



第3章

取り組みについて

1. 石垣市のめざす
健康づくりの方向性
2. 生涯を通じた健康づくり
3. 健康を支える
社会環境の整備

1. 石垣市のめざす健康づくりの方向性

(1) めざす姿

「心身ともに健康で生きがいに満ちた石垣市民」

本市の、健康増進計画・母子保健計画・食育推進計画の3つを統合するにあたり、それぞれの計画の理念を持ち合わせながら、各計画に共通する健康づくりについて一体的に整備し、妊娠期～高齢期まで切れ目なく支援することを念頭におきました。

(2) 全体目標

全体目標はめざす姿をより具体化したものとして、次のように設定しました。

妊娠期からの健康づくりを推進することによって早世を予防し、平均寿命・健康寿命の延伸を図ることを目標にしました。

- ① 平均寿命・健康寿命の延伸
- ② 早世の予防
- ③ 妊娠期からの健康づくりの推進

(3) 基本方針

高齢化が進む中で、生涯を通じた健康づくりを推進することは、本市にとっても市民一人ひとりにとっても大切な課題です。したがって、健康づくり施策を本市の重要な行政施策として位置づけます。健康いしがき21プランの推進においては、市民の健康に関する各種指標を活用し、取り組みます。

- ① 若いころから心身の健康に関心を持つ
- ② 生涯を通じた健康づくりに取り組む
- ③ 健康づくりのための環境整備

(4) 取り組みの視点

最終評価を踏まえ、優先度が高くかつ効果が大きい下記の3つの項目について、重点的に取り組みます。

- ① 食生活（食育）・生活習慣の再構築
- ② 健（検）診の受診率向上
- ③ 喫煙対策

2. 生涯を通じた健康づくり

前期計画での取り組みと健康課題を踏まえ、平均寿命及び健康寿命の目標を設定し、「課題」、「指標及び目標」を記載します。

(1) 平均寿命・健康寿命について

【課題】

- ・ 平均寿命について、男女ともに延びていますが、全国及び沖縄県より低い状況です。
- ・ 健康寿命についても、男女ともに延びていますが、全国及び沖縄県より低いです。
- ・ 平均寿命と健康寿命の差（不健康な期間）は、令和 2 年では男性は 1.77 年、女性は 3.47 年です。女性では男性の 2 倍となっています。

【指標及び目標】

No	目標項目	指 標		ベースライン値	目 標	出 典
1	平均寿命の延伸	平均寿命 (0歳の平均余命)	男性	80.73年 (R2年)	82.76年 (R17年)	沖縄県市町村別 健康指標 (令和5年6月)
2			女性	87.44年 (R2年)	89.19年 (R17年)	
3	健康寿命の延伸	日常生活が制限されることなく、 生活できる期間	男性	78.95歳 (R2年)	平均寿命の増加分 を上回る健康寿命 の増加	
4			女性	83.96歳 (R2年)		

(2) 早世の予防

【課題】

- ・ 直近の状況をみると、男女とも全国及び沖縄県と比較して 65 歳未満の死亡者の割合は高くなっています。
- ・ 悪性新生物や心疾患、脳血管疾患など生活習慣病が約半数以上を占めています。
- ・ 悪性新生物の種別で高い順にみると、男性は肺がん、大腸がん、胃がん、女性は胃がん、大腸がん、子宮がんの順になっています。

【指標及び目標】

No	目標項目	指 標		ベースライン値	目 標	出 典
1	早世の予防	全死亡に対する 65歳未満の死亡率	男性	23.2% (R 4 年度)	減少	沖縄県市町村別 健康指標
			女性	11.1% (R 4 年度)	減少	

(3) 妊娠期からの健康づくりの推進

～妊産婦及び乳幼児期、学童及び思春期、青壮年期、高齢期～

ライフステージを「妊産婦及び乳幼児期」、「学童及び思春期」、「青壮年期」、「高齢期」に分けて「課題」、「指標及び目標」、「具体的な取り組み」を記載します。なお、課題の詳細については「第2章 市の現状と課題」をご参照ください。

ア. 妊産婦及び乳幼児期

【課題】

(健診受診率)

- ・ 乳児健診（前期・後期）の受診率は、低下しています。
- ・ 1歳6か月児健診と3歳児健診の受診率は全国より低く、沖縄県より高くなっています。

(食生活（食育）・生活習慣)

- ・ 低出生体重児の出生の割合は、全国及び沖縄県より高い状態が続いています。
- ・ 妊婦健診妊娠前の肥満の割合は、沖縄県より高くなっています。
- ・ 肥満傾向の3歳児の割合は、増加しています。
- ・ やせ傾向の3歳児の割合は、増加しています。

(飲酒)

- ・ 妊娠中の飲酒する者の割合は0%ではありません。

(喫煙)

- ・ 妊娠中の母親の喫煙率は、全国及び沖縄県と同程度で推移し、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。

(歯・口腔の健康)

- ・ 幼児（1歳6か月児、3歳児）のむし歯有病者率は、全国より高く推移し、沖縄県より低いです。
- ・ 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。

(健康になれる環境づくり)

- ・ MR（麻しん・風しん）ワクチン接種Ⅰ期の接種率は全国及び沖縄県より低く、95%（感染を防ぎ流行を阻止する接種率）を下回っています。
- ・ MR（麻しん・風しん）ワクチン接種Ⅱ期の接種率は令和4年度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。

