共通)	13 歳 (中 2)	A	B	C	D	E
		57 以上	47~56	37~46	27~36	26 以下

【実技に関する調査：テスト項目】

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20m シャトルラン
又は 持久走(男子 1500m 女子 1000m)、50m 走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ

特定健診受診者のうち、「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上1年以上実施している者」は、低下傾向で全国よりは低く、沖縄県と同程度です。「日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している者」の割合は、全国と同程度で、沖縄県より高く推移しています。
(図表106) (図表107)

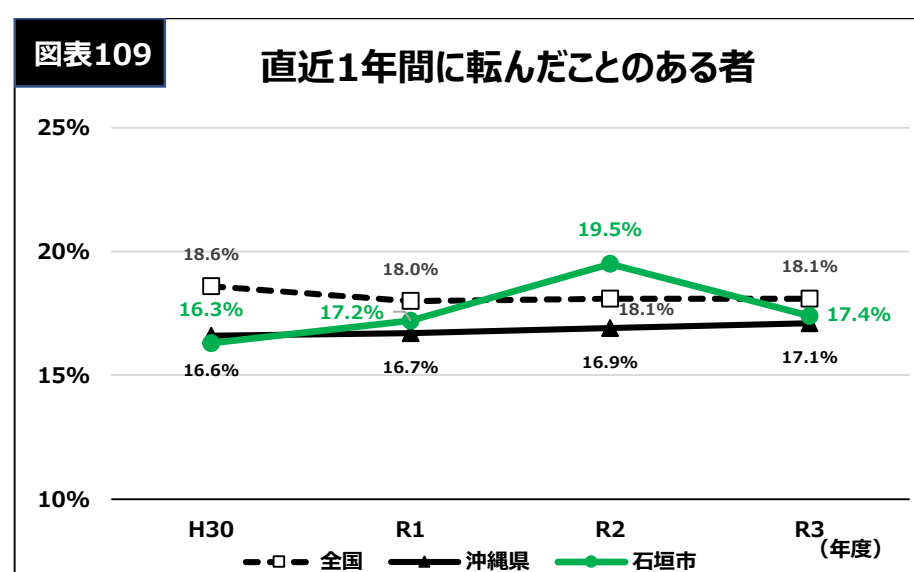
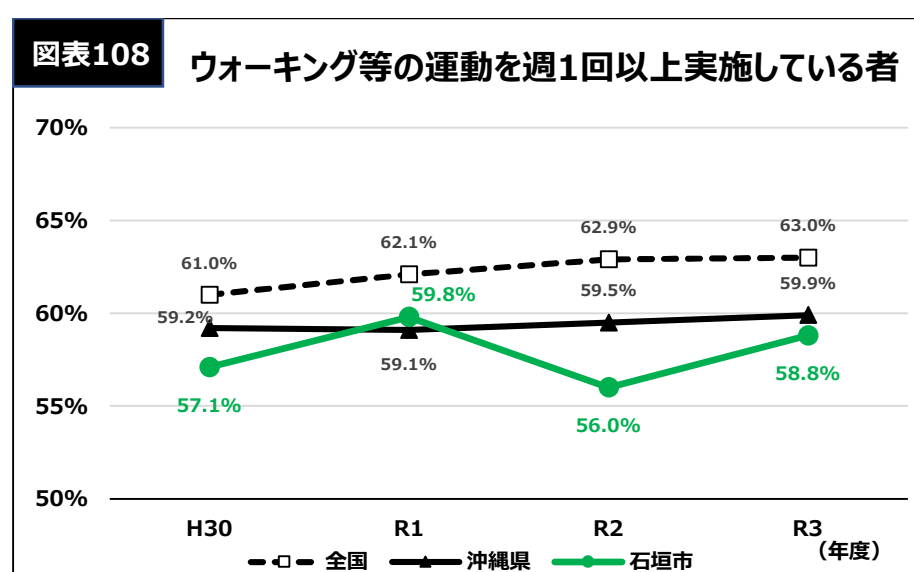


出典：KDB システム改変 (地域の全体像の把握)

長寿健診受診者のうち、「ウォーキング等の運動を週1回以上実施している者」の割合は、全国及び沖縄県より低く推移しています。

長寿健診受診者のうち、「直近1年間に転んだことのある者」の割合は、沖縄県と同様に増加傾向ですが、全国では減少しています。

(図表108) (図表109)



出典：KDB システム改変 (地域の全体像の把握)



安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動作のこと

身体活動 = 運動 + 生活活動



運動

体力の維持や向上を目的として、計画を立てて、継続的に行う活動
筋力トレーニング、テニス、サッカー、ウォーキング、ジョギングなど



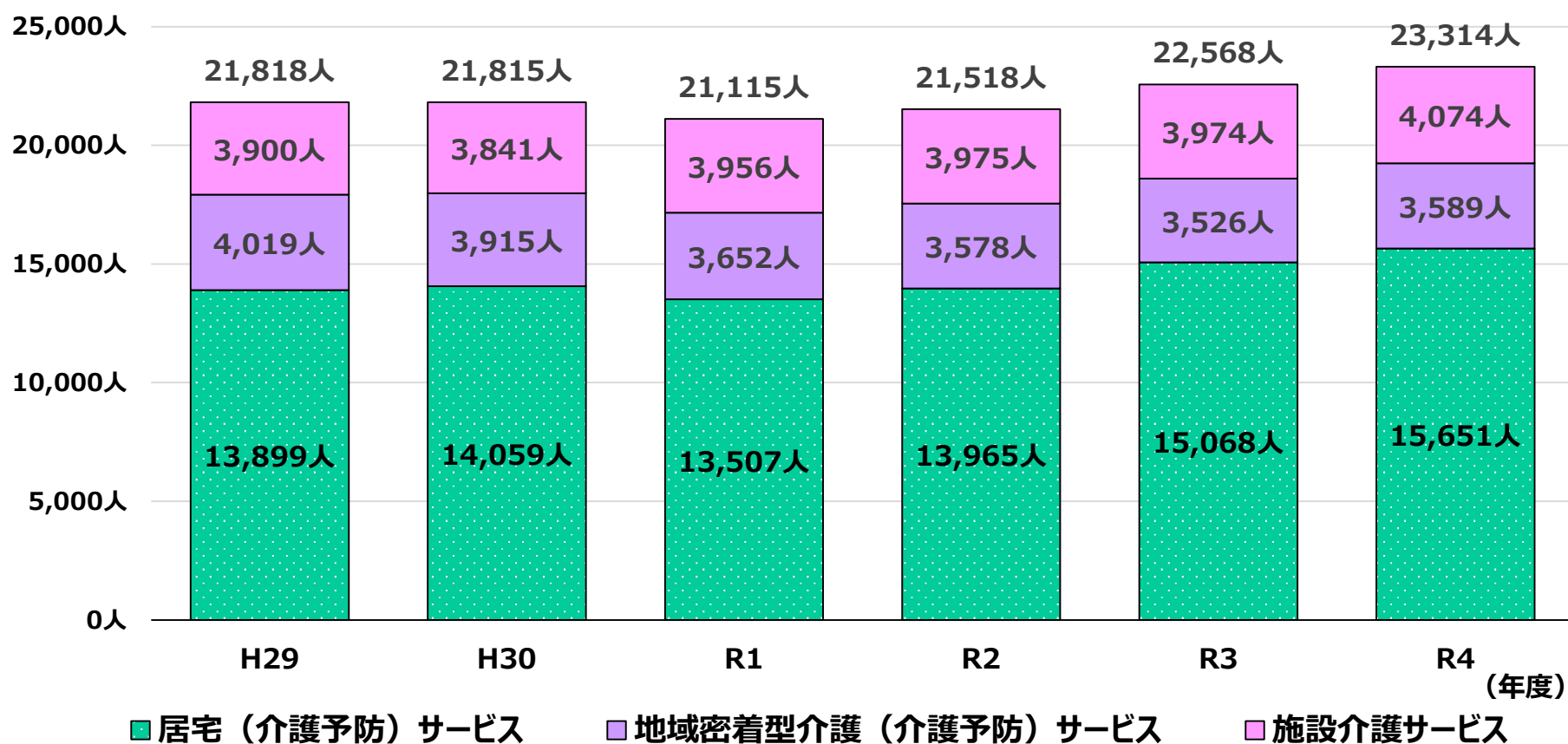
生活活動

労働、家事、通勤、通学など
日常生活上の体の動き
歩行、床掃除・買い物・草むしり・洗濯など
家事一般、育児・子供との遊び、屋内外での作業 など

石垣市における介護保険サービスの受給者数は、平成 29 年以降減少し令和 2 年以降は増加に転じています。令和 4 年は 23,314 人となっています。サービス別では、居宅（介護予防）サービス受給者が最も多く、次いで、施設介護サービス受給者となっています。（図表 110）

図表110

介護保険サービス別受給者数の推移



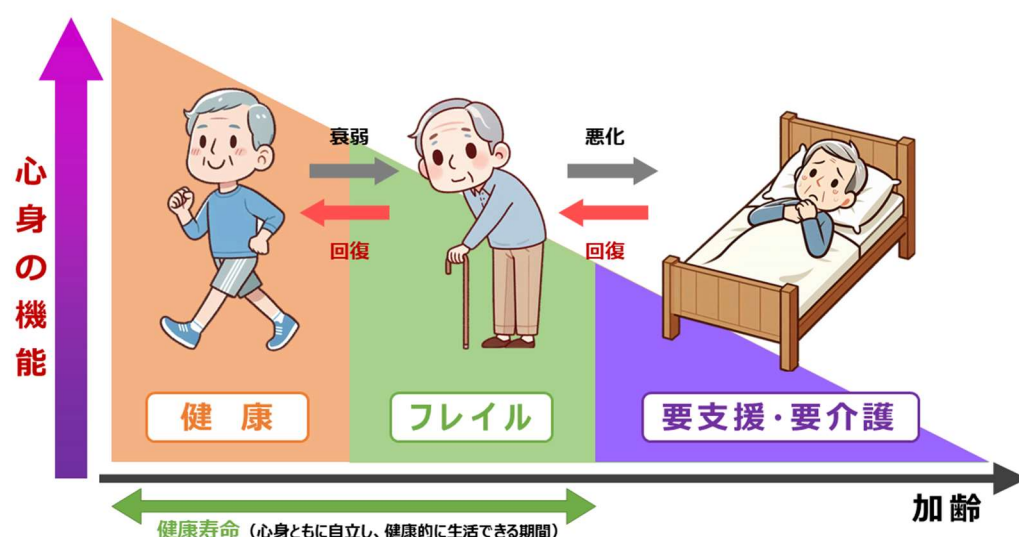
出典：「石垣市高齢者福祉計画・介護保険事業計画 パールプランいしがき」第 9 期

出典：「介護保険事業状況報告」年報（令和 4 年のみ「介護保険事業状況報告」3 月～2 月月報）（厚生労働省）

フレイル

健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。

年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けたときに回復できる力が低下し、これによって健康に過ごしていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。

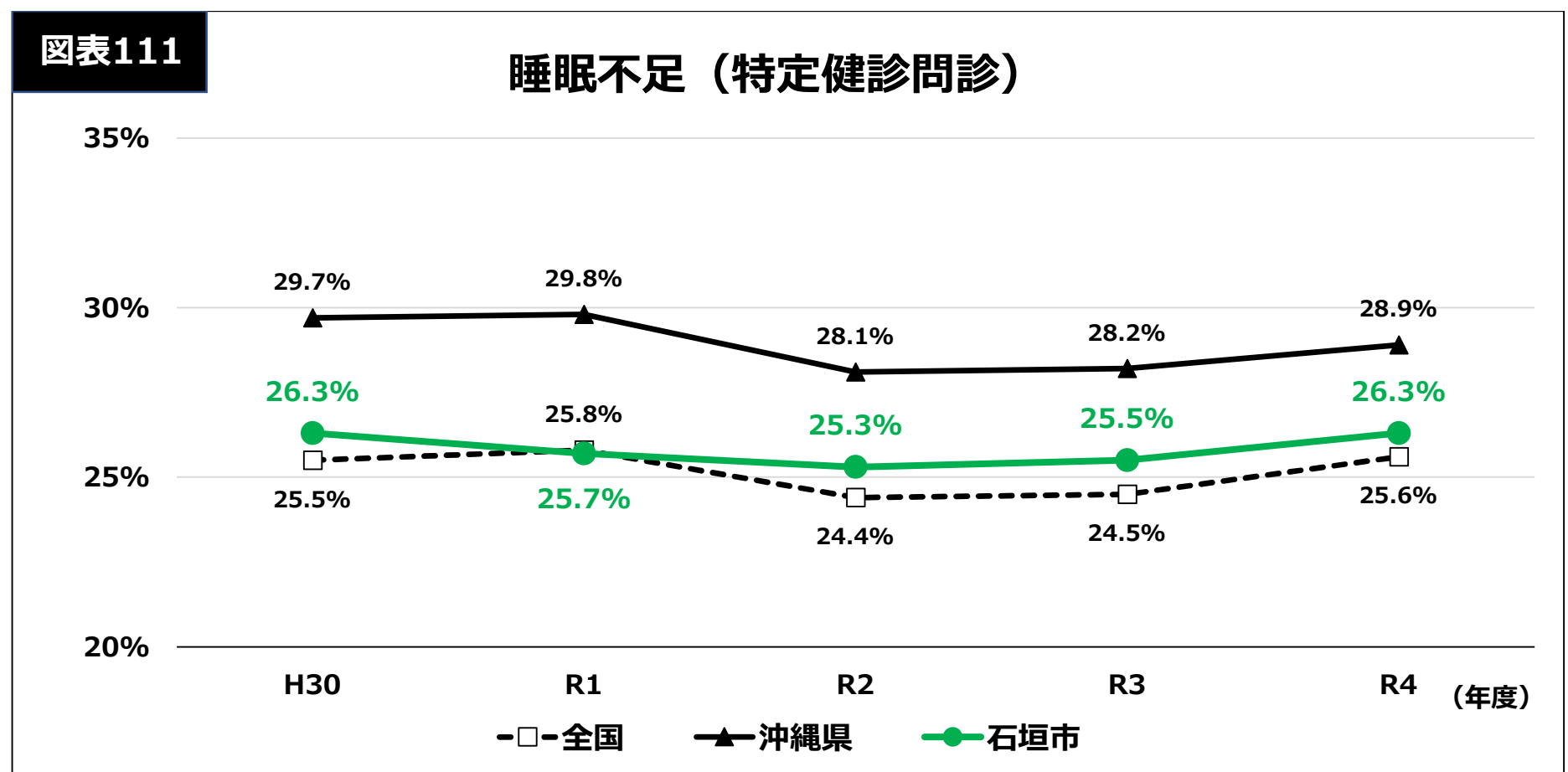


厚生労働省ホームページ「健康長寿に向けて必要な取り組みとは？100歳まで元気、そのカギを握るのはフレイル予防だ」を参照

エ. 休養・こころの健康

(ア) 睡眠

特定健診受診者の「睡眠で休養が十分にとれていない」者の割合は、全国より高く、沖縄県より低い状態で推移し、平成30年度からは約4人に1人と横ばいです。（図表111）



