

沖縄県医師会資料

2026年 2 月12日(木)

令和 7 年度健康長寿おきなわ復活県民会議

65歳未満(30-64歳)の死亡原因(2022年:令和04年)

順位	死亡原因	死亡数	男性	女性
1位	高血圧関連疾患	301人	238人	63人
2位	自殺	159人	115人	44人
3位	その他の肝疾患	156人	134人	22人
4位	女性特有のがん	116人	1人	115人
5位	気管、気管支及び肺 の悪性新生物	77人	65人	12人
6位	結腸の悪性新生物	69人	34人	35人
7位	膵の悪性新生物	59人	31人	28人
11位	糖尿病	35人	26人	9人

高血圧性関連疾患内訳は以下のとおり

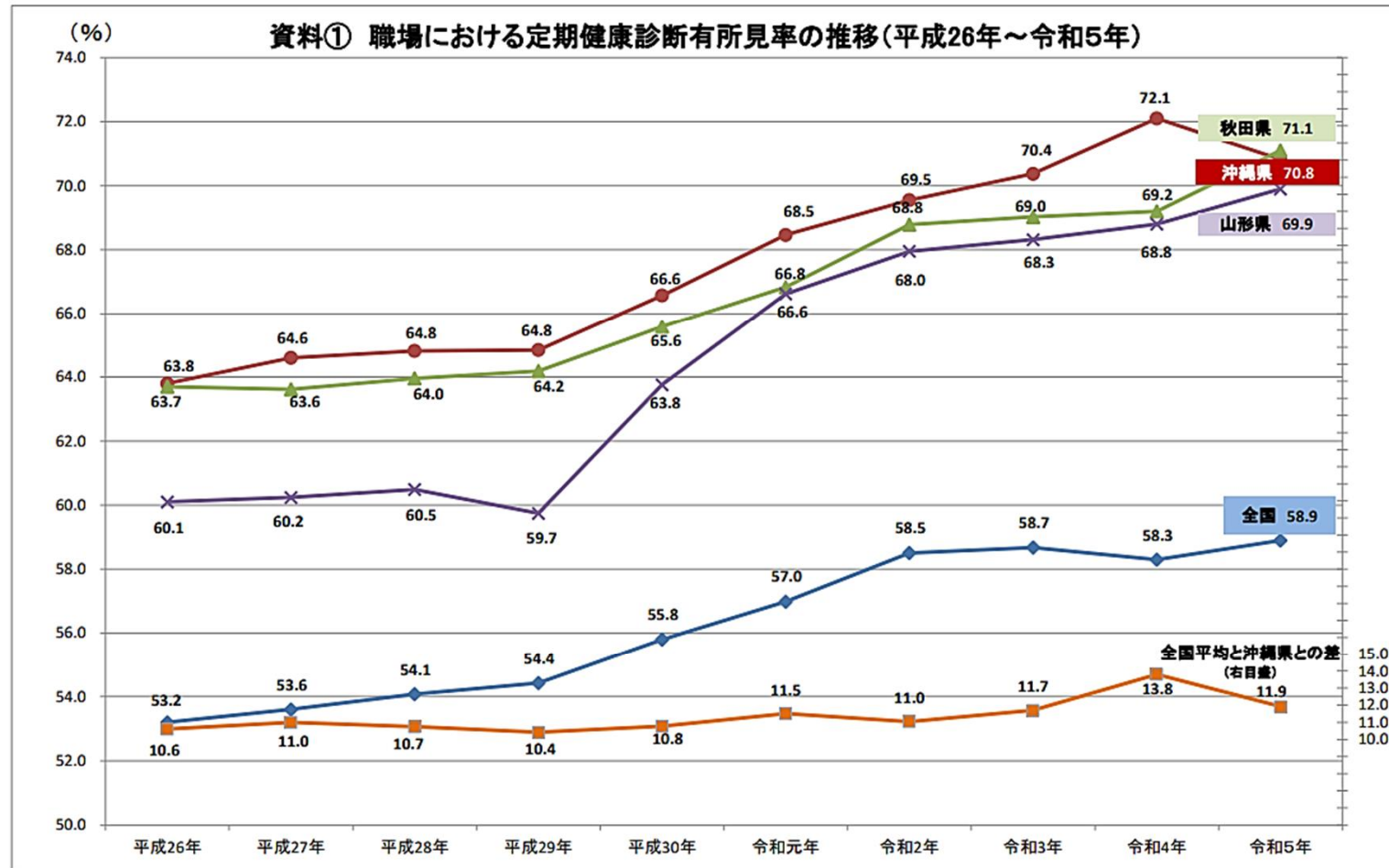
- ・高血圧性心疾患及び心腎疾患
- ・急性心筋梗塞
- ・その他の脳血管疾患
- ・くも膜下出血
- ・その他の虚血性心疾患
- ・大動脈瘤及び解離
- ・その他の高血圧性疾患
- ・脳内出血
- ・脳内出血
- ・脳梗塞