【指標及び目標】

No	目標項目		指 標		ベースライン値	目 標	出 典
1	健康行動の指標	安心して妊娠・出産ができる者の増加	妊娠11週以内の妊娠届出率		94.6% (R3年度)	増加	地域保健・健康増進事業報告
2	健（検）診	健診受診率の向上	乳児健診受診率（前期）		91.4% (R4年度)	増加	乳幼児健康診査報告書
3			乳児健診受診率（後期）		93.3% (R4年度)	増加	
4			1歳6か月児健診受診率		95.7% (R4年度)	増加	
5			3歳児健診受診率		92.6% (R4年度)	増加	
6	食生活（食育）・生活習慣	低出生体重児の減少	低体重児出生率（2,500 g 未満）		13.3% (R4年度)	減少	保健所概要
7		適正体重を維持している妊婦前の女性・こどもの増加	妊娠前のやせ（BMI 18.5 未満）の割合		10.7% (R3年度)	減少	妊婦健診受診票（1回目） 【妊娠届出時のやせの者の割合】（沖縄県国民健康保険団体連合会）
8			妊娠前の肥満（BMI 25 以上）の割合		16.3% (R 3 年度)	減少	
9			3歳児の肥満者の割合		4.2% (R5年度)	減少	乳幼児健康診査報告書
10			3歳児のやせの割合		3.2% (R5年度)	減少	
11		正しい食事のとり方や望ましい食習慣の定着ができていない妊婦・こどもの割合	朝食時に主食・主菜・副菜をそろえて毎日食べている者の割合（妊婦）		15.7% (R3年度)	増加	妊婦・乳幼児健診等データ活用事業・妊娠届出時間診票集計結果
12			乳児健診（後期）の貧血のある児の割合		19.7% (R5年度)	減少	乳幼児健康診査報告書
13			1歳6か月児の貧血のある児の割合		8.7% (R5年度)	減少	
14			3歳児の朝食の欠食率		2.0% (R5年度)	減少	
15			3歳児の朝8時以降に起床する児の割合		6.5% (R5年度)	減少	
16			3歳児の夜10時以降に就寝する児の割合		34.0% (R5年度)	減少	
17			妊婦の飲酒率		0.4% (R5年度)	0%	
18	喫煙	受動喫煙がなくこどもが安心して生活できる環境の割合	妊婦の喫煙率		2.2% (R3年度)	0%	妊婦・乳幼児健診等データ活用事業・妊娠届出時間診票集計結果
19			妊娠中の父親（パートナー）の喫煙率		39.7% (R3年度)	減少	
20			3歳児健診における父親の喫煙率		39.0% (R5年度)	減少	
21			3歳児健診における母親の喫煙率		7.4% (R5年度)	減少	
22	歯・口腔の健康	むし歯があるこどもの減少	1歳6か月児のむし歯有病者の割合		0.2% (R4年度)	減少	乳幼児健康診査報告書
23			3歳児のむし歯有病者の割合		9.0% (R4年度)	減少	
24			1歳6か月児の仕上げ磨きを毎日する親の割合		86.3% (R5年度)	増加	
25			3歳児の仕上げ磨きを毎日する親の割合		92.4% (R5年度)	増加	
26	つながり社会環境	安心して育児が行える環境が整っている者の割合		乳児健診（1回目受診時）	95.5% (R5年度)	増加	乳幼児健康診査報告書
27				1歳6か月健診	93.4% (R5年度)	増加	
28				3歳児健診	94.6% (R5年度)	増加	
29	感染者と感染予防の割合に関する行動	MR（麻しん・風しん）ワクチン接種Ⅰ期の接種率			90.7% (R4年度)	95%以上	乳幼児健康診査報告書
30		MR（麻しん・風しん）ワクチン接種Ⅱ期の接種率			95.5% (R4年度)	95%以上	