(イ) スクールカウンセラー配置割合

スクールカウンセラー配置割合は、100%を維持しています。（図表112）

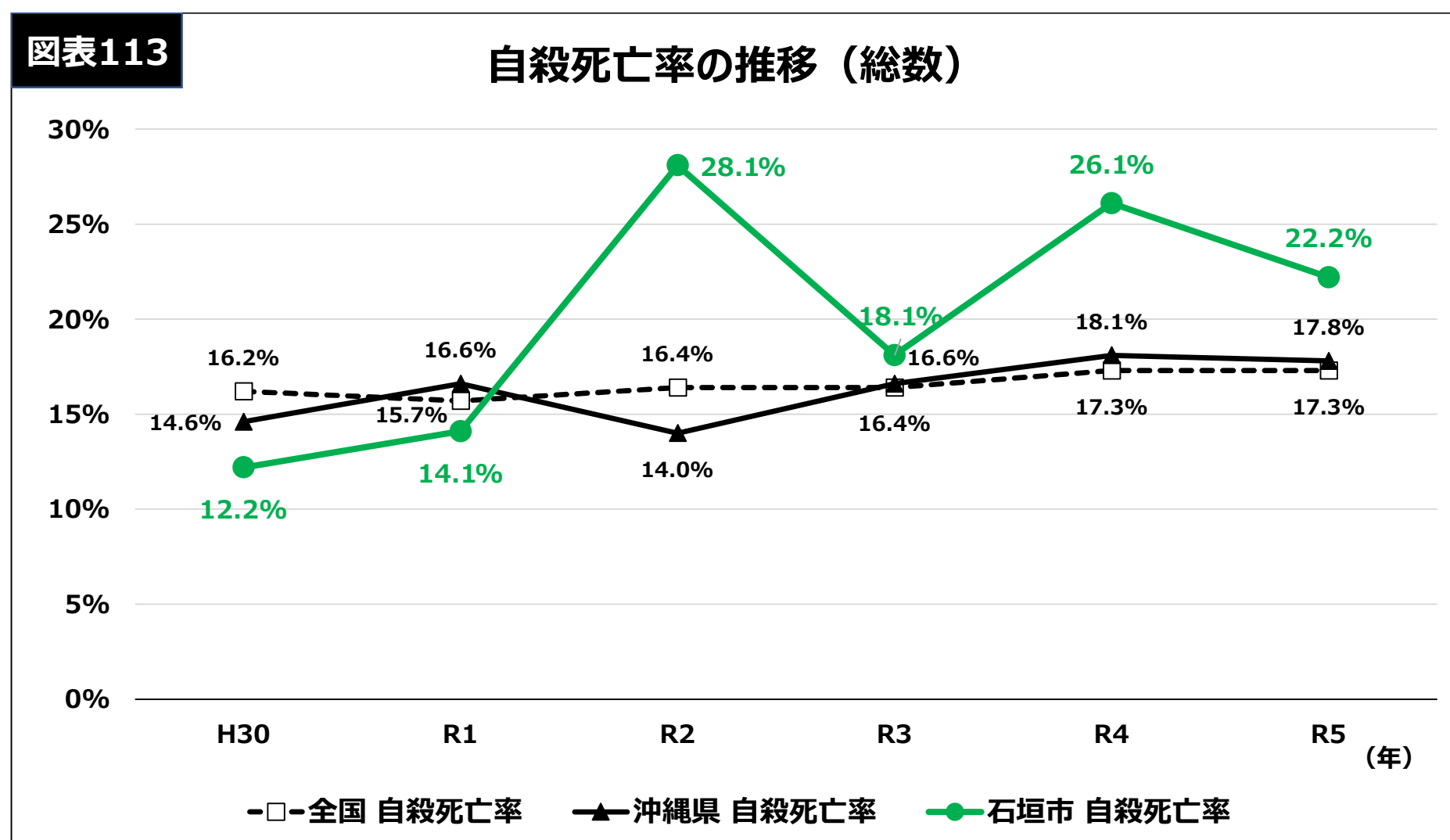
【図表112】スクールカウンセラーの配置をする学校の割合（石垣市）

年度	学校数			配置校割合	配置人数
	小学校	小・中学校	中学校		
R1	16	4	5	100%	6人
R2	16	4	5	100%	8人
R3	15	4	5	100%	6人
R4	15	4	5	100%	5人
R5	15	4	5	100%	7人
R6	15	4	5	100%	8人

出典：八重山教育事務所調べ

(ウ) 自殺死亡率の推移

石垣市の自殺死亡率は、増減を繰り返しています。男女ともに全国及び沖縄県より高く推移しており、特に男性が高くなっています。石垣市では令和2年度から令和8年度を計画期間として自殺対策計画を策定し対策を進めているところです。（図表113）（図表114）（図表115）



出典：「自殺の統計：地域における自殺の基礎資料」（厚生労働省）

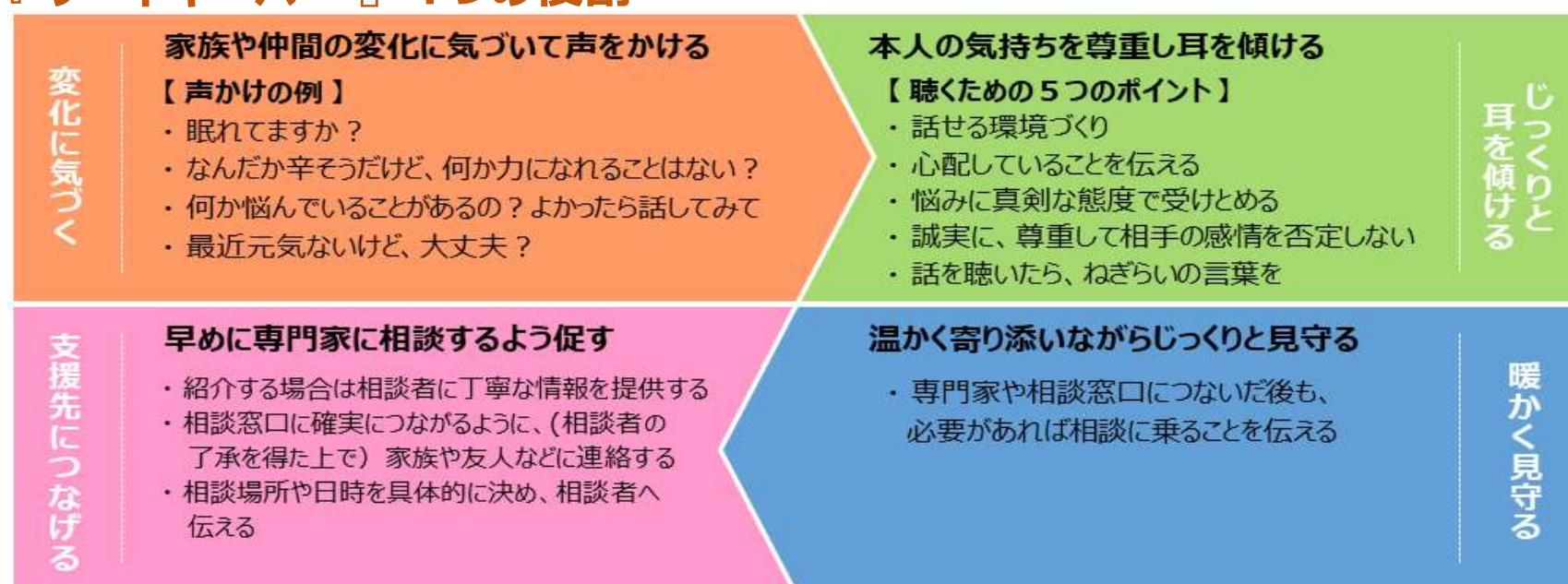


ゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

ゲートキーパーは「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる人にとっては大きな支えになるでしょう。

『ゲートキーパー』4つの役割

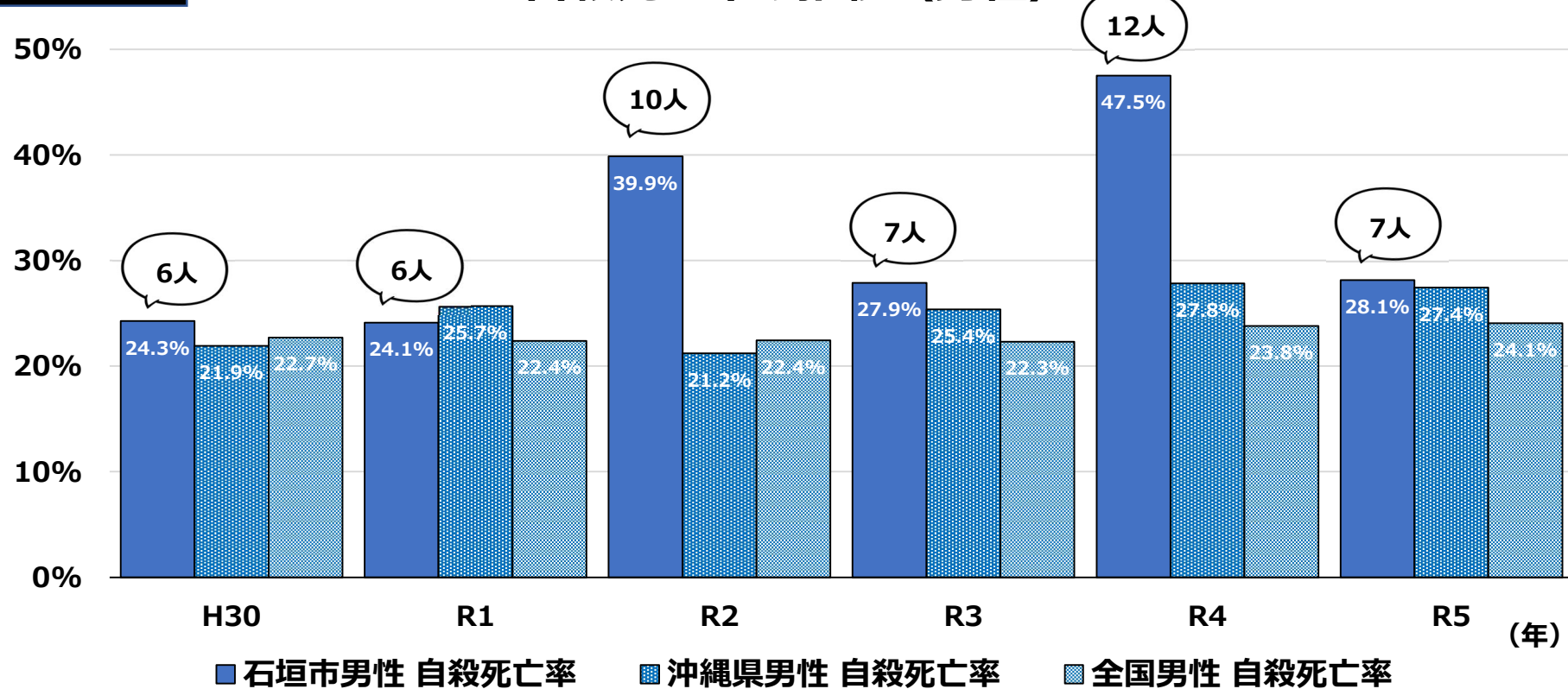


自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関りを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。一人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。※石垣市においては、「石垣市自殺対策計画」の取り組みにて、ゲートキーパーの養成を行っております。

参照：「あなたもゲートキーパーに！大切な人の悩みに気づく、支える」（政府広報オンライン）

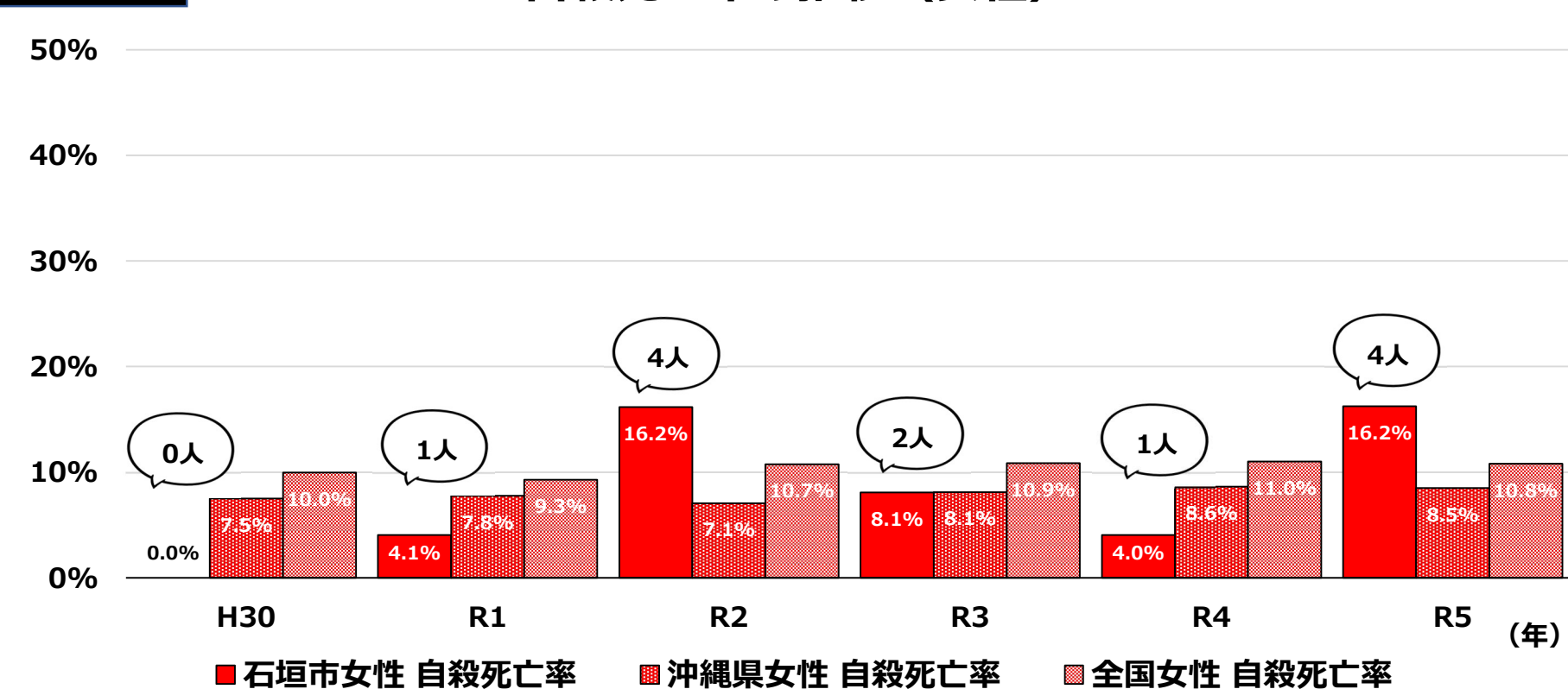
図表114

自殺死亡率の推移（男性）



図表115

自殺死亡率の推移（女性）



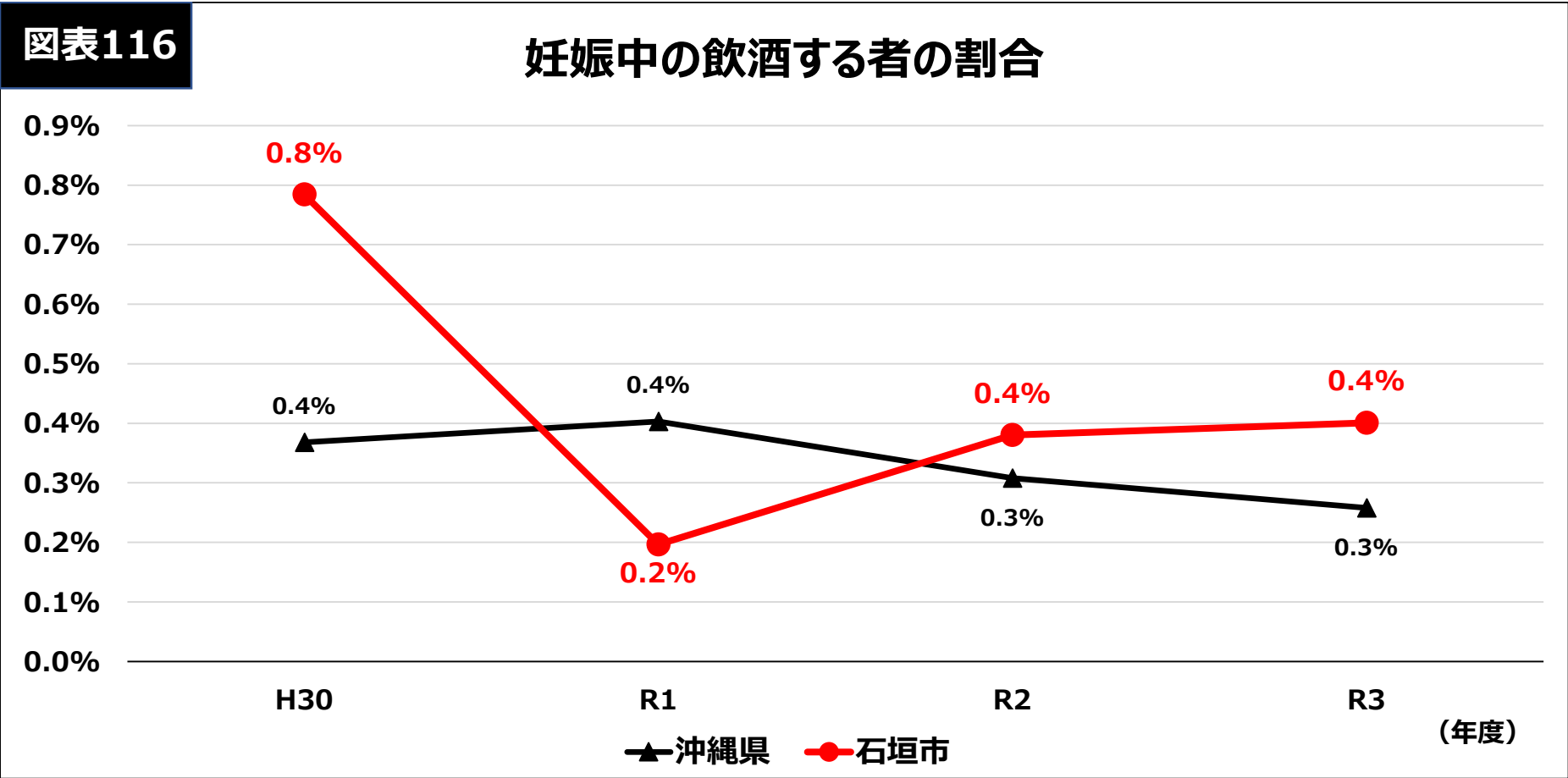
出典：「自殺の統計：地域における自殺の基礎資料」（厚生労働省）

※ 健康いしがき 21 プランでは

平成 30 年からの自殺者数と自殺死亡率を自殺の統計より参考とした。

オ. 飲酒

妊娠中の飲酒する者の割合は、平成 30 年度は 0.8%で沖縄県の 2 倍でしたが、令和 1 年度は 0.2%に低下しました。しかし令和 2 年度からは再び増加に転じています。（図表 116）



