



公 園

施設名	宮古島市熱帯植物園		
所在地	宮古島市平良字東仲宗根添1166-286		
電話	72-4778	FAX	
トックリヤシやガジュマルなど亜熱帯の特有な草花や樹木が生い茂る植物園。			
開園時間：午前8：30～午後5：00			
休園日：無し			
入園料：無し			
施設名	平良多目的運動公園		
所在地	宮古島市平良字東仲宗根676-1		
電話	73-4469	FAX	
宮古島市民球場および多目的運動場(屋内練習場)多目的前福運動場などの施設を有する。			
野外活動、レクリエーション施設(グランドゴルフ)もある。			
施設名	比嘉ロードパーク		
所在地	宮古島市城辺比嘉		
電話		FAX	
県道83号、東側に位置する外周道路の中でも最高地点にある休息所。展望台からは東シナ海の雄大な景色を望むことができる。			
施設名	カママ嶺公園		
所在地	宮古島市平良字久貝		
電話	76-3184 (宮古島市観光商工課)		
平良を一望できる小高い丘にある公園。			
市営球場やテニスコートも備えている市民の憩いの場。			
開園は通年で入園料無し			



施設名	盛加越公園		
所在地	宮古島市平良字東仲宗根		
電話	76-6507	FAX	76-2444
20,700本の植栽があり、休憩所（5カ所）、木製ベンチ、遊具施設、バスケットコートなどの設備が整っており、憩いの場となっている。			



施設名	川満ウブカーマンマングローブ		
所在地	宮古島市下地字川満		
電話		FAX	
宮古にはオヒルギ、メヒルギ、ヤエヤマヒルギ、ヒルギダマシの4種類が自生しており、マングローブの稀少種であるヒルギダマシの保全・拡大と自然について学ぶことのできる憩いの場でもある。			



施設名	クウラ（久浦）水辺公園		
所在地	宮古島市字荷川取（成川）		
電話		FAX	
公園の施設はトイレ、シャワーと簡易更衣室がある。また公園の脇にはビーチに流れ込む小さな川がある。遊歩道が整備されており、水辺の生き物や水鳥たちをみることができる。			



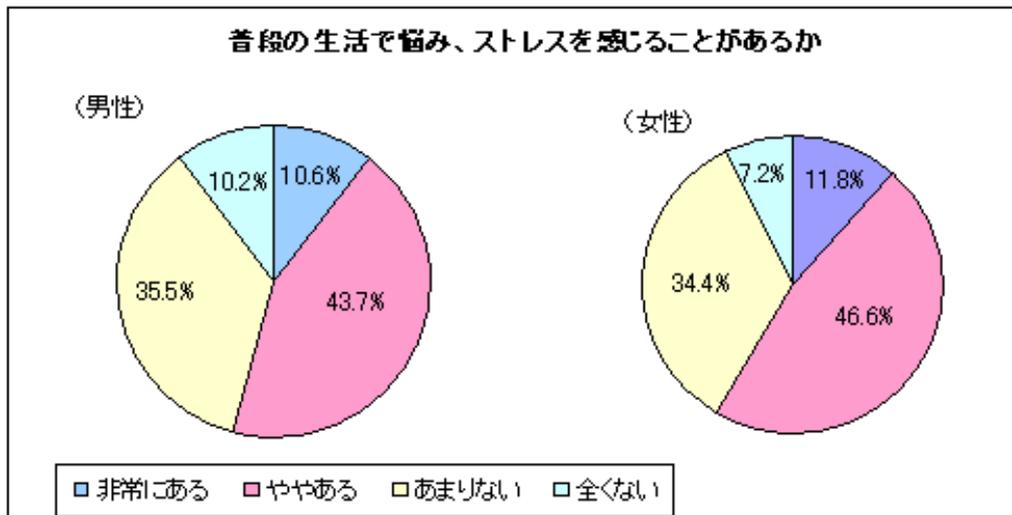
施設名	サバ沖公園展望施設		
所在地	宮古島市字前里添588-1		
電話	78-6265		
周辺は起伏の激しい断崖絶壁が続くダイナミックな海岸線で眺望が素晴らしい。車椅子対応スロープもありバリアフリーが整備されている。			



十分な休養ストレスと上手に付き合おう 一人で悩まず相談を

本県では、半数以上の方がストレスがあると答えており、若い世代では7割を超えています。休養不足と感じている人も2割程度となっている。

心身の健康を保つためには、しっかりと休養をとること、上手にストレスに対処する方法を身につけること、また悩みや心配ごとは一人で抱え込まず、誰かに相談することが必要です。



項目・指標	現状値	前期目標	後期目標
		2012年	2017年
休養不足の低減 休養の「不足」と「不足がち」の人の割合	男女19.8% 男 19.0% 女 20.6%	17.8%	16.0%
ストレスの低減 「ストレスを感じた人」の割合	男女56.4% 男 54.3% 女 58.3%	50.0%	45.0%
睡眠時間の確保 「平均睡眠時間を6時間未満」の人の割合	男女35.7% 男 32.7% 女 38.3%	25.0%	22.5%
休養睡眠の確保 睡眠による休養が不足している人の割合	男女18.0% 男 16.2% 女 19.5%	16.0%	14.4%
自殺死亡率の減少 自殺死亡率(人口10万対)	27.5		20%以上*2 減少

*1 男女別のデータは、指標ではなく参考値である。

*2 平成29年度(2017年度)までに、平成18年の自殺死亡率を20%以上減少させることを目標とするが、目標が達成された場合は目標を見直す。

(健康おきなわ21計画から)