【具体的な取り組み】

(ア) 食生活（食育）・生活習慣の構築

分野		取り組み内容	具体的な取り組み	関係団体
生活習慣の改善	食生活（食育）・生活習慣	健康的な食生活の定着に向けた栄養指導、保健指導の充実	●妊婦への効果的な栄養指導・保健指導を実践する。（個別に体重管理指標を用いて適切な食事バランス、食事・間食のリズムについて指導を行い、高血糖や貧血の予防、低出生体重児の出生の予防を図る。）	健康福祉センター
			●離乳食教室を開催する。	
			●乳幼児健診受診者全員に対する栄養指導・保健指導を継続し、食事バランス・食事・間食のリズムについての指導を行う。	
			●乳児健診（後期）の貧血該当者に対して貧血予防教室を開催する。	
		保育園・こども園における取り組み	●毎月の食育だよりにて郷土料理や旬の食材について紹介する。	子育て支援課
		子育て支援センターや児童館における取組	●ファミリーサポート講座にて、子どもの栄養についての講話を実施する。	
		生活リズムについての知識の普及啓発	●新生児訪問、乳幼児健診の保健相談において、生活リズムの資料を全員に配布、説明し、知識の普及啓発を図る。 ●テレビやスマホ等の長時間視聴が子どもの発育・発達に与える影響について普及啓発を行う。	健康福祉センター
		保育園・こども園における取り組み	●早寝、早起き、朝ごはんを食育だより等にて推奨する。	子育て支援課
	身体活動	子育て支援センター等の情報提供及び利用促進	●新生児訪問、乳幼児健診、その他面談等にて、子育て支援センターの情報提供を実施する。	健康福祉センター
			●市の公式LINE等を活用し、子育て支援センターの育児講座等事業内容についての情報発信を行う。	子育て支援課
	こころの健康	産後の正しい知識の普及、相談	●妊産婦のメンタルの不調の早期発見と早期支援を医療機関と連携する。	健康福祉センター
		各種相談事業の周知	●相談窓口等を掲載した資料を配布し、周知を図る。	
			●各種相談窓口について、母子保健事業計画表や子育てガイド等、各種パンフレット等への掲載、配布を通じて周知する。	子育て支援課 こども家庭課
	飲酒	妊娠期（授乳期）の飲酒がもたらす胎児（乳児）への悪影響に関する知識の普及	●親子健康手帳交付時に、飲酒がもたらす胎児（乳児）への悪影響について説明し、資料を配布する。必要時、医療機関と連携し個別支援を実施する。	健康福祉センター
	歯・口腔の健康	2歳2か月児歯科指導の実施	●2歳2か月児歯科指導を実施する。	
		歯や口腔の健康に関する保健指導・栄養指導の充実	●乳幼児健診において、歯科健診、フッ素塗布、歯磨き指導を実施する。	
		保育園・こども園における取り組み	●各園において歯科検診、歯磨き指導を実施する。	子育て支援課
環境づくり	つながり社会環境	予防接種勧奨及び感染症予防についての情報提供	●新生児訪問、乳幼児健診、保育園入園時、就学時健診等において予防接種を勧奨する。	健康福祉センター 子育て支援課
			●石垣市子育て応援アプリby母子モを登録している方を対象に、乳幼児の定期接種を勧奨する。 ●健康福祉センターより生後2か月児を持つ保護者への予診票の送付や、未接種児対象にはがき送付により接種勧奨する。 ●各種予防接種の未接種児に対して、はがき送付により接種勧奨する。	健康福祉センター
		母子保健推進員等と連携した健康づくりの推進	●地域の実態に応じた母子保健施策を推進するため、母子保健推進員等と連携し、健康診査等の未受診者や各種申請や届出を行っていない者が、必要な施策を受けることができるように支援する。	健康福祉センター 母子保健推進協議会
		継続的な状況把握と支援	●他機関と連携し、支援を必要とする妊産婦及び乳幼児の切れ目ない支援を行う。 ●母子保健事業全般を通じて、親子の状況や妊娠・出産・育児に関する悩み等を把握し、支援につなげる。 ●乳幼児健診未受診児については、適宜、訪問等を行い、必要時には他部署と連携して、支援につなげる。	健康福祉センター こども家庭課 母子保健推進協議会
		妊娠、出産、子育てに関する各種サービスの情報提供	●広報誌やホームページ等に、妊娠、出産、子育てに関して利用できる制度やサービス、相談窓口等を掲載する。 ●親子健康手帳交付や新生児訪問、乳幼児健診会場等、直接対面できる機会を利用し、パンフレットや資料を配布する。 ●乳児家庭全戸訪問事業「こんにちは赤ちゃん訪問」を実施する。	健康福祉センター 子育て支援課 こども家庭課 母子保健推進協議会
		専門職等、必要な人材の確保と質の向上	●安心・安全な妊娠・出産・育児のため、保健師、管理栄養士等の専門職を中心に必要な人材を確保する。 ●保健指導や支援の質を向上させるため、健康づくりや対人サービスの研修等を積極的に活用する。	健康福祉センター こども家庭課

(イ) 健（検）診の受診率の向上

分野		取り組み内容	具体的な取り組み	関係団体
発症予防と重症化予防	健診	妊産婦健診、乳幼児健診、2歳2か月児歯科指導の受診率の向上	●医療機関と連携し妊娠11週までの妊娠届出の勧奨を行う。 ●妊婦健診費用助成の周知徹底および定期的な妊婦検診の受診の必要性を説明する。 ●新生児訪問、乳児全戸訪問時に乳幼児健診日程表を配布する。 ●乳幼児健診を受診しやすいよう環境・体制整備を図る。 ●受診期間内で受診できるよう再通知と電話連絡を行う。 ●未受診者に対して、電話・訪問等で受診勧奨を行い、必要時に適切な支援を行う。	健康福祉センター
		乳幼児健診有所見者への指導・支援体制の整備	●乳幼児健診有所見者への指導・支援体制の整備を図る。	

(ウ) 喫煙対策

分野		取り組み内容	具体的な取り組み	関係団体
生活習慣の改善	喫煙	喫煙の害や禁煙に関する知識の普及（ちゅらままプロジェクト）	●親子健康手帳交付時に、喫煙している妊婦やパートナー（家族）に対し、喫煙が胎児や自身の健康を損ない、低出生体重児のリスクとなることを伝え、産婦人科と連携し禁煙をサポートする。	健康福祉センター

イ. 学童及び思春期

【課題】

（食生活（食育）・生活習慣）

- ・ 小学 5 年生、中学 2 年生の肥満傾向児は男女ともに全国及び沖縄県より高く、男女で見ると男子の方が高い割合で推移しています。
- ・ 朝食を毎日食べている子の割合は小学 5 年生、中学 2 年生ともに全国及び沖縄県より低いです。また、小学 5 年生と比較して中学 2 年生の朝食摂取率が低いです。

（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、全国及び沖縄県より低いです。
- ・ 小学 5 年生女子の体力合計点は、全国と同程度で沖縄県より高いですが、中学 2 年生女子は、全国及び沖縄県より低いです。