生活習慣病のリスクを高める飲酒量を
1 日あたり平均純アルコール 40g（男性）
20g（女性）とした理由

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症※1 などのリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほどよいことがわかっています。また、死亡（すべての死因を含む）、脳梗塞、虚血性心疾患※2 は、男性では飲酒量が 44g/日程度以上、女性では飲酒量が、22g/日程度以上になるとリスクが高まることがわかっています。そのため、厚生労働省では生活習慣病のリスクを高める飲酒量（一日あたりの平均純アルコール摂取量）を、男性では 40g 以上、女性では 20g 以上としています。

※1 血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を、脂質異常症といいます。LDL コレステロール（悪玉コレステロール）の増加、HDL コレステロール（善玉コレステロール）の減少、トリグリセリド（中性脂肪）の増加が動脈硬化の促進と関連します。

※2 心臓の筋肉の血の巡りが悪くなったり、血管が詰まったりして発症する病気の総称です。狭心症、心筋梗塞があります。

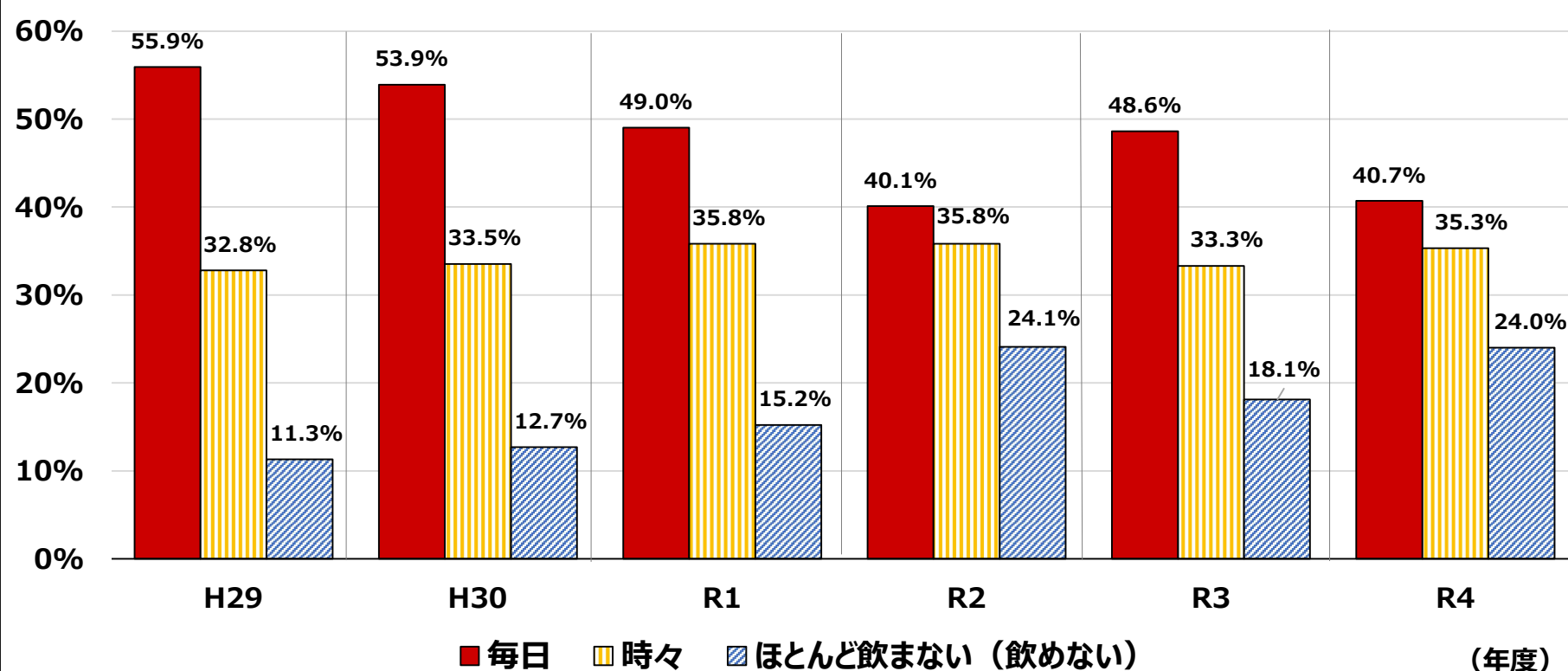
純アルコール 40g、20g とは？

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

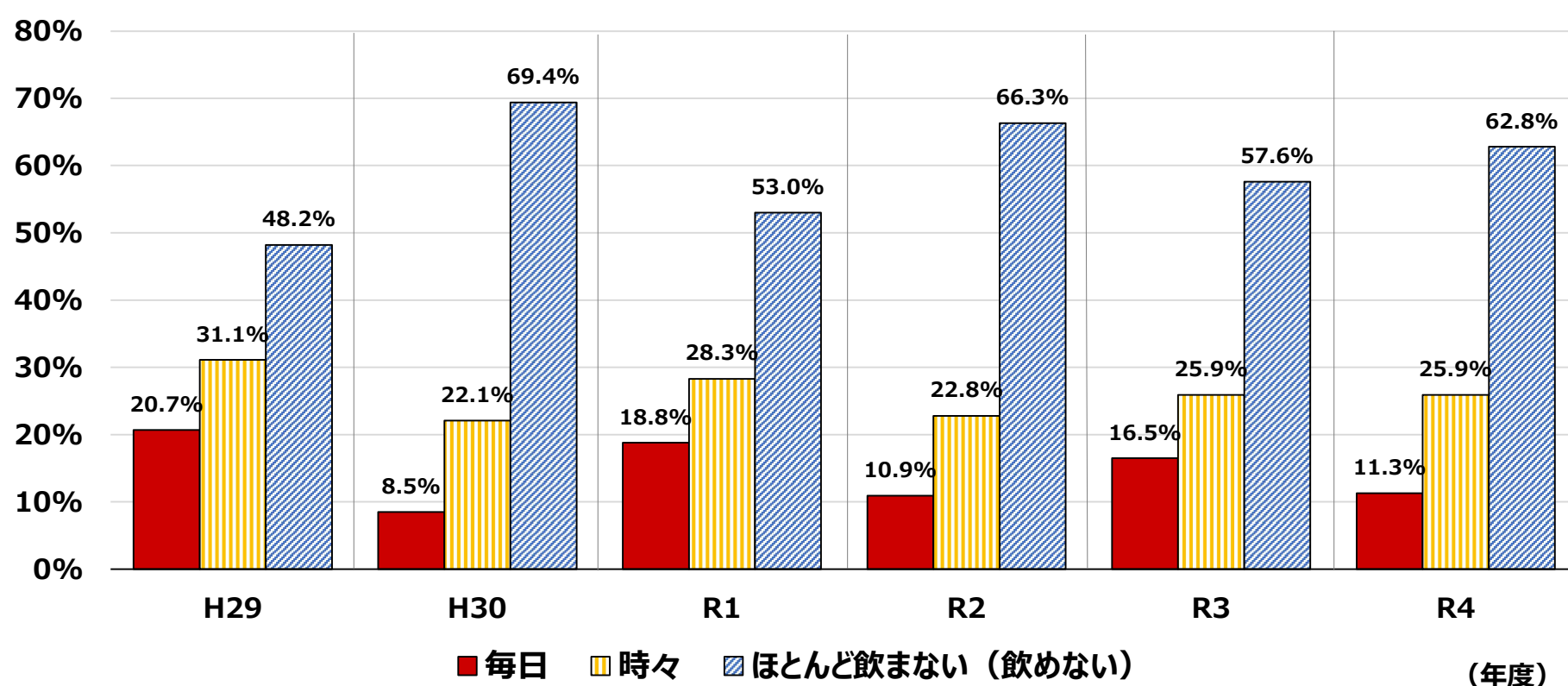
出典：厚生労働省「習慣を変える、未来に備える あなたが決める、お酒のたしなみ方」

飲酒の頻度では、男性は「毎日」飲酒する者は低下し、「時々」「ほとんど飲まない（飲めない）」者は増加傾向しています。女性は「ほとんど飲まない（飲めない）」の者が増加し、「毎日」「時々」飲酒する者の割合が低下しています。（図表 117）（図表 118）

図表117 お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度（男性）



図表118 お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度（女性）



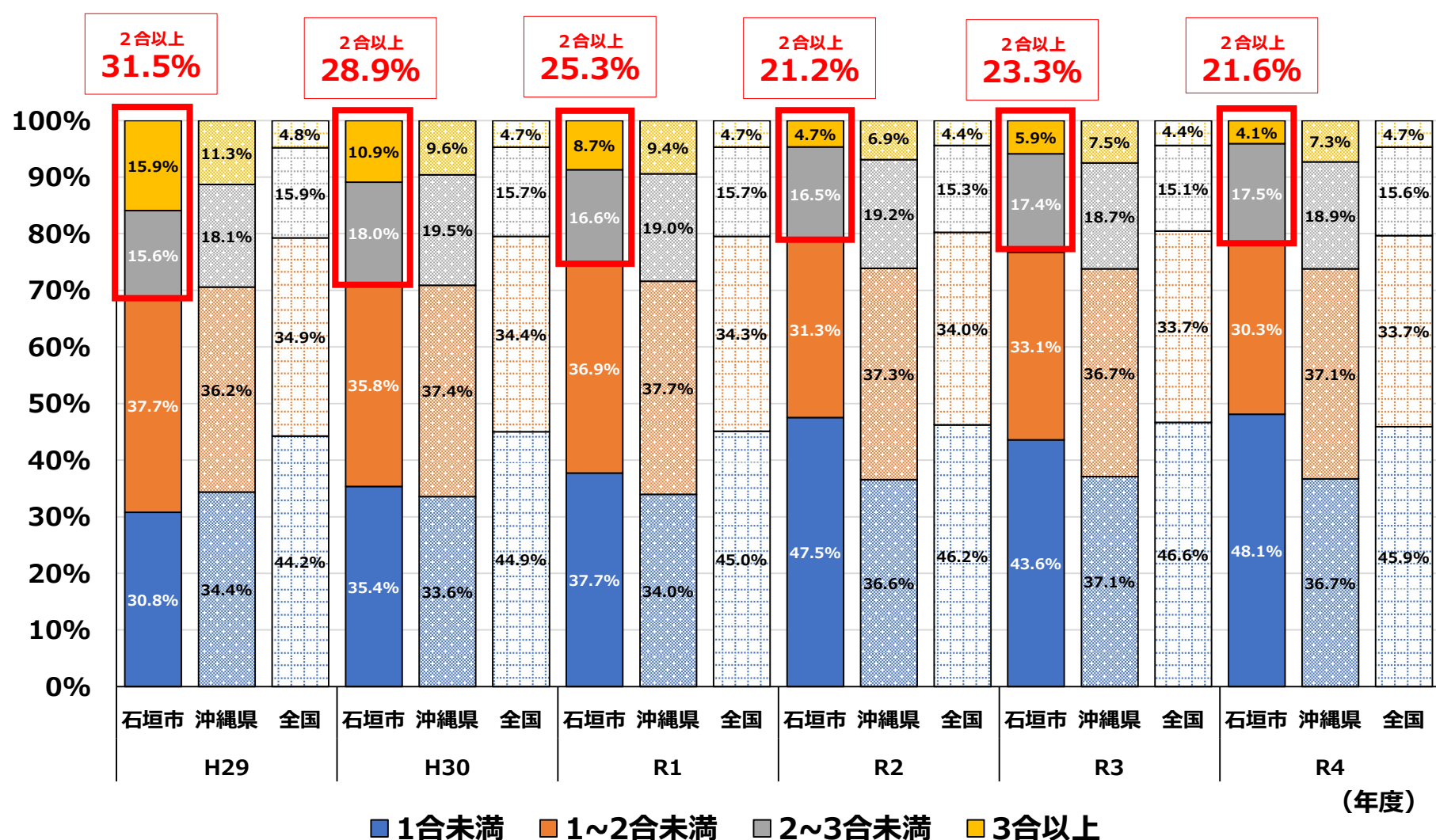
出典：KDB 改変システム（質問票調査の経年比較）

1日の飲酒量において、男性は飲酒量が3合以上の割合は大幅に低下していますが、飲酒量が2～3合未満の割合は増加しています。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量（男性2合以上・女性1合以上）の割合は男女とも低下しています。全国及び沖縄県と比較すると、男性は全国及び沖縄県よりも高く推移していましたが、同程度まで低下しています。女性は、平成29年度は全国及び沖縄県より高値でした。その後、令和4年度は沖縄県より低く、全国と同程度まで低下しています。（図表 119）（図表 120）

