

自分の健康は
自分で守る！

がんじゅう
たらま21 スラン

平成21年度 ▶ 平成30年度



多良間村



多良間村の健康課題

● 平均寿命 (平成 17 年)

| 国 | | 沖縄県 (国内順位) | | 多良間村 (県内順位) | |
|--------|--------|-----------------|----------------|----------------|----------------|
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 78.56歳 | 85.52歳 | 78.64歳 (25位) | 86.88歳 (1位) | 78.5歳 (22位) | 86.5歳 (33位) |

資料：厚生労働省統計表データベース 都道府県生命表 市町村別生命表、死亡統計

● 早世死亡率 (平成 17 年)

| 国 | | 沖縄県 | | 多良間村 | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 24.7% | 13.9% | 32.4% | 16.8% | 40.0% | 12.5% |

資料：厚生労働省統計表データベース 都道府県生命表 市町村別生命表、死亡統計

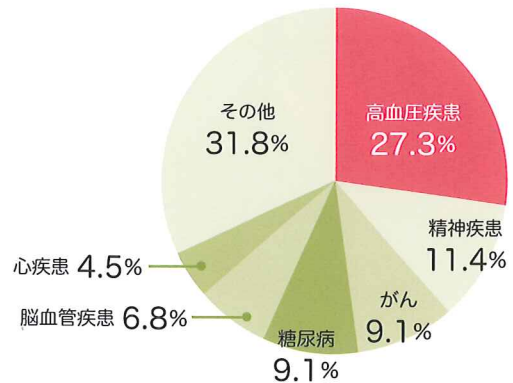
* 早世死亡率：64歳以下の死亡の割合。

● 死因別死亡者数 (平成 19 年)

| | | | | | | |
|----|----|-----|-------|---------|----|-----|
| がん | 結核 | 心疾患 | 脳血管疾患 | 肺炎・気管支炎 | 自殺 | その他 |
| 7人 | 1人 | 1人 | 1人 | 1人 | 1人 | 1人 |

資料：平成 19 年度宮古福祉保健所概要

● 1年間に医療費が100万円以上かかった疾患



肥満 (メタボリックシンドローム) が多い

*メタボリック・シンドローム (内臓脂肪症候群) とは、腹囲 (男性 85 cm以上、女性 90 cm以上) を基本とし、①高血圧症、②高脂血症、③高血糖のうち2つ以上当てはまる場合を言います。血管が痛みやすく心疾患や脳血管疾患等を引き起こす可能性が高くなります。

原因は何？ 村民の皆さんに意見を聞いてみました。

原因 1

食生活が乱れている

- 油っこいものが多い
- 夜遅くまで飲食している
- 清涼飲料水の飲み過ぎ
- 行事食に揚げ物が多く、行事も多い
- パンピン、チャンプルーをよく食べる
- 食べ過ぎ 等

原因 2

飲酒の機会が多い (アルコールの過剰摂取)

- 行事が多く飲酒の機会が多い
- オトーリやイチナー等の風習
- 宴会の時間が長い
- 適正飲酒を理解できていない
- 職場での飲酒の機会が多い 等

原因 3

運動不足

- 歩く習慣がない
- 車での移動が多い
- 忙しくて運動する時間がない
- 面倒くさい
- 仕事が終わると飲酒をしてしまう 等

健康課題と
解決するヒントを
知ることが
健康への第一歩



健康な食生活ができる

バランスの良い食事が摂れる

- 油分、脂分の少ない弁当が増える
- 村内でとれる野菜や海産物を積極的に食べる
- 行事食を見直す 等

良い食習慣を持つ

- きちんと朝食を摂る
- ゆっくりよく噛んで食べる
- 食事時間が規則的になる
- 腹八分目を心がける
- 夜遅い時間に食べない 等

1日に必要なエネルギー量は1600~2000kcalです。
食べ過ぎに注意しましょう。

● 栄養教室での1日1600kcal以内の献立例



適正飲酒ができる

飲酒の機会が減る

- 連続2日以上のお酒を控える
- 飲酒に関する正しい知識が増える
- 宴会の時間を短くする
- イベントや会合などで酒類を控える
- オートリグラスを小さくする
- オートリやイチナーなどを控える 等