（歯・口腔の健康）

- ・ 12 歳児の永久歯の一人平均むし歯数は、全国の約 2 倍です。

【指標及び目標】

No	目標項目		指 標		ベースライン値	目 標	出 典
1	食生活（食育）・生活習慣	適正体重を維持している児童生徒の増加	小学5年生における肥満傾向にある子どもの割合	男	17.5% (R5年)	減少	学校保健統計（肥満度） ※前期計画ではローレル指数で評価していたが、学校保健統計の内容変更に伴い、後期計画から肥満度へ変更。また、小学5年生、中学2年生に変更
2				女	18.3% (R5年)		
3			中学2年生における肥満傾向にある子どもの割合	男	14.4% (R5年)	減少	
4				女	15.5% (R5年)		
5			小学5年生におけるやせ傾向にある子どもの割合	男	0.8% (R5年)	減少	
6				女	1.5% (R5年)		
7			中学2年生におけるやせ傾向にある子どもの割合	男	2.0% (R5年)	減少	
8				女	2.7% (R5年)		
9	生活習慣病の予防や改善のための食意識や食習慣を実践できる児童生徒の増加	小学5年生の朝食を毎日食べている子の割合	男	75.0% (R5年)	増加	(これまで) 全国学力・学習状況調査報告書 (これから) 全国体力・運動能力運動習慣等調査	
10			女	73.3% (R5年)			
11		中学2年生の朝食を毎日食べている子の割合	男	69.5% (R5年)	増加		
12			女	61.6% (R5年)			
13	身体活動・運動	適度な身体活動を実践している児童生徒の増加	小学5年生の体力テスト合計点	男	52点 (R5年)	増加	全国体力・運動能力運動習慣等調査
14				女	54.5点 (R5年)		
15			中学2年生の体力テスト合計点	男	39点 (R5年)	増加	
16				女	45.5点 (R5年)		
17	口腔健康の	むし歯がある児童生徒の減少	12歳児の平均むし歯数		1.2本 (R3年)	減少	八重山保健所（管内教育委員会提供資料）
18	のこ休健康ろ・	安心して相談できる環境の増加	スクールカウンセラー配置割合		100% (R6年)	維持	八重山教育事務所調べ

【具体的な取り組み】

(ア) 食生活（食育）・生活習慣の再構築

分野		取り組み内容	具体的な取り組み	関係団体
生活習慣の改善	食生活（食育）・生活習慣	学校等における健康的な食生活に関する取り組みの推進	●食育に関する計画を作成し推進する。 ●健康福祉センターが把握している市民の健康課題を学校給食センターと共有し、学校を通じて連携した取り組みを行う。（例：児童・保護者を対象に授業などにおいて活用できる食のチラシ、ポスターの作成等。）	学校教育課 健康福祉センター
		保護者への健康的な食生活・生活習慣の定着に向けた情報の発信	●「食に関する指導の年間計画」に沿った健康教育の実施（各学年の発達段階に応じた食に関する取り組みを行う。） ●給食を通しての食育の実施（食事の重要性や喜び、栄養や食事の取り方等を理解し、自ら管理して行く能力を身に付ける。） ●生活習慣と健康についての授業や食育講話の実施 ●「お弁当の日」を設定し、家庭と連携した取り組み（各学校） ●学校給食センターより保護向けに献立表や食育だよりをテトルにて配信	学校教育課
		地区組織と連携した食生活改善の推進	●健やかな生活の維持に向けた食育の推進（沖縄県版食事バランスガイドの活用・普及に向け、食生活改善推進員と協働で取り組む。） ●食生活改善推進員協議会による取り組み（おやこ食育教室等の食育事業の開催。）	健康福祉センター
	身体活動・運動	体力テスト合計低下の抑制	●体育・保健体育授業の充実 ●「家族で挑戦!がんじゅうアップチャレンジ!!330」の推奨（夏休みや冬休み等に児童生徒が家族ぐるみで運動に親しみ、体力の向上を図る。） ●「一校一運動」の推進（体育の授業以外で運動に親しむ取り組みを行う。） ●「体力up（アップ）で学力up（アップ）」リーフレットの配布	学校教育課
	飲酒	アルコール等、薬物による健康被害に関する教育	●「学校保健年間計画」に沿った健康教育の実施 ●講師を招聘しての薬物乱用防止教室や非行防止教室の実施（養護教諭による健康講話や警察署等と連携し、取り組んでいる。） ●体育や保健体育や特別活動等における授業実践（喫煙、飲酒、薬物乱用等と健康について学ぶ。）	学校教育課
環境づくり	社会的環境	予防接種勧奨及び感染症予防についての情報提供	●各種予防接種の未接種児に対して、はがき送付により接種勧奨する。	健康福祉センター

(イ) 健（検）診の受診率の向上

分野		取り組み内容	具体的な取り組み	関係団体
重症化予防と	健（検）診	学校検診の結果をもとに健康教育へつなげる。	●学校保健年間計画に沿った健康教育の実施（発育・発達や疾病異常に関する現状や問題点を明らかにし、継続的な保健管理や健康教育、健康相談を行っていく。） ●各学校における学校医と連携した取り組み（健康の保持増進を図る。）	学校教育課
		歯科検診のむし歯治療率の向上	●各学校における学校歯科医や歯科衛生士と連携した取組（歯みがき指導の徹底や磨き方教室の実施） ●「8020運動」の奨励（80歳になっても20本以上自分の歯を保ち、充実した食生活が送れるようにする。） ●児童生徒、保護者への長期休業中等におけるむし歯治療の奨励	学校教育課