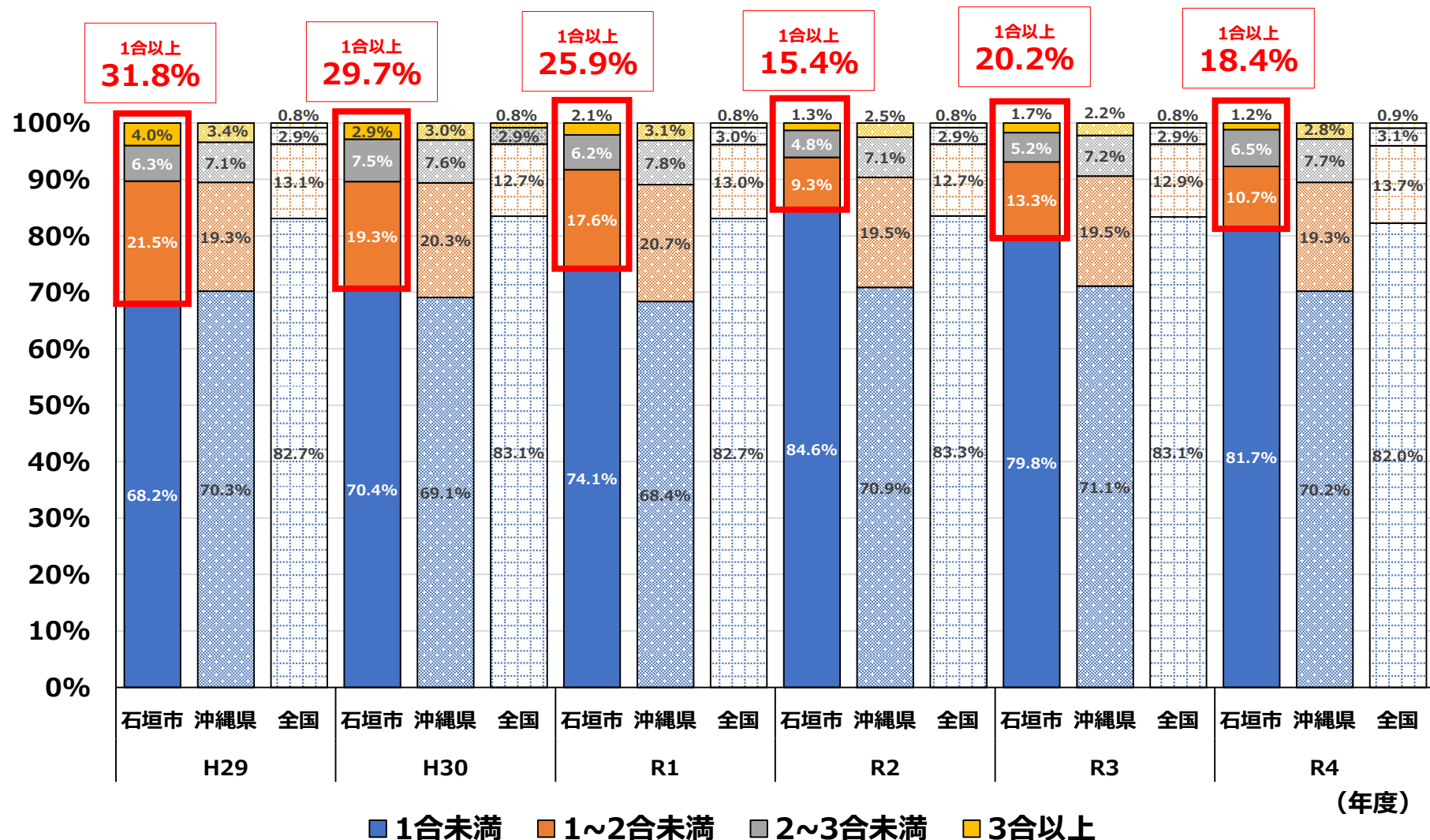
図表119

1日の飲酒量（男性）



図表200

1日の飲酒量（女性）



※ 飲酒量

1 合未満≡純アルコール 21.6 g 未満

1~2 合未満≡純アルコール 21.6 g ~43.2 g 未満

2~3 合未満≡純アルコール 43.2 g ~64.8 g 未満

3 合以上≡純アルコール 64.8 g 以上

出典：KDB 改変システム（質問票調査の経年比較）

カ. 喫煙

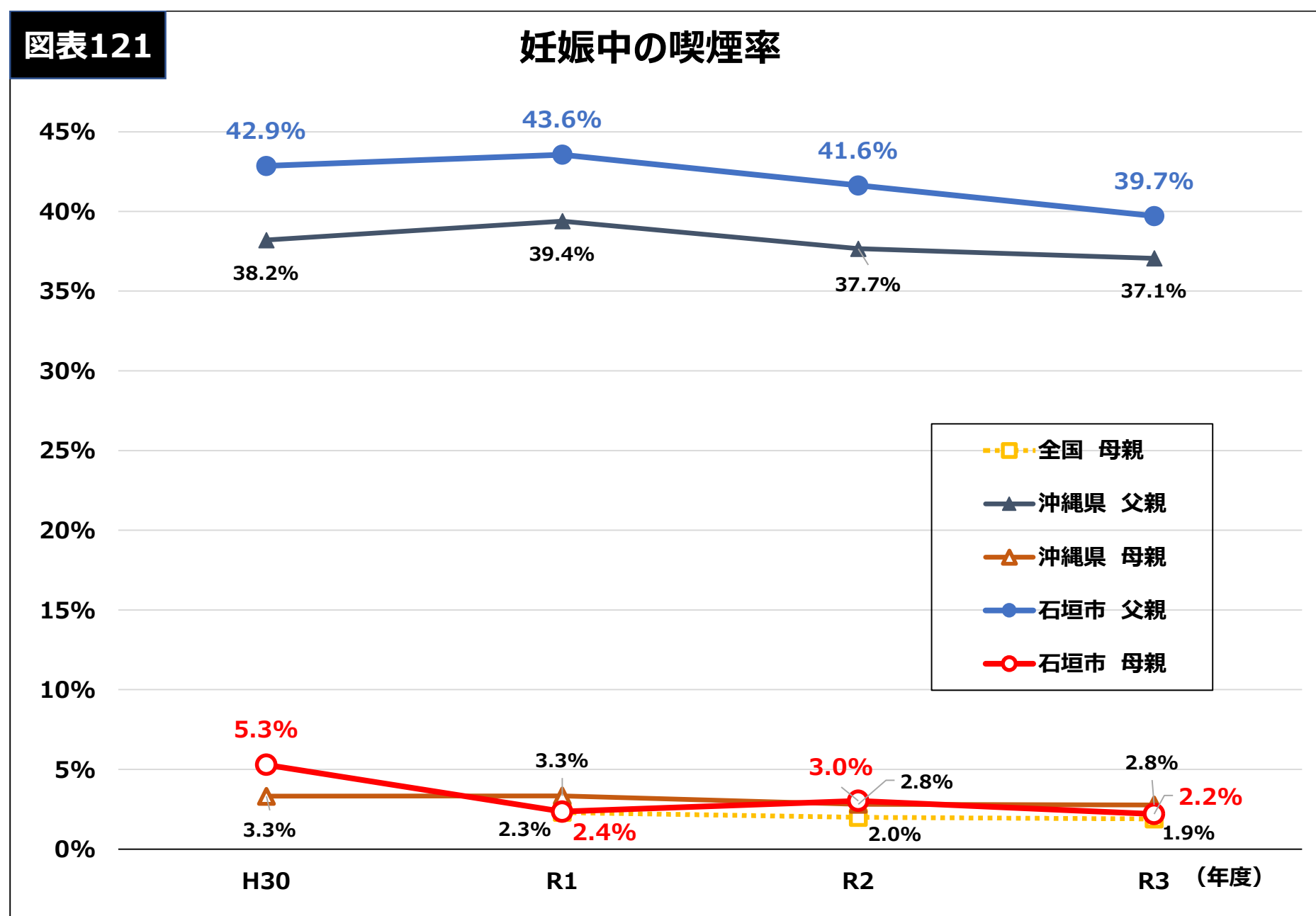
(ア) 母親・父親（母親のパートナーも含む）の喫煙（妊娠中～3歳児健診）

妊娠中の母親の喫煙率は、下がってきてはいますが、0％ではありません。

母親の喫煙率は、乳児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診の全てで経年的に減少してきており、全国及び沖縄県と同程度で推移しています。母親の喫煙率は横断的ではありますが、乳児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診と段階的に高くなっています。

父親の喫煙率は、乳児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診の全てで全国及び沖縄県より高く推移しています。父親の喫煙率は令和5年度の各健診受診者において約4割となっています。

（図表 121）（図表 122）（図表 123）（図表 124）（図表 125）

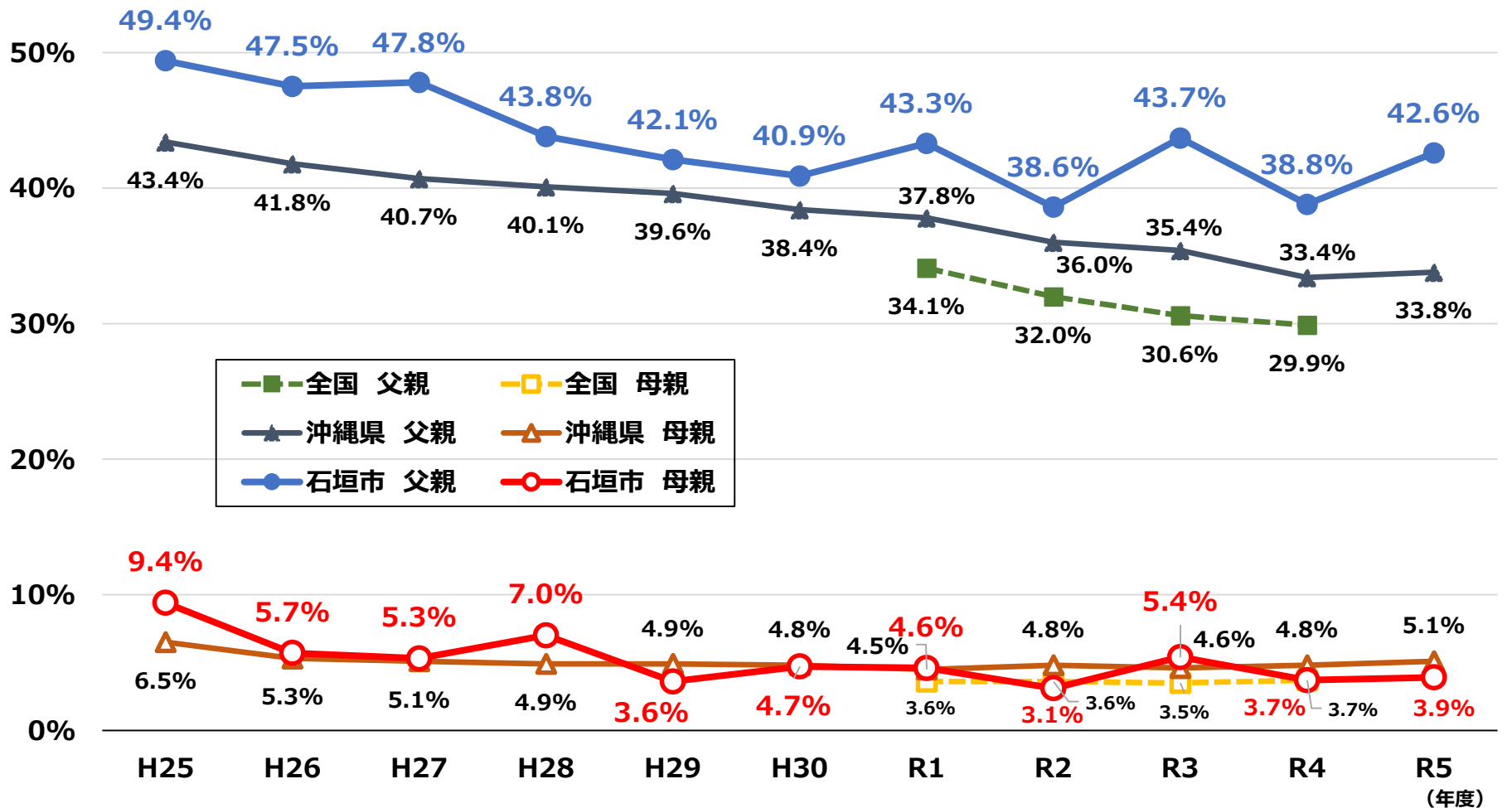


※ 全国 父親 … データなし

出典：石垣市、沖縄県「妊婦・乳幼児健診等データ活用事業 妊娠届出時問診票集計結果」（沖縄県こども未来部子育て支援課）
全国「乳幼児健康診査問診回答状況」（こども家庭庁）

