

9月は「健康増進普及月間」です

健康増進計画「健康おきなわ21(第3次)」が令和6年度からスタートしました



毎年9月は、「健康増進普及月間」です。健康的な生活習慣の大切さをみんなで考えてみましょう。

沖縄県はもう「長寿県」じゃない?!

かつては長寿の島として、国内外に知られた沖縄県ですが、生活習慣の変化などの影響により、平均寿命の都道府県順位は年々後退し、「健康長寿おきなわ」は正念場を迎えています。

健康長寿おきなわの復活を目指して

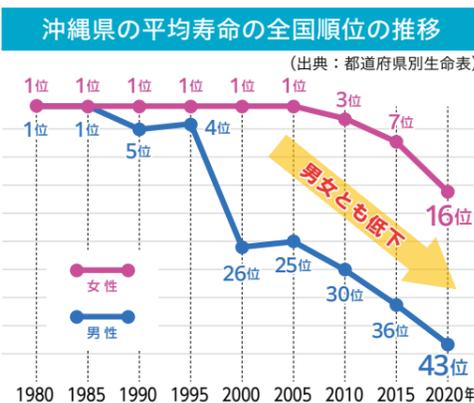
令和6年度から、誰一人取り残さない健康づくりを推進するため沖縄県健康増進計画「健康おきなわ21(第3次)」がスタートしました。全体目標として、

- ① 平均寿命の延伸
- ② 健康寿命の延伸
- ③ 早世の予防
- ④ 健康寿命の地域格差の縮小

このうち「③早世の予防」と、今日から実践できる健康づくりを紹介します。

「早世の予防」

早世とは若くして死亡することを意味します。なんだか怖い印象がありますね。沖縄県では、20歳から64



歳までの死亡率[※]が高く、全国順位は、男性46位、女性45位と、若くして死亡する方が多い県となっています。主な死因は、生活習慣病である悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、糖尿病で全体の約5割を占めています。特に、血圧が強く関連する心疾患や脳血管疾患、過度の飲酒や肥満などが強く関連する肝疾患の死亡率は、全国と比べて高くなっています。そのため、全体目標として「早世の予防」を掲げています。

「うちなーんちゅは不健康?」

ではどうして、若くして死亡する方が多いのでしょうか。

※年齢調整死亡率(年齢構成の異なる地域間で死亡の状況の比較ができるように年齢構成を調整した死亡率)を指します。

沖縄県は、肥満者の割合が男女ともに全ての年代で全国より高く、40歳から64歳までの年代では男性で2人に1人、女性で3人に1人が肥満です。また、職場の定期健康診断

で何らかの異常が見られる割合は、平成23年度から12年連続して全国最下位となっています。その背景には、アルコール摂取量が多い、野菜・果物摂取量が少ない、

働き盛り世代の平均歩数が少ないなど「肥満」につながりやすい生活習慣が挙げられます。「肥満」は、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、心疾患・脳血管疾患など

の生活習慣病をはじめとした多くの疾患のリスクとなることが知られているため、「肥満」を改善する必要があります。

「肥満」の改善には、私たち一人ひとりの食生活や生活習慣の改善が必須です。

「肥満」の改善には、私たち一人ひとりの食生活や生活習慣の改善が必須です。何から取り組んでいいのか迷う時は、「新・チャーガンジュウおきなわ9か条」の中から、取り組みそうなことを考えてみましょう。

10年後、あなたはどんな自分でいたいですか。生き生きとしたあなたでいるために、今より10分多く歩く、休肝日をつくる、野菜料理を一品追加するなど、自分に合った方法を採り今日から実践しましょう。また、健康診断の結果を確認するのもおすす

めです。保健指導や精密検査が必要な場合や、健康診断をまだ受けていない場合は、必ず受けましょう。健康増進普及月間である9月には、県内各地で健康イベントが開催されます。この機会に自分の健康について考えてみましょう。

取り戻そう!健康長寿おきなわ! 取り戻そう!健康長寿おきなわ!

健康おきなわ21 ホームページ

健康おきなわ21 ホームページ

問い合わせ 健康長寿課 電話：098-866-2209 FAX：098-866-2289

新・チャーガンジュウおきなわ9か条

新

新習慣! 1日1回体重測定、血圧測定! 感染症流行時には体温測定も!



チャー

ちゃんと朝食 あぶら控えめ 野菜たっぷりおいしいごはん



ガン

頑張りすぎず適度な運動 今より10分(1000歩)多く歩こう! 座っている時間を減らそう。

ジュ

十分な睡眠・休養 ストレスと上手に付き合おう ひとりで悩まず相談を



ウ

うれしいね 禁煙と受動喫煙対策で あなたも私も快適に!



お

おくちの健康 3点セット 歯ブラシ・フッ素・フロス



き

休肝日をつくろう お酒はほどほどに 20歳未満や妊婦は飲みません・飲ませません



な

仲間・家族で行こう! 健康診断・がん検診・歯科検診



わ

大きな輪 みんなで支える「健康・長寿」

