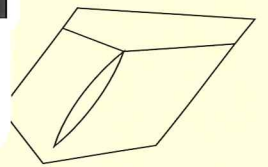




# 宮古島市



がん ずう

## 健康の



# 推進プラン

ナタボ警報!!  
腹囲  
男性85cm以上  
女性90cm以上

ヘルシー

## ～うぶばた減る脂 大作戦～

平成20年3月

### 宮古島市健康増進計画

#### <計画の基本方針>

- ・住民が主体となり、「住民自身が実践できる健康