図表122

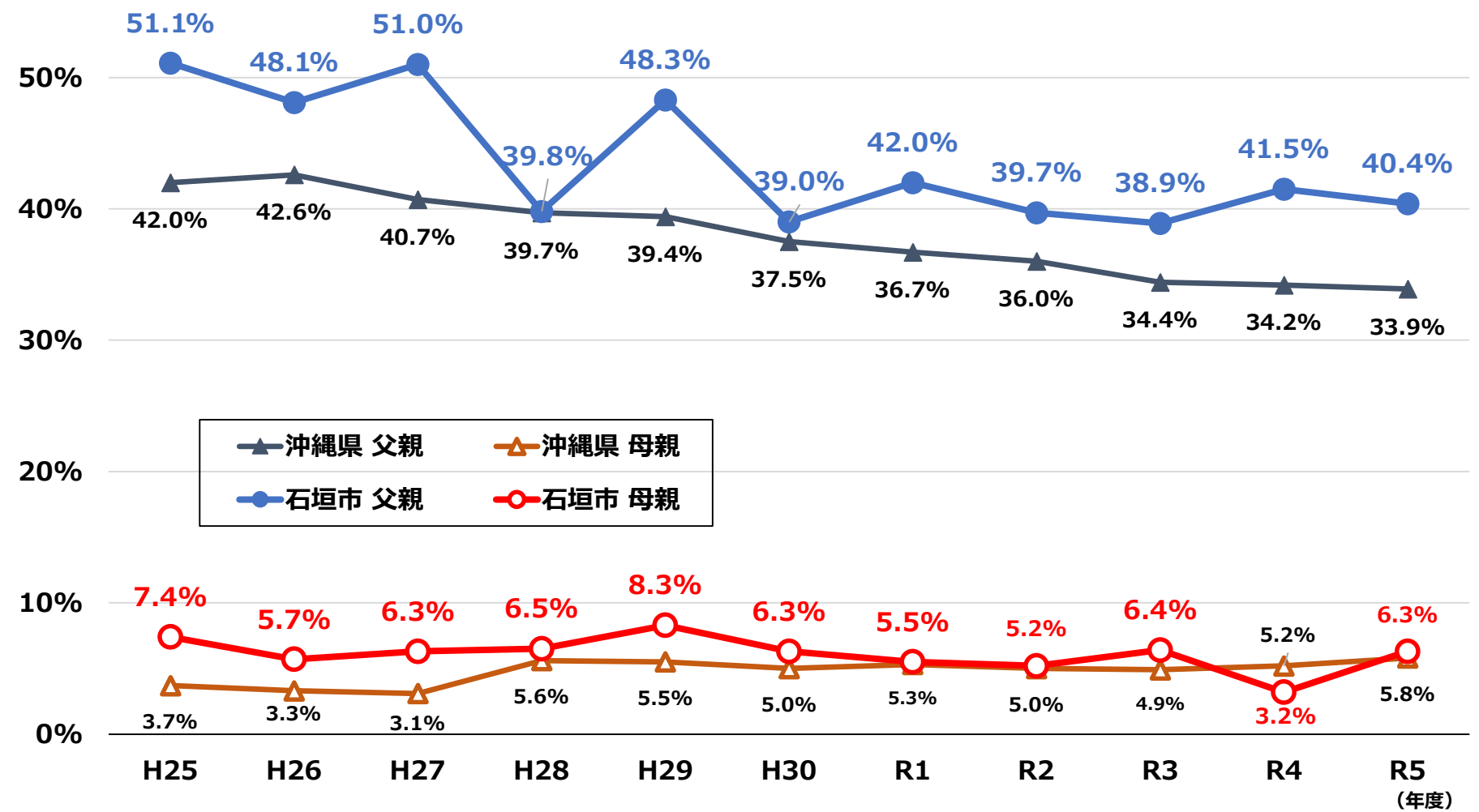
乳児の親の喫煙率（乳児健診／前期）



出典：石垣市、沖縄県「乳幼児健康診査報告書」（沖縄県小児保健協会） 全国「乳幼児健康診査問診回答状況」（こども家庭庁）

図表123

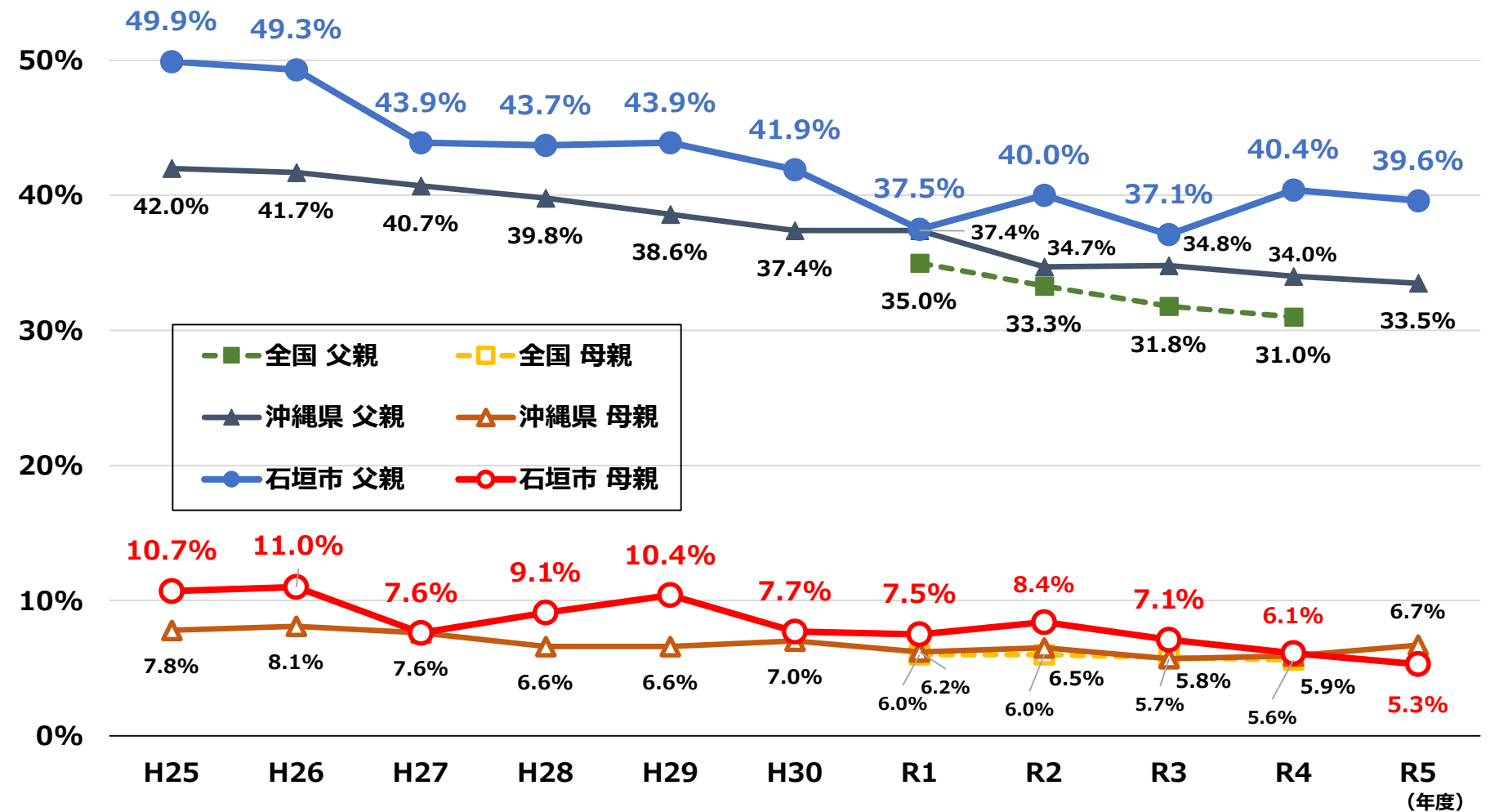
乳児の親の喫煙率（乳児健診／後期）



出典：石垣市、沖縄県「乳幼児健康診査報告書」（沖縄県小児保健協会）

図表124

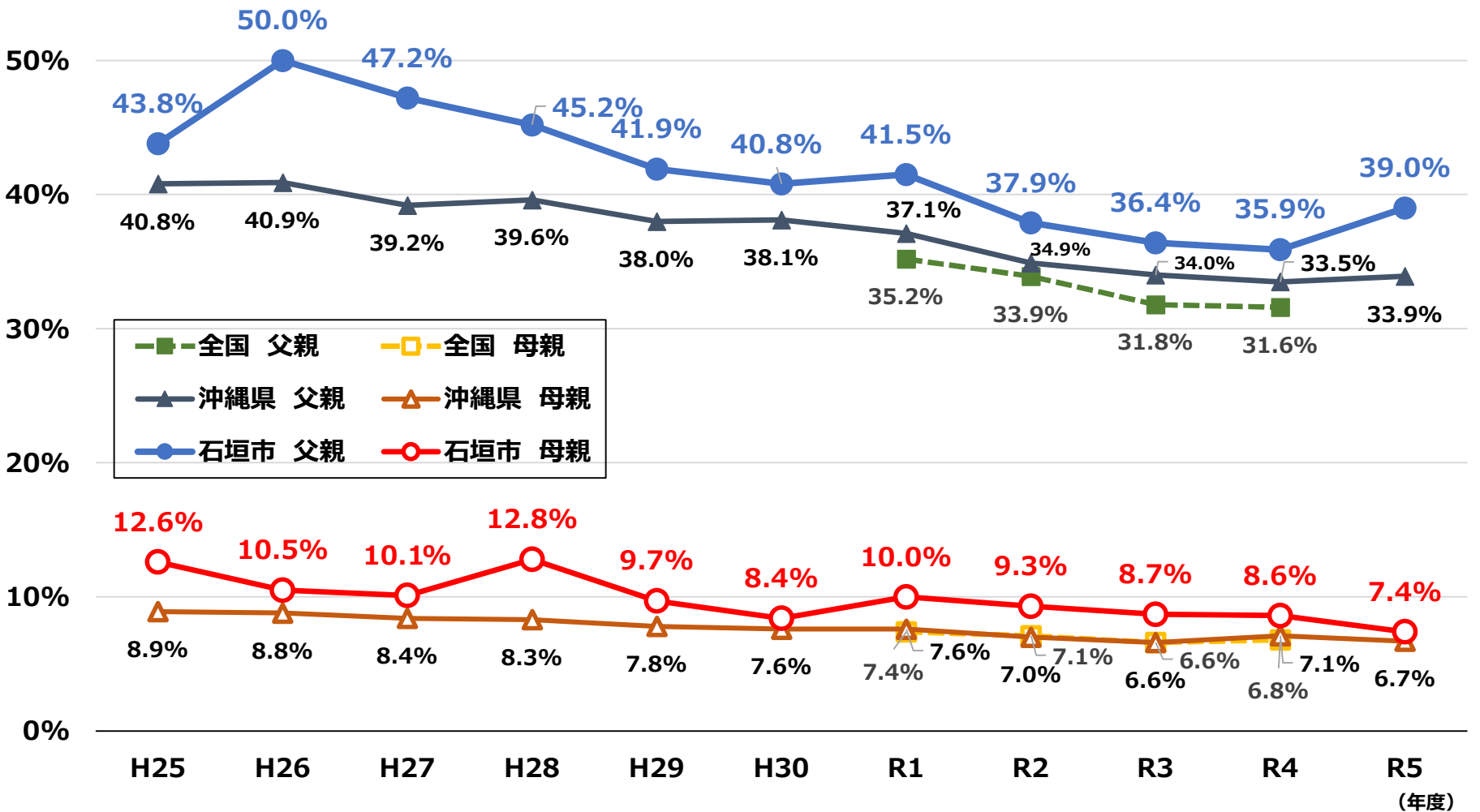
1歳6か月児の親の喫煙率（1歳6か月児健診）



出典：石垣市、沖縄県「乳幼児健康診査報告書」（沖縄県小児保健協会） 全国「乳幼児健康診査問診回答状況」（こども家庭庁）

図表125

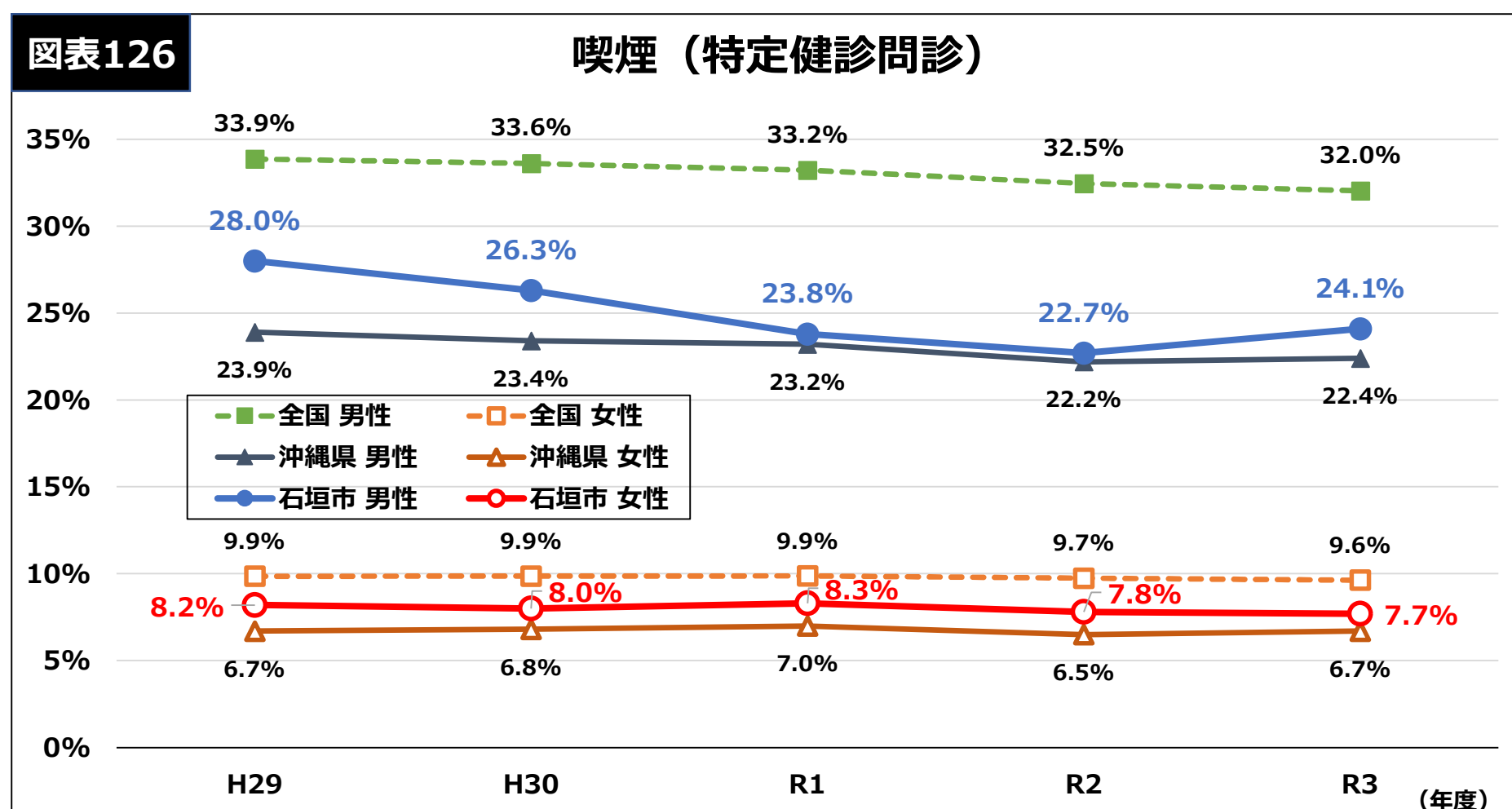
3歳児の母親の喫煙率（3歳児健診）



出典：石垣市、沖縄県「乳幼児健康診査報告書」（沖縄県小児保健協会） 全国「乳幼児健康診査問診回答状況」（こども家庭庁）

(イ) 喫煙（特定健診問診 40～74 歳）

特定健診での喫煙率は男女ともに全国よりは低く、沖縄県より高いですが、平成 29 年度と比較すると低下傾向です。（図表 126）



出典：石垣市、沖縄県 KDB（質問票項目別集計表）、全国 NDB オープンデータ

受動喫煙を取り巻く各種データ



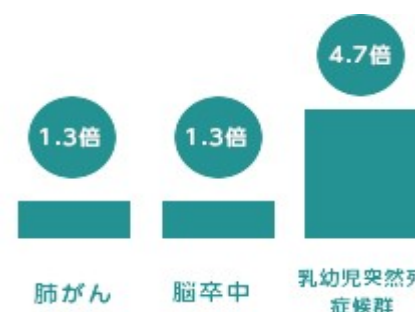
国民の **8** 割以上は非喫煙者



年間**15,000人**が、
受動喫煙を受けなければ、
これらの疾患で**死亡**せずに済んだと推計。



飲食店 37% 遊技場 30% 職場 28%
非喫煙者が受動喫煙に遭遇した場所
平成30年国民健康・栄養調査



受動喫煙を受けている者の
「**り患リスク**」は高い

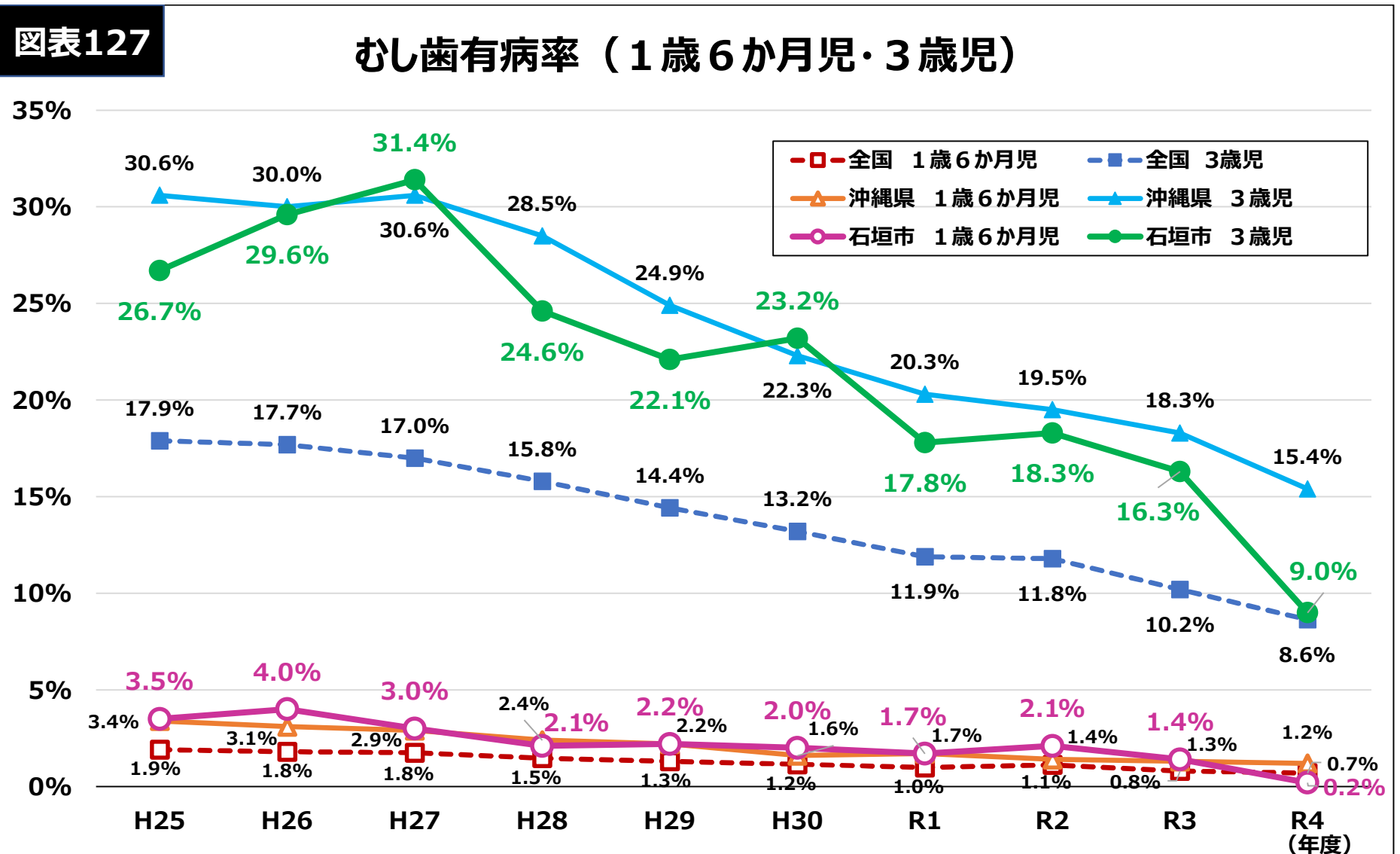
出典：「喫煙と健康喫煙の健康影響に関する検討会報告書」
国立がん研究センター がん情報サービス