高血圧性関連疾患内訳

分 類 名	総 数	男 性	女 性
高血圧性心疾患の及び心腎疾患	12人	11人	1人
その他の高血圧性疾患	24人	19人	5人
急性心筋梗塞	42人	35人	7人
その他の虚血性心疾患	55人	48人	7人
くも膜下出血	47人	32人	15人
脳内出血	81人	61人	20人
脳梗塞	13人	9人	4人
その他の脳血管疾患	人	人	人
大動脈瘤及び解離	27人	23人	4人
	301人	238人	63人

令和4年人口動態統計保管統計表都道府県編死亡・死因第2表-47 沖縄県医師会集計

沖縄県有所見率(平成26年～令和5年)



※ 資料出所：厚生労働省「定期健康診断結果調」

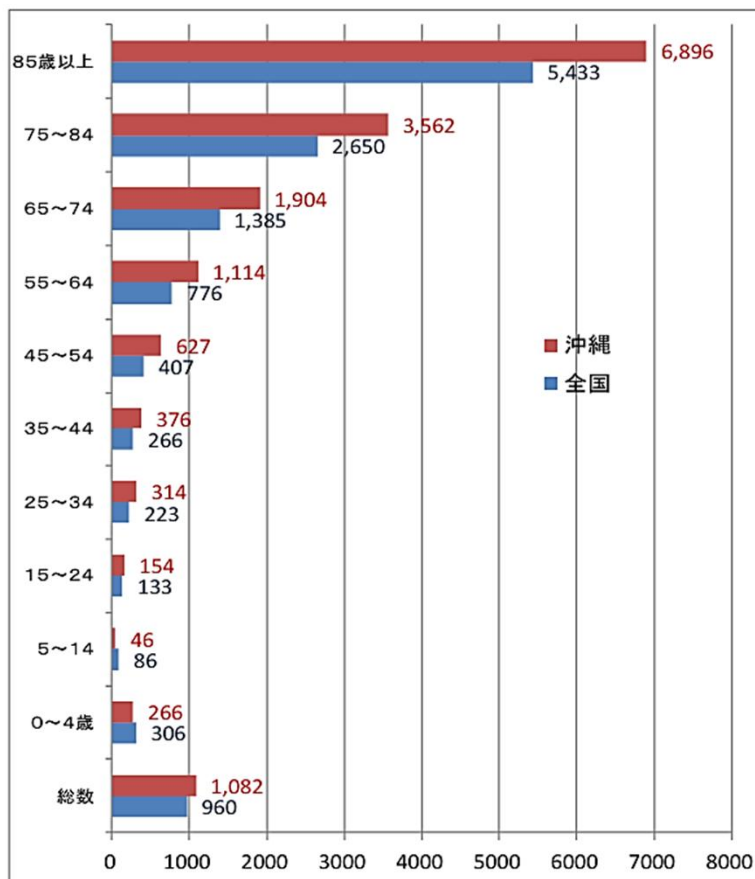
(注) 平成28年～平成30年については、厚生労働省において数字を修正している。