(ウ) 喫煙対策

分野		取り組み内容	具体的な取り組み	関係団体
生活習慣の改善	喫煙	受動喫煙防止対策の推進	●広報紙等で受動喫煙に関する情報提供	健康福祉センター

ウ. 青壮年期

【課題】

（健診受診率）

- ・ 40～74 歳を対象とした特定健診受診率は、全国及び沖縄県より低く、40～64 歳の受診率は男女ともに低下しています。
- ・ がん検診（胃がん、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がん）受診率は、全国及び沖縄県より大幅に下回っています。

（循環器病）

- ・ 高血圧の者の割合は、男女ともに全国及び沖縄県より高く推移しており、男女比では男性の方が多いなっています。
- ・ LDL コレステロール 160 mg/dl 以上の者の割合は、全国及び沖縄県より男性は低く推移し、女性は同程度です。男性より女性の割合が高く推移しています。

（糖尿病）

- ・ HbA1c 6.5%以上（糖尿病有病者）は、男女ともに全国及び沖縄県より高く推移しています。
- ・ HbA1c 8.0%以上（血糖値コントロール不良者）は、全国及び沖縄県と比較し、直近では男性は高くなっており、女性は経年的に高く推移しています。
- ・ 人工透析患者数に占める糖尿病性腎症患者数の割合は増加しています。
- ・ 糖尿病性腎症による人工透析患者数の割合は、男性が多くなっています。
- ・ 新規人工透析患者数は、令和に入り 4～9 名で推移しています。

（肝疾患）

- ・ γ -GTP 51 U/L 以上の者（保健指導判定値）は全国より男女とも高く推移し、沖縄県と比較すると男性は低く、女性は同程度で推移しています。
- ・ γ -GTP 101 U/L 以上の者（受診勧奨判定値）は全国より男女とも高く推移し、沖縄県と比較すると男性は同程度、女性は高く推移しています。

（食生活（食育）・生活習慣）

- ・ 40～64 歳のメタボリックシンドローム該当者及び予備群は、男女とも、全国及び沖縄県より高い割合となっています。
- ・ 週 3 回以上朝食を抜く者は、全国及び沖縄県より高く推移しています。
- ・ 週 3 回以上就寝前に夕食を摂る者の割合は、全国及び沖縄県より高く推移しています。

（身体活動・運動）

- ・ 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の割合は、全国より低く、沖縄県と同程度です。
- ・ 日常生活において歩行又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、沖縄県より高いです。

（休養・こころの健康）

- ・ 睡眠で休養が十分にとれている方の割合は全国よりは高く、沖縄県より低く推移しています。
- ・ 自殺死亡率は、男女ともに全国及び沖縄県より高く推移しています。特に男性が高くなっています。

（飲酒）

- ・ 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。女性の飲酒量は、1 合以上の割合は低下していますが、約 2 割が生活習慣病のリスクを高める量を摂取しています。

（喫煙）

- ・ 喫煙率は男女ともに全国より低く、沖縄県より高いです。

【指標及び目標】

No	目標項目		指 標		ベースライン値	目 標	出 典	
1	健 （ 検 ） 診	特定健診受診率の向上	特定健診受診率（総数）		33.9% （R4年度）	70%	法定報告値	
2			特定健診保健指導率		43.1% （R4年度）	45%		
3		がん検診受診率の向上	胃がん検診受診率		男性1.2% 女性3.1% （R4年度）	60%	地域保健・ 健康増進事業報告	
5			大腸がん検診受診率		男性0.1% 女性0.2% （R4年度）	60%		
4			肺がん検診受診率		男性0.1% 女性0.1% （R4年度）	60%		
5			乳がん検診受診率		11.2% （R4年度）	60%		
6		子宮頸がん検診受診率		11.7% （R4年度）	60%			
7	循 環 器 病	高血圧該当者の減少	収縮期血圧 140 mmHg以上の者の割合	男性	33.3% （R3年度）	減少	KDBシステム改変 CSVデータ	
8			女性	26.8% （R3年度）				
9		脂質異常該当者の減少	LDLコレステロール 160 mg/dl以上の者の割合	男性	8.9% （R3年度）	減少		
10				女性	12.9% （R3年度）			
11	糖 尿 病	糖尿病有病者の減少	HbA1c 6.5 %以上の者の割合	男性	12.6% （R3年度）	全国並みに 減少		
12				女性	7.0% （R3年度）			
13		血糖値コントロール不良者の減少	HbA1c 8.0 %以上の者の割合	男性	2.6% （R3年度）	全国並みに 減少		
14				女性	1.2% （R3年度）			
15		透析導入患者の減少	糖尿病性腎症による透析患者数	男性	20人 （R3年度）	減少	健健康福祉センター調べ	
16				女性	14人 （R3年度）			
17			糖尿病性腎症による新規透析患者数		4人 （R3年度）			
18	肝 疾 患	肝疾患該当者の減少	γ-GTP 51 U/L以上の者の割合	男性	30.9% （R3年度）	減少	KDBシステム改変 地域全体像の把握	
19				女性	11.3% （R3年度）			
20			γ-GPT 101 U/L以上の者の割合	男性	11.0% （R3年度）	減少		
21				女性	3.3% （R3年度）			
22	食 生 活 （ 食 育 ） ・ 生 活 習 慣	適正体重を維持している者の増加	メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合		男性	61.1% （R4度）		減少
23					女性	22.2% （R4年度）		
24		生活習慣病の予防や改善のための食意識や食習慣を実践できる者の増加	朝食を欠食する者の割合（週3回以上抜く）			21.2% （R4年度）		減少
25			夕食を寝る２時間以内にとる者の割合（週3回以上）			28.2% （R3年度）		減少
26			生活習慣予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩に気を付けて食生活を実践している者の割合			62.6% （R4年）	増加	
27			家族と一緒に食べる「共食」をしている者の割合	朝食	69.7% （R4年）	増加	食育に関する県民意識調査報告書	
28				夕食	81.8% （R4年）	増加		
29	身 体 活 動	一定以上の身体活動・運動をする者の増加	「１回30分以上軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施」している者の割合		58.8% （R4年度）	減少	KDBシステム改変 地域全体像の把握	
30			「日常生活において歩行又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		46.8% （R4年度）	減少		
31	飲 酒	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	2合以上飲酒している者の割合	男性	23.3% （R4年度）	減少	KDBシステム改変 質問票調査の経年比較	
32			1合以上の飲酒している者の割合	女性	20.2% （R4年度）			
33	喫 煙	喫煙者の減少	特定健診の喫煙率	男性	24.1% （R3年度）	減少	妊婦・乳幼児健診等データ活用事業・妊娠届出時間診票集計結果	
34				女性	7.7% （R3年度）	減少		
35	こ こ ろ の 休 養 ・ 健 康	睡眠が十分に取れている者の増加	睡眠不足の者の割合		26.3% （R4年度）	減少	KDBシステム改変 地域全体像の把握	
36		自殺死亡者の減少	自殺者の割合	男性	28.1% （R5年度）	減少	自殺の統計：地域における自殺の基礎資料	
37				女性	16.2% （R5年度）	減少		