出典：「受動喫煙対策ハンドブック」（厚生労働省）

キ. 歯・口腔の健康

(ア) むし歯有病率

幼児（1歳6か月児・3歳児）の乳歯のむし歯有病率は、経年的に低下し、沖縄県より低い状態ですが、全国と比較すると高い状況です。3歳児のむし歯有病者率は、1歳6か月児のむし歯有病者率より10倍程度高くなっています。（図表127）

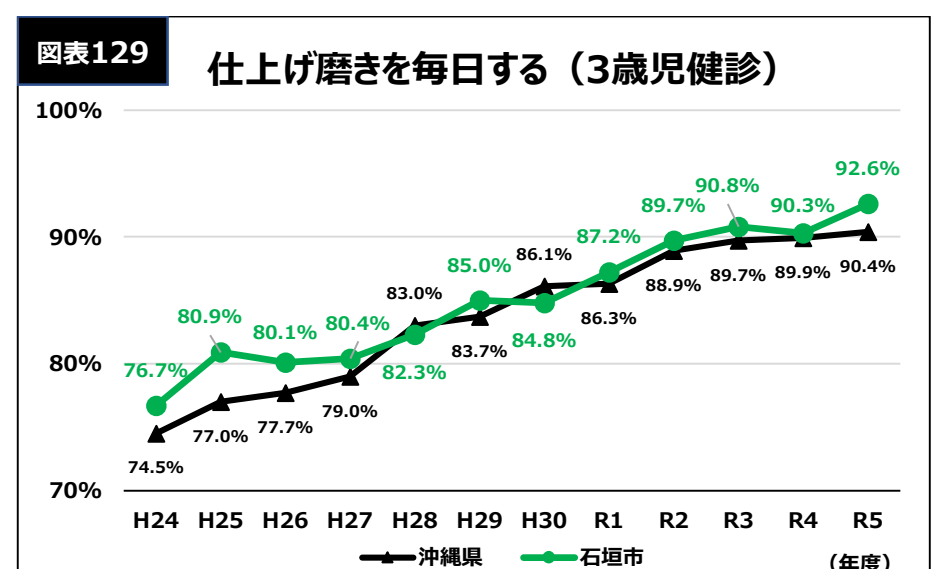
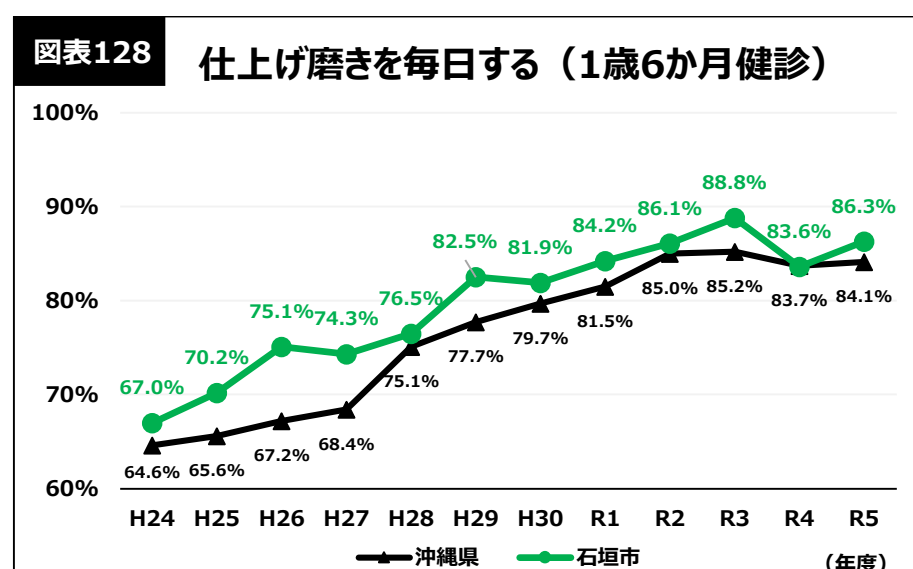


出典：全国「地域保健・健康増進事業報告」

沖縄県・石垣市「乳幼児健康診査報告書」（沖縄県小児保健協会）

仕上げ磨きを毎日する割合は増加していて、令和5年度は、3歳児健診においては92.4%となっています。3歳児健診と比較すると1歳6か月健診の仕上げ磨きを毎日する割合は低いです。

（図表128）（図表129）



出典：「乳幼児健康診査報告書」（沖縄県小児保健協会）

(イ) 12 歳児永久歯の 1 人平均むし歯数

12 歳児永久歯の 1 人平均のむし歯数は全国と比較すると約 2 倍高いですが、沖縄県より低く推移しています。なお、令和 3 年度の 12 歳児の永久歯の一人平均むし歯数は 1.2 本となっています。

(図表 130) (図表 131)

【図表 130】

石垣市

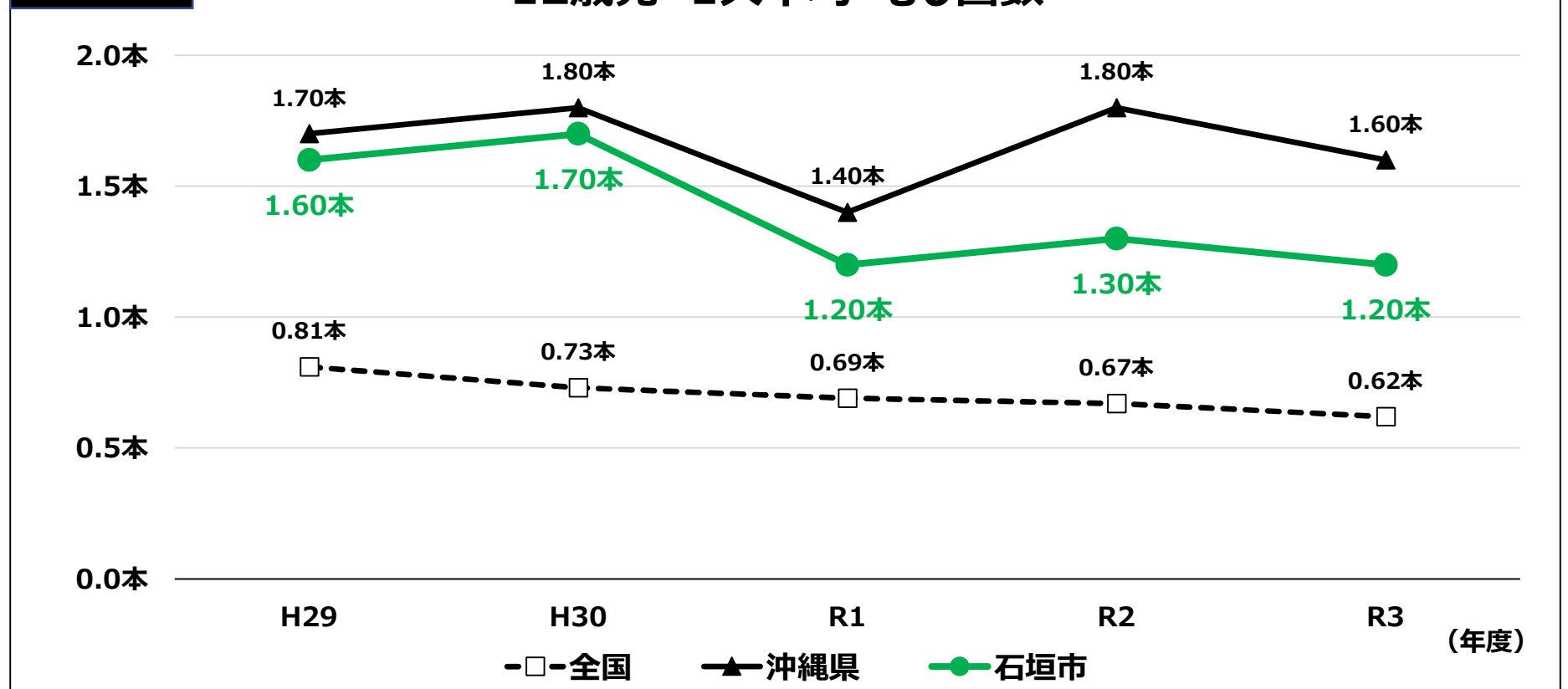
	むし歯保有率 R6年度	むし歯処置率 R6年度
12歳児	54.0%	6.83%

出典：石垣市教育委員会「12 歳児の 1 人平均むし歯数」



図表131

12歳児 1人平均 むし歯数



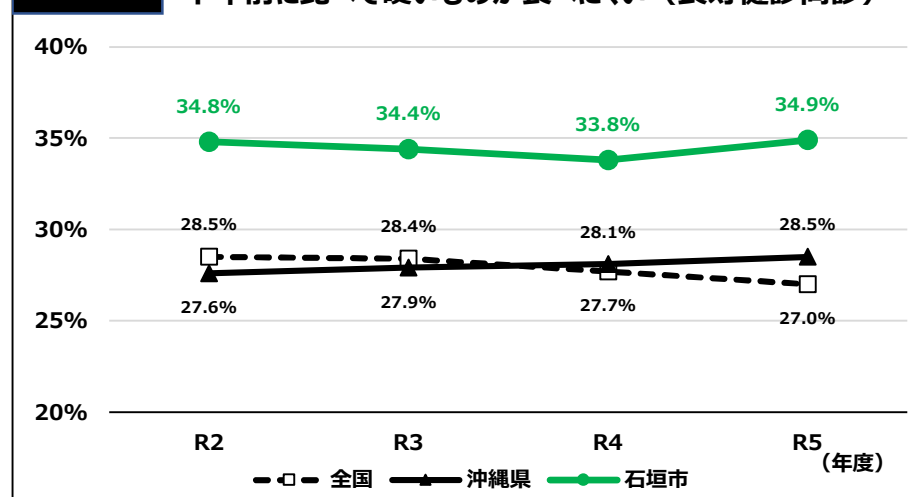
出典：全国・沖縄県…学校保健統計調査／石垣市…沖縄県教育庁総務課提供資料（H29）・管内教育委員会提供資料（H30～）

(ウ) 長寿健診

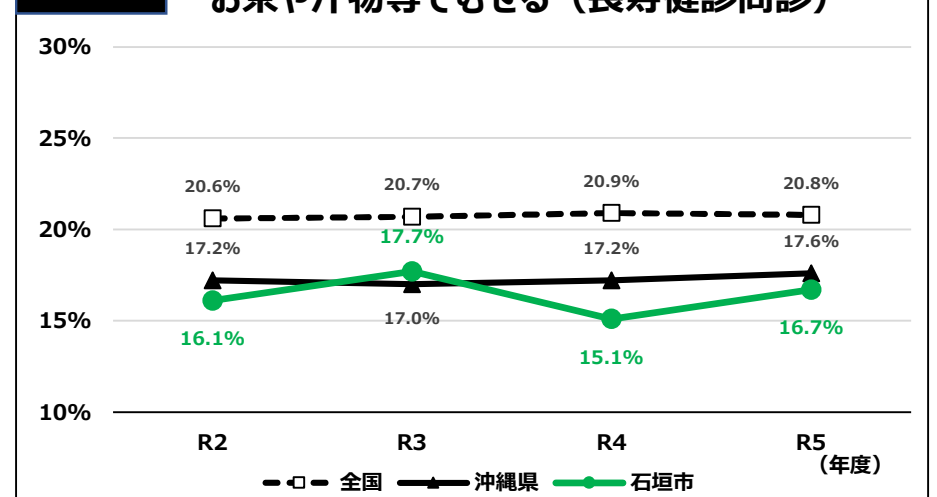
長寿健診（75 歳以上）受診者では、半年前に比べて硬いものが食べにくいと実感する高齢者の割合は、全国及び沖縄県より高く、約 3 人に 1 人で、横ばいで推移しています。