お酒を飲み始めた年齢



子供をお酒の害から守るために

- 大人が子供に泥酔した姿を見せない
- 学校や家庭で、子供とお酒の害について考える
- 未成年にお酒が渡らない環境づくり
- 学校内、公共施設で飲酒をしない

Q. 飲酒の頻度は?

| | |
|----------|-------|
| 1合未満 | 15.7% |
| 1合以上2合未満 | 13.2% |
| 2合以上3合未満 | 23.1% |
| 3合以上4合未満 | 19.0% |
| 4合以上5合未満 | 9.9% |
| 5合以上 | 19.0% |

3合以上が約**50%**



Q. 毎日の飲酒量は?

週3~4日以上が約**40%**

最適は
1日
0.5合



グラス(160ml)に適量0.5合(45ml)を入れると左記の写真となります。

写真は泡盛30度を水で薄めて約10度にする場合の泡盛の量です

運動する人が増える

運動する環境が十分である

- ウォーキングコースを整備する
- 地域総合型スポーツクラブを積極的に活用する
- 体育の日などに体力測定をする 等

みんなで協力し合い 継続実施が出来る

- 仲間、団体、地域、職場などでスポーツを楽しんだり、体を動かす機会を多くする
- 運動教室などを通して、みんなで運動について学習する機会を持つ 等

日常生活の中で意識して 体を動かす

- 自分自身の生活活動量を知り、生活の中で意識して体を動かすことができる
- 車をできるだけ使わず、体を動かすようになる 等



〈多良間村のスポーツ行事〉

| | 内容 | 問い合わせ |
|-----|-------------------|------------|
| 1月 | 新春ロードレース大会 | 長距離同好会 |
| 9月 | 陸上競技大会 | 体育協会 |
| 11月 | 村民運動会 一周マラソン大会 | 役 場 役 場 |
| 12月 | 駅伝大会 | 体育協会 |