【具体的な取り組み】

(ア) 食生活（食育）・生活習慣病の再構築

分野		取り組み内容	具体的な取り組み	関係団体
予生活と習慣病の予防	糖尿病	糖尿病の予防 糖尿病性腎症の重症化予防	●糖尿病有病者の名簿（台帳）を作成し、定期通院や食事、運動など生活習慣の改善について継続的に支援する。 ●健康診査結果、レセプト等からハイリスク者を把握し、受診勧奨を行う。 ●治療中の患者に対し、医療と連携した保健指導を行う。	健康福祉センター
生活習慣の改善	食生活（食育）	地域組織と連携した健康的な食生活の推進	●食生活改善推進員による食育・料理講習会（働き盛り世代への料理教室、減塩玄米みそ作り等）の活動を支援する。	
		保健指導、栄養指導を実施する人材の確保と質の向上	●保健指導、栄養指導の内容の充実を図る。 ●わかりやすい指導教材の作成に努める。	
		保健指導・栄養指導等による食生活の改善	●保健指導・栄養指導を通じ、食生活の改善を促す。 ●特定健診受診者を対象に栄養教室を開催する。	
	活動・身体	適度な運動の推進	●保健指導等で必要に応じて適度な運動を勧め、運動量や方法などを助言する。	
	健康・こころの	各種相談事業の周知	●相談窓口等を掲載した資料を配布し、周知を図る。	
	飲酒	生活習慣病のリスクを高める飲酒量についての普及啓発	●保健指導で生活習慣病のリスクを高める飲酒量について指導する。 ●各種健診会場などで普及啓発のパンフレット等を配布する。	
	健康・口腔の	歯や口腔の健康の重要性、むし歯・歯周病の予防に関する知識の普及	●パンフレットやポスター等で啓蒙普及を図る。	

(イ) 健（検）診受診率の向上

分野		取り組み内容	具体的な取り組み	関係団体
生活習慣病の発症予防と重症化予防	健（検）診	健（検）診受診率の向上	●一般健診、特定健診、がん検診、肝炎ウイルス検診の未受診者を把握し、効果的に受診勧奨を行う。	健康福祉センター
		保健指導・栄養指導の推進	●特定保健指導、栄養指導を実施する。 ●肥満やメタボリックシンドロームの予防や改善のため、体重測定を推進する。	
		健康福祉まつり等を活用した保健・栄養指導	●妊娠、出産、子育て等に該当する市民に対し、積極的に保健・栄養指導、情報提供を実施する。	
		若い世代の無関心層に向けた取り組みや情報発信の方法の検討	●アプローチの際、若い世代を取りこむことを心掛ける。	
		がんに対する正しい知識の普及	●広報紙、パンフレット、ポスター等を活用し、普及啓発を図る。	
		効果的な受診勧奨の方法の検討	●受診勧奨の際、ソーシャルマーケティング手法を取り入れた資材を活用する。	
		受診しやすい環境の整備	●個別検診を実施する医療機関を増やす。	
		各種保健事業にて健（検）診の受診勧奨	●各種保健事業を実施する際、健（検）診の受診勧奨を適宜実施する。 ●精密検査該当者に受診勧奨を行う。	

(ウ) 喫煙対策

分野		取り組み内容	具体的な取り組み	関係団体
生活習慣の改善	喫煙	喫煙の害や禁煙に関する知識の普及	●各種健診等の会場や庁舎等で喫煙の健康被害や受動喫煙防止に関するパンフレット等を配布する。 ●世界禁煙デーに合わせ禁煙パネル展を開催する。	健康福祉センター
		喫煙者に対する禁煙支援	●特定健診等の問診で把握した喫煙者に対して禁煙指導（禁煙外来の紹介等）を実施する。	
		受動喫煙防止対策の推進	●広報紙等において喫煙による健康被害や受動喫煙防止について普及啓発を図る。	