お茶や汁物等でむせる者の割合は、約 6 人に 1 人で全国及び沖縄県より低く、横ばいで推移しています。（図表 132）（図表 133）

図表132 半年前に比べて硬いものが食べにくい（長寿健診問診）



図表133 お茶や汁物等でむせる（長寿健診問診）



出典：KDB システム改変（地域の全体像の把握）

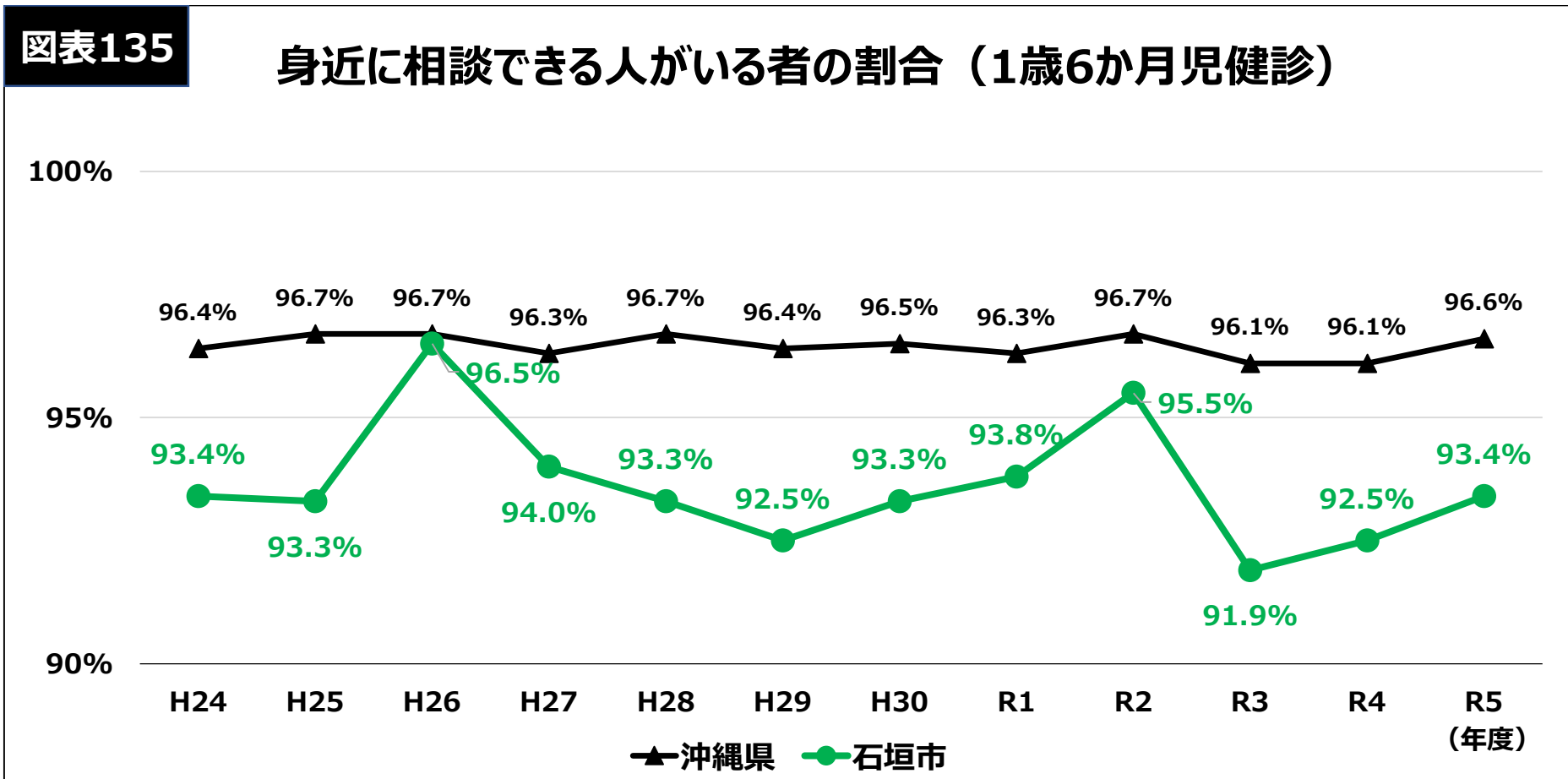
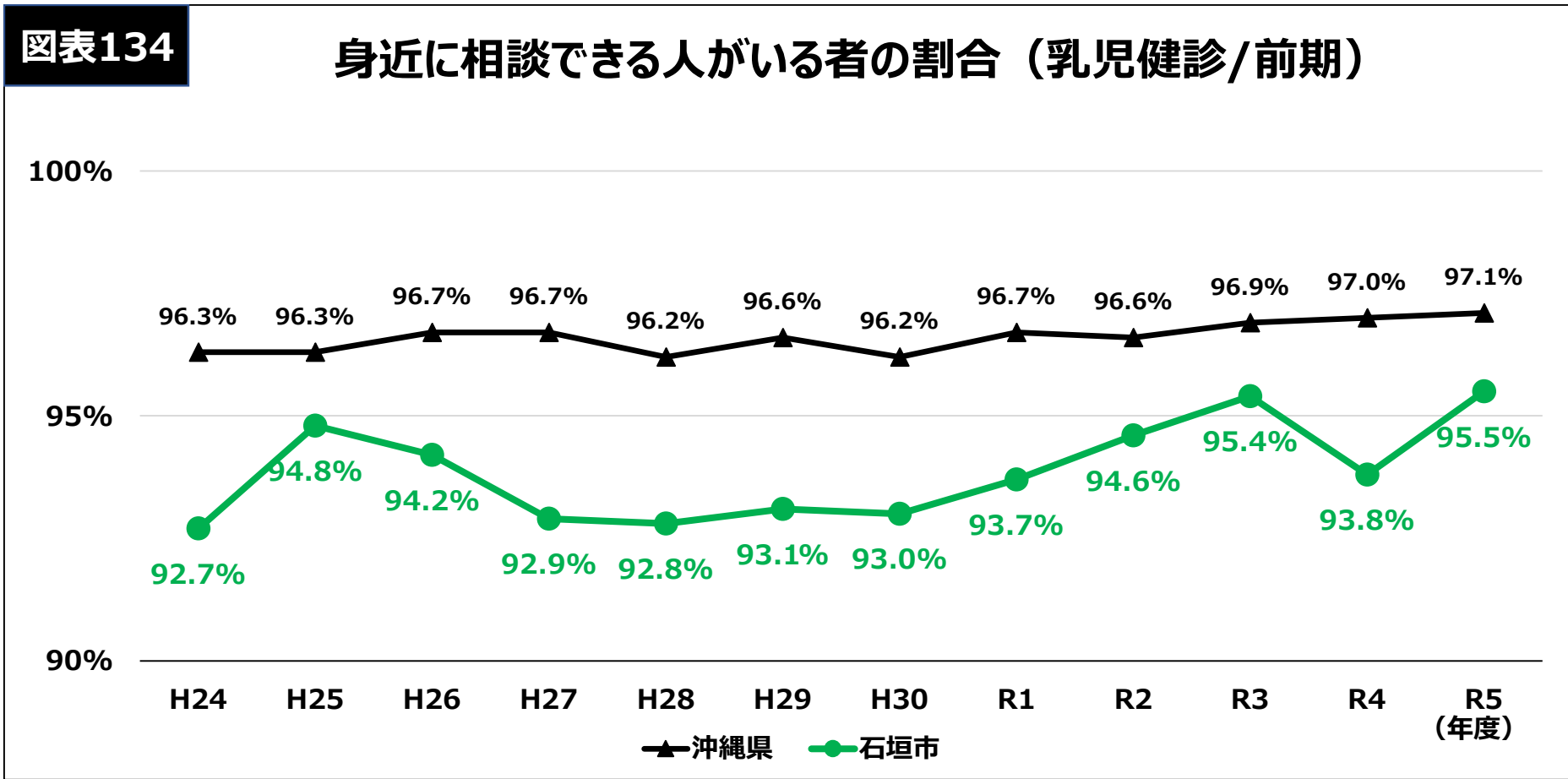
3. 健康を支える社会環境の質の向上

(1) つながりの促進

ア. 地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合

乳児健診（前期）・1歳6か月児健診・3歳児健診において沖縄県より低く推移しています。9割の者が相談できていますが、3歳児健診においては相談できる者の割合が減ってきています。