〈多良間村のスポーツ施設〉

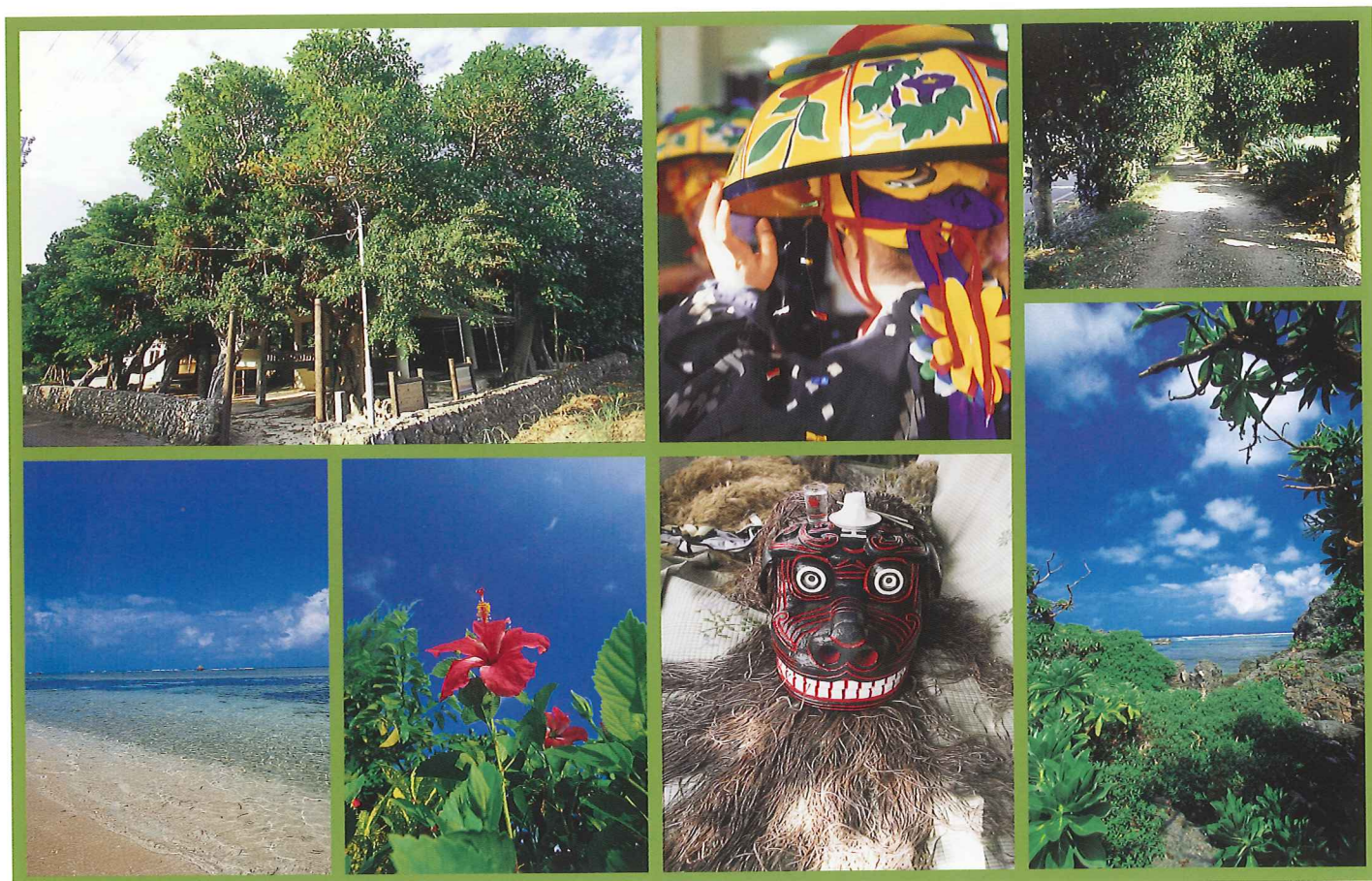
- | | |
|----------|-------------|
| ① 小学校運動場 | ⑥ グラウンドゴルフ場 |
| ② 小学校体育館 | ⑦ ゲートボール場 |
| ③ 中学校運動場 | |
| ④ 中学校体育館 | |
| ⑤ 中学校プール | |



がんじゅう たらま21プラン

がんじゅうたらま21プランとは

村民一人ひとりが「**自分の健康は自分で守る**」という認識と自覚を持ちながら
正しい生活習慣を実践し、全ての村民が
いきいきと質の高い健やかな生活を送ることができるように目指すものです。



多良間村健康増進計画

計画の基本方針

- 村民が主体となり「村民自身が実践できる健康づくり」を関係機関は支援します。
- 生活習慣の乱れによる病気の予防のため、肥満対策を重視します。
- 関係者、関係機関、各団体は連携、協働して生涯を通じた健康づくりを地域全体で取り組みます。
- 活動の進捗状況を適切に評価するため、具体的な目標と評価指標を設定します。

期 間

平成 21 年度から平成 30 年度まで

村民



地域



たらまの 健康課題 みんなで 取り組もう

団体
職場



団体・職場

農漁村生活研究会

食生活改善推進協議会

多良間小学校

多良間中学校

J Aおきなわ多良間支店

宮古製糖多良間工場

多良間郵便局

宮古病院多良間診療所

区長会

多良間村青年団協議会

多良間村婦人連合会

母子保健推進員協議会

支援



多良間村
宮古福祉保健所



【がんじゅうたらま 21プラン】

多良間村役場 住民福祉課

〒906-0692 沖縄県多良間村字仲筋 99-2

☎0980-79-2623