工. 高齢期

【課題】

(健診受診率)

- ・ 75 歳以上を対象とした長寿健診受診率は、低下しています。

(食生活(食育)・生活習慣)

- ・ 1 日 3 食きちんと食べる高齢者は、全国及び沖縄県より低くなっています。

(身体活動・運動)

- ・ウォーキング等の運動を週 1 回以上している高齢者の割合は、全国及び沖縄県より低いです。
- ・ 直近 1 年間に転んだことのある高齢者の割合は、全国より低く、沖縄県より高いです。

(歯・口腔の健康)

- ・半年前と比較し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推移し、噛む機能の低下が心配されます。

【指標及び目標】

No	目標項目		指 標	ベースライン値	目 標	出 典
1	健 (検) 診	長寿健診受診率の向上	長寿健診受診率	29.7% (R4年度)	増加	KDBシステム改変
2	食 生 活 ・ 生 活 習 慣	適正体重を維持している 高齢者の増加	65歳以上の低栄養傾向（BMI 20以下）の者の割合	8.0% (R3年度)	減少	KDBシステム改変 地域の全体像の把握
3		生活習慣病の予防や改善のための 食意識や食習慣を実践できる高齢 者の増加	1日3食きちんと食べる者の割合	91.4% (R5年度)	増加	
4		咀嚼良好な高齢者の増加	半年前に比べて硬いものが食べにくい者の割合	34.9% (R5年度)	減少	
5		運 動 機 能 の 低 下 予 防	ウォーキングなどの運動を週1回以上している者の割合	58.8% (R3年度)	増加	
6			直近1年間に転んだことがある者の割合	17.4% (R3年度)	減少	
7	社 会 環 境 が 境 り	社会活動を行っている 高齢者の増加	石垣市シルバー人材センター会員数	382人 (R5年度)	増加	石垣市シルバー人材センター

【具体的な取り組み】

(ア) 食生活（食育）・生活習慣の再構築

分野		取り組み内容	具体的な取り組み	関係団体
生活習慣の改善	食生活（食育）	健康的な食生活の普及	●健診会場で保健師・管理栄養士が健診結果に基づき保健指導・栄養指導を実施する。	健康福祉センター
		高齢者食の自立支援事業	●単身や高齢者のみの世帯で、本人及び身寄りで炊事ができない方の食生活の改善を図るため、市内在住の非課税世帯高齢者について、事業者へ委託し配食サービスを実施する。	介護長寿課
	身体活動	介護予防普及啓発事業の実施	●高齢者の食生活に必要な事項と対策に関する教室や、食生活改善推進員による講話、調理実習等を実施する。 ●理学療法士による運動を中心に、歯科衛生士・看護師・保健師・栄養士・作業療法士・薬剤師等の専門職によるミニ講話を取り入れたチャレンジプラスアップ教室を実施する。	介護長寿課 食生活改善推進協議会
	歯の健康	歯や口腔の健康の重要性、口腔フレイルに関する知識の普及	●口腔のケアに関する講話やパンフレット等を活用し情報提供する。 ●介護予防普及啓発事業における歯科衛生士による講話を実施する。	健康福祉センター 介護長寿課
環境づくり	社会環境	地域介護予防活動支援事業の実施	●「いきいき百歳体操」を通じた「通いの場」の普及・拡大に向け、地域住民を主体とした運営がスムーズに行えるよう引き続き、立ち上げ支援・継続、サポーター支援等を行う。また、効果や達成感を評価し各地区で共有できるよう取り組む。 ●生きがい対応型デイサービス事業として、石垣市社会福祉協議会に委託し、ひとり暮らしや閉じこもりがちな高齢者に対し、月に1回各地区の公民館等にて、趣味活動や日常動作の訓練などを行う。	介護長寿課 社会福祉協議会

(イ) 健（検）診受診率の向上

分野		取り組み内容	具体的な取り組み	関係団体
予防生活と習慣重症病化の予防症	健（検）診	長寿健診、がん検診等の受診勧奨	●長寿健診受診券送付時に受診勧奨チラシを同封する。 ●国保だよりや広報紙等で案内周知する。 ●受診勧奨ポスターを掲示する。	健康保険課 健康福祉センター
		がんに対する正しい知識の普及	●広報紙、パンフレット、ポスター等を活用し、普及啓発を図る。	健康福祉センター

(ウ) 喫煙対策

分野		取り組み内容	具体的な取り組み	関係団体
生活習慣の改善	喫煙	喫煙の害や禁煙に関する知識の普及	●各種健診等の会場や庁舎等で喫煙の健康被害や受動喫煙防止に関するパンフレット等を配布する。 ●世界禁煙デーに合わせ禁煙パネル展を開催する。	健康福祉センター
		受動喫煙防止対策の推進	●広報紙、ホームページ等において喫煙による健康被害や受動喫煙防止について普及啓発を図る。	
			●禁煙施設であることを表示するポスターを掲示する。	

3. 健康を支える社会環境の整備

(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持向上

【課題】

- ・乳児健診（前期）、1歳6か月児健診、3歳児健診の「相談できる人がいる割合」は、沖縄県より低く推移しています。
- ・母子保健推進協議会の会員数は変化がなく、食生活改善推進員協議会の会員数は減少しています。