(注) 令和4年分については、令和4年10月の労働安全衛生規則の改正前後の有所見率を各期間で加重平均した推計値である。

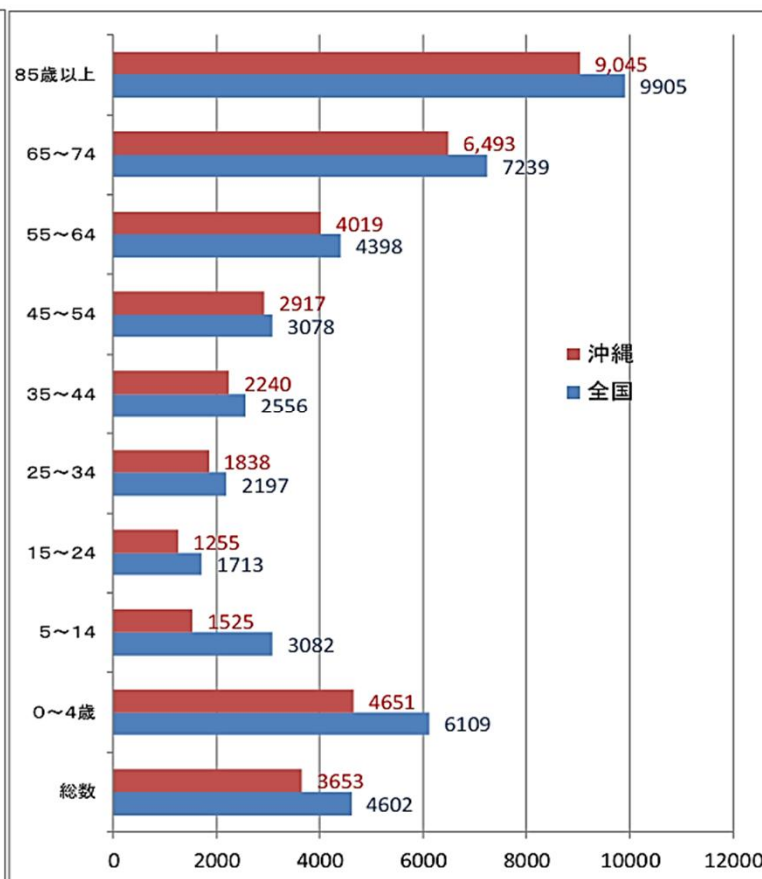
(令和4年有所見率)=(令和4年1～9月の有所見率)×0.75+(令和4年10～12月の有所見率)×0.25

年齢階級別入院、外来受療率(人口10万人対)(歯科除く)

《入院》



《外来》



沖縄県医師会提唱 健康長寿復活プロジェクト

『働く世代の健康づくり』 まずは 血圧をはかろう！

血圧をはかろう！



血圧は、健康のパロメーター
まずは、自分の血圧を知ることからはじめよう！

沖縄県医師会
65歳未満健康・死亡率改善プロジェクト
『働き盛り世代の健康づくり』

血圧の正常値が環境によって変わる！？

血圧は、測定する環境によって結果が変わる場合があります、下記の2種類に分けられます。

病院・クリニック
など診察室で測る
診察室血圧



自宅で自分で測る
家庭血圧



血圧は毎日測り記録することが大切

血圧は、測定する時の状態や時刻によっても変化します。一般的には一日のうちでは昼間が高く、夜は低くなります。

また、緊張やイライラ、不安、体を動かした後などは、血圧が変動します。ですから、血圧を測定するたびにその上下に一喜一憂するのではなく、継続的に自分の血圧を記録することが大切です。



1日2回（朝と夜）測定しましょう。

朝



起きて1時間以内にはかりましょう。

排尿をすませ
てから

おくすりを
飲む前に

朝ごはんを
食べる前に



眠る前にはかりましょう。

夜



65歳未満健康・死亡率改善プロジェクト郵便局プロジェクト

郵便局血圧測定プロジェクト



石川郵便局



具志川郵便局

令和7年度 5者協定本会議（令和7年9月9日）