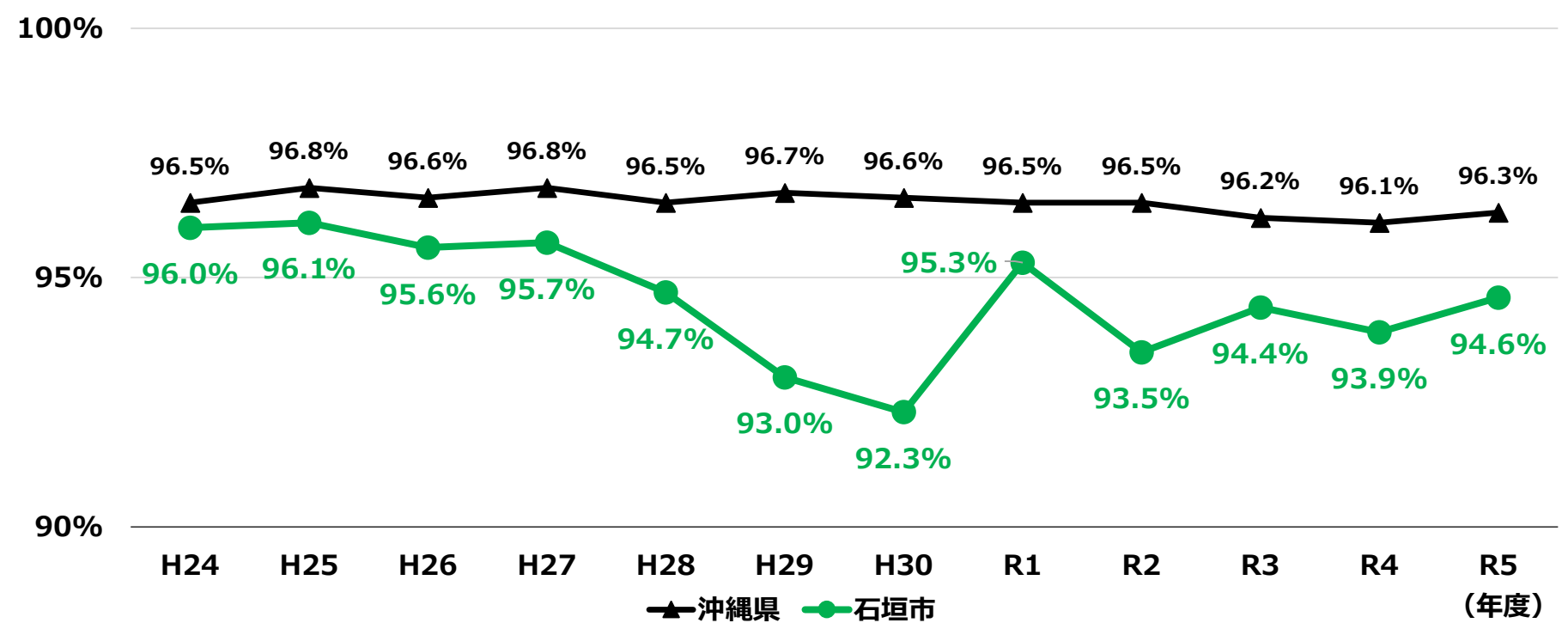
（図表 134）（図表 135）（図表 136）



出典：「乳幼児健康診査報告書」（沖縄県小児保健協会）

図表136

身近に相談できる人がいる者の割合（3歳児健診）



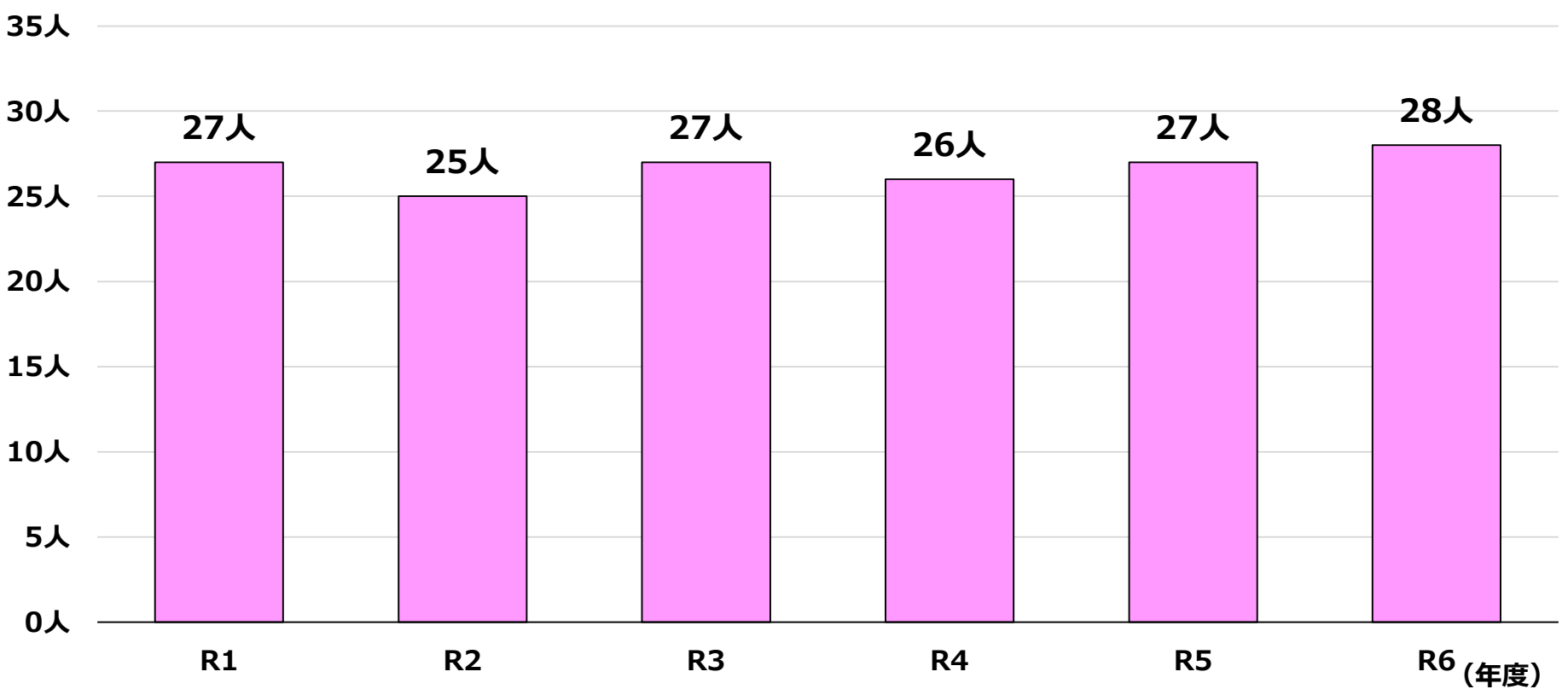
出典：「乳幼児健康診査報告書」（沖縄県小児保健協会）

イ. 社会活動を行ってる者

母子保健推進員の人数は、横ばいです。（図表 137）

図表137

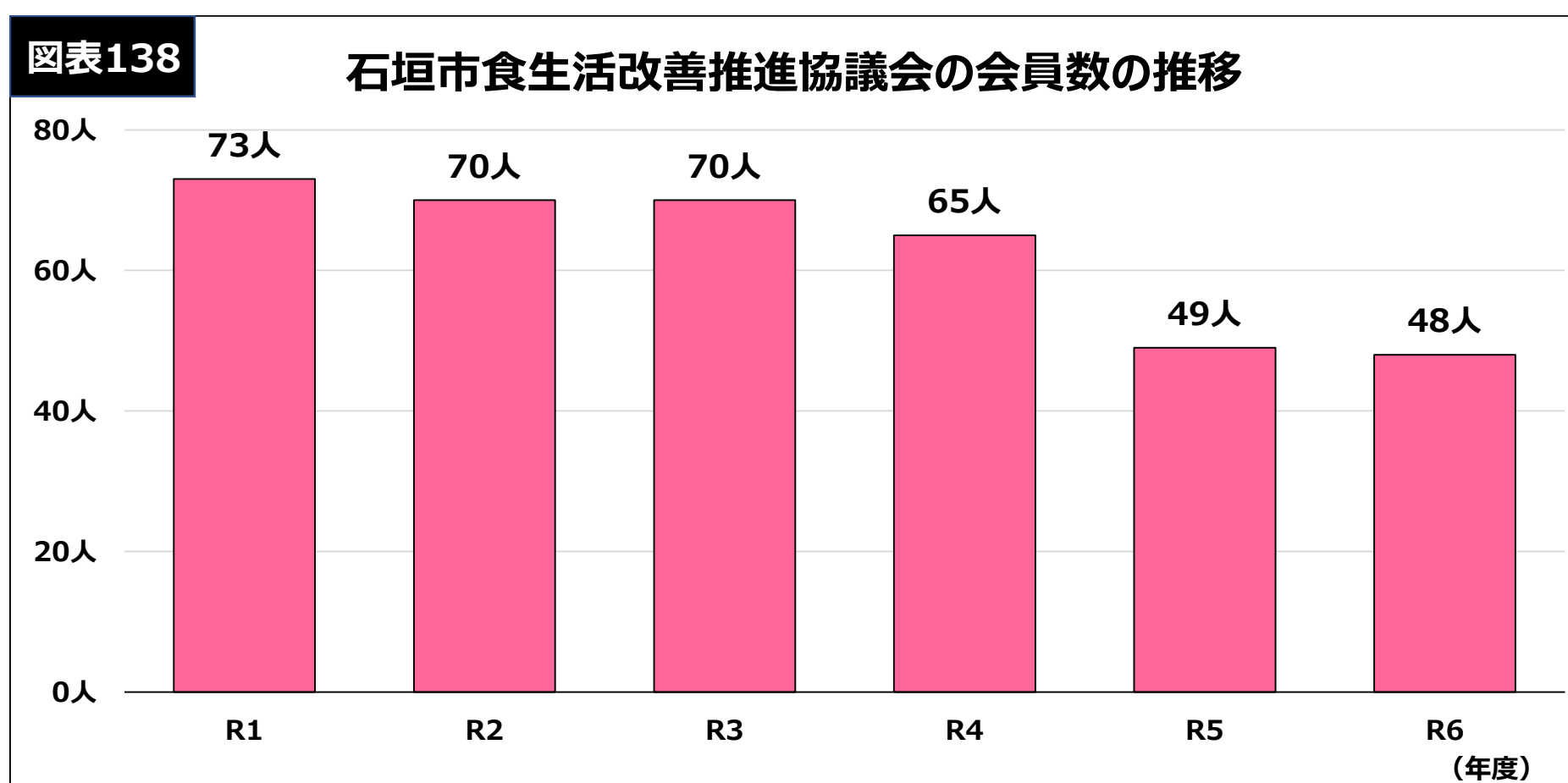
石垣市母子保健推進協議会の会員数の推移



※2年更新 上記グラフでは令和2年度、令和4年度、令和6年度で更新となっている。

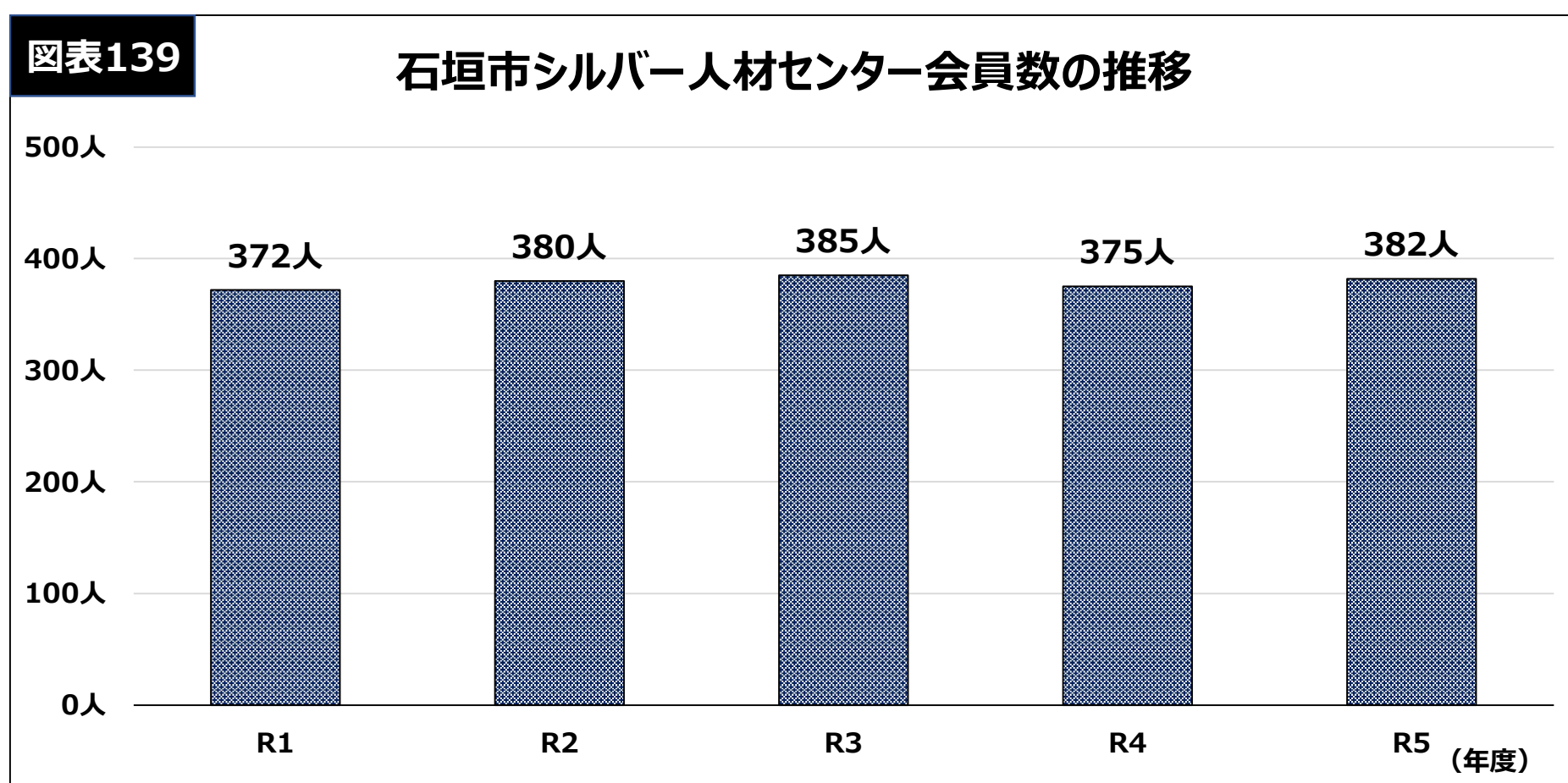
出典：健康福祉センター 健康づくり係調べ

食生活改善推進員の人数は、令和 1 年度と比較すると令和 6 年度は大幅に減少しています。
(図表 138)



出典：健康福祉センター 健康づくり係調べ

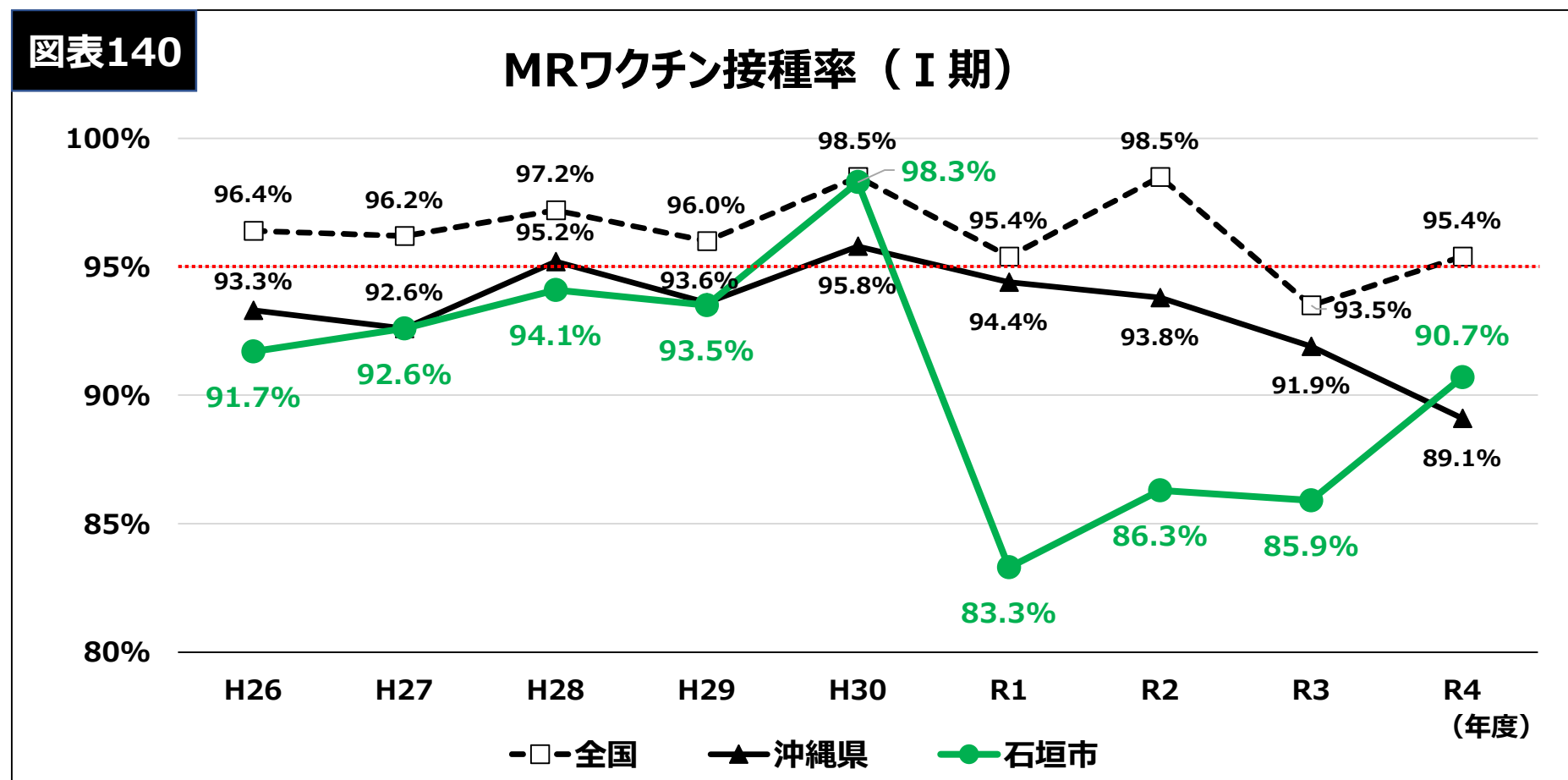
シルバー人材センターの会員数は、増減はありますが令和 1 年度と比較すると増加しています。
(図表 139)



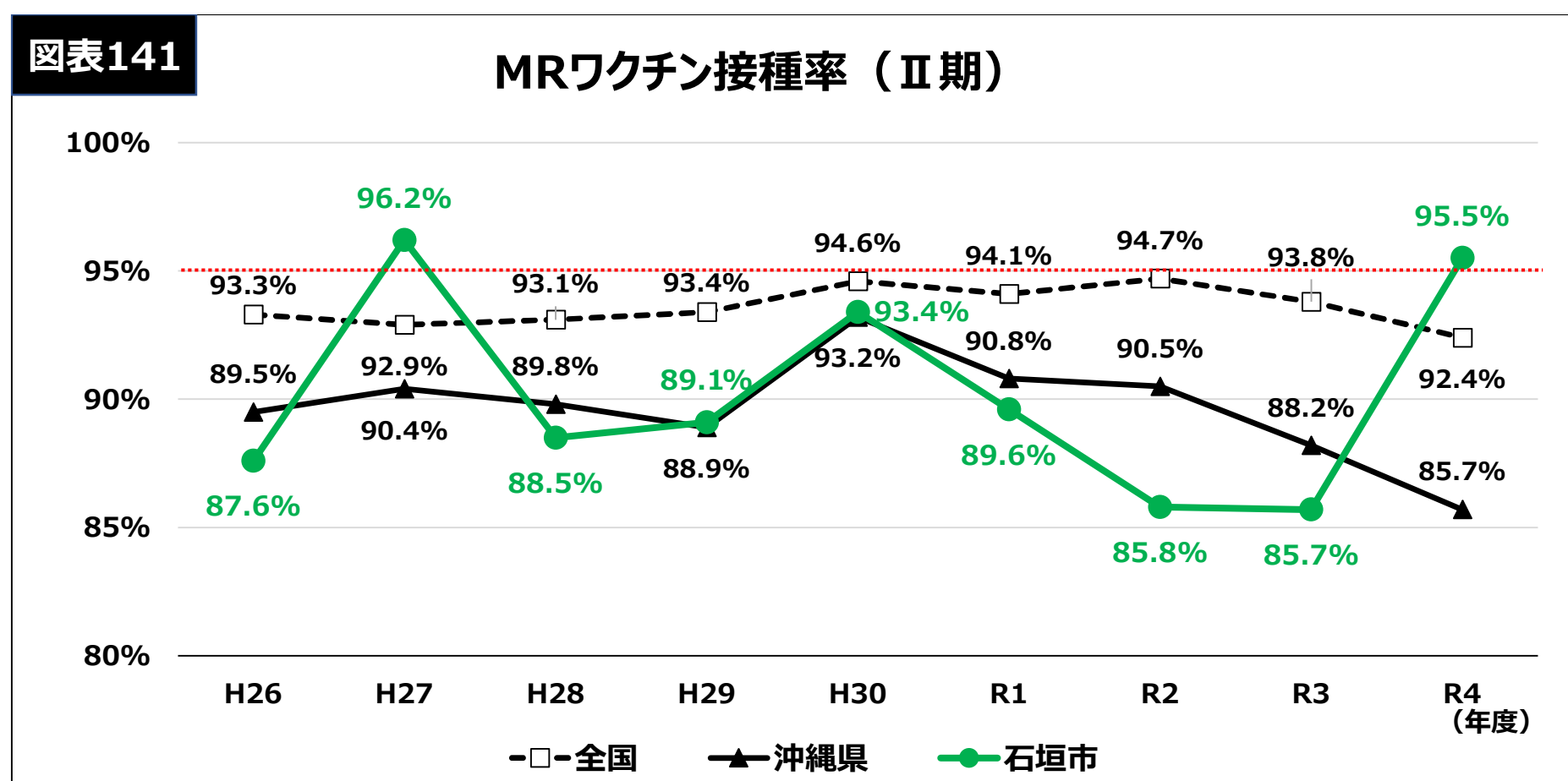
出典：石垣市シルバー人材センター

(2) 健康になることができる環境づくり

MR（麻しん・風しん）ワクチン接種Ⅰ期の接種率は全国、沖縄県より低く、95%（感染を防ぎ流行を阻止する接種率）を下回っています。（図表140）

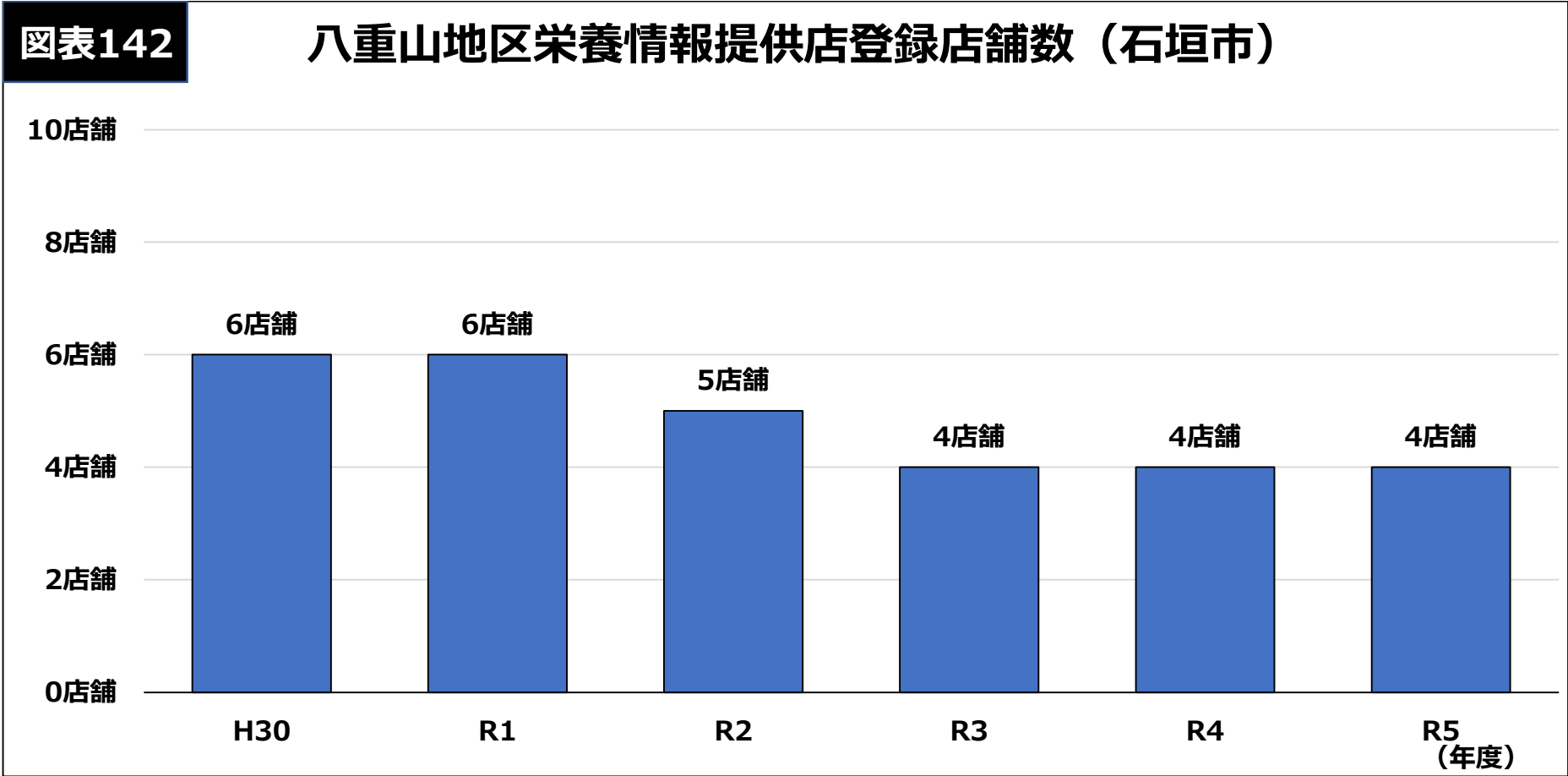


MR（麻しん・風しん）ワクチン接種Ⅱ期の接種率の令和4年度は95.5%となっていますが、それ以前は全国及び沖縄県より低く、95%を下回る状況が続いていました。（図表141）



(3) 健康になることができる基盤整備

平成 30 年の 6 店舗をピークに令和 5 年にかけて 4 店舗まで減少しています。（図表 142）



出典：八重山保健所調べ

栄養情報提供店とは？

メニューの栄養成分表示や健康に関する情報を発信し住民の健康づくりに協力していただける店舗。
地区(保健所)ごとに実施していた本事業を、沖縄県で一つの事業として統合。令和 6 年 4 月 1 日から「食 de がんじゅう応援店」として新たに開始となった。

MEMO