【指標及び目標】

No	目標項目	指 標	ベースライン値	目 標	出 典
1	地域の人々とのつながりが強い と思う者の増加	乳児健診の育児の相談者がいる者の割合	95.5% (R5年度)	増加	乳幼児健康診査報告書
2		1歳6か月児健診の育児の相談者がいる者の割合	93.4% (R5年度)	増加	
3		3歳児健診の育児の相談者がいる者の割合	94.6% (R5年度)	増加	
4	社会活動を行っている者の増加	母子保健推進員会員数	27人 (R5年度)	増加	健康福祉センター調べ
5		食生活改善推進員会員数	49人 (R5年度)	増加	健康福祉センター調べ
6		石垣市シルバー人材センター会員数(再掲)	382人 (R5年度)	増加	石垣市シルバー人材センター

【具体的な取り組み】

分野		取り組み内容	具体的な取り組み	関係団体
健康を支える環境づくり	つながり・社会環境	妊娠、出産、子育てに関する各種サービスの情報提供（再掲）	●広報誌やホームページ等に、妊娠、出産、子育てに関して利用できる制度やサービス、相談窓口等を掲載する。 ●親子健康手帳交付や新生児訪問、乳幼児健診会場等、直接対面できる機会を利用し、パンフレットや資料を配布する。 ●乳児家庭全戸訪問事業「こんにちは赤ちゃん訪問」を実施する。	健康福祉センター 子育て支援課 こども家庭課 母子保健推進協議会
		母子保健推進員等と連携した健康づくりの推進（再掲）	●地域の実態に応じた母子保健施策を推進するため、母子保健推進員等と連携し、健康診査等の未受診者や各種の申請や届出を行っていない者が、必要な施策を受けることができるように支援する。	健康福祉センター 母子保健推進協議会
		継続的な状況把握と支援（再掲）	●他機関と連携し、支援を必要とする妊産婦・乳幼児の切れ目ない支援する。 ●母子保健事業全般を通じて、親子の状況や妊娠・出産・育児に関する悩み等を把握し、支援につなげる。 ●乳幼児健診未受診児については、適宜、訪問等を行い、必要時他部署と連携して、支援につなげる。	
		食生活改善推進員の養成及び育成	●健康的な食生活を普及するため、食生活改善推進員を養成する。また、養成後も研修会等をととして資質の向上を図り、活動を支援する。	健康福祉センター 食生活改善推進協議会
		母子保健推進員の育成	●研修会を実施し、母子保健に関する学習や情報交換を行うことで、交流を深めながら資質の向上を図る。また、沖縄県母子保健推進員協議会の研修会への参加を積極的に促す。	健康福祉センター 母子保健推進協議会
		専門職等、必要な人材の確保と質の向上（再掲）	●安心・安全な妊娠・出産・育児のため、保健師、管理栄養士等の専門職を中心に必要な人材を確保する。 ●保健指導や支援の質を向上させるため、健康づくりや対人サービスの研修等を積極的に活用する。	健康福祉センター

(2) 健康になれる環境づくり

【課題】

- ・ MR（麻しん・風しん）ワクチン接種Ⅰ期の接種率は全国及び沖縄県より低く、95%（感染を防ぎ流行を阻止する接種率）を下回っています。
- ・ MR（麻しん・風しん）ワクチン接種Ⅱ期の接種率は令和４年度 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。
- ・ 石垣市における栄養情報提供店の登録店舗数は減少しています。

【指標及び目標】

No	目標項目	指 標	ベースライン値	目 標	出 典
1	感染予防行動がとれている者の割合（再掲）	MR（麻しん・風しん）ワクチン接種Ⅰ期の接種率	90.7% （R4年度）	95% 以上	乳幼児健康診査報告書
2		MR（麻しん・風しん）ワクチン接種Ⅱ期の接種率	95.5% （R4年度）	95% 以上	
3	八重山地区栄養情報提供店数	八重山地区栄養情報提供店登録店舗数の増加 ※ R6年度より「食deがんじゅう応援店」へ変更	4店舗 （R5年度）	増加	八重山保健所調べ

【具体的な取り組み】

分野		取り組み内容	具体的な取り組み	関係団体
健康を支える環境づくり	つながり社会環境	予防接種勧奨及び感染症予防についての情報提供	● 予防接種の案内を定期的に自宅へ送付し勧奨する。 ● 新生児訪問、乳幼児健診、保育園入園時、就学時健診等において予防接種を勧奨する。	健康福祉センター 子育て支援課 教育委員会
		母子保健推進員等と連携した健康づくりの推進（再掲）	● 地域の実態に応じた母子保健施策を推進するため、母子保健推進員等と連携し、健康診査等の未受診者や各種申請や届出を行っていない者が、必要な施策を受けることができるように支援する。	健康福祉センター
		妊娠、出産、子育てに関する各種サービスの情報提供（再掲）	● 広報誌やホームページ等に、妊娠、出産、子育てに関して利用できる制度やサービス、相談窓口等を掲載する。 ● 親子健康手帳交付や新生児訪問、乳幼児健診会場等、直接対面できる機会を利用し、パンフレットや資料を配布する。 ● 乳児家庭全戸訪問事業「こんにちは赤ちゃん訪問」を実施する。	健康福祉センター 子育て支援課 こども家庭課 母子保健推進協議会
		専門職等、必要な人材の確保と質の向上（再掲）	● 安心・安全な妊娠・出産・育児のため、保健師、管理栄養士等の専門職を中心に必要な人材を確保する。 ● 保健指導や支援の質を向上させるため、健康づくりや対人サービスの研修等を積極的に活用する。	健康福祉センター

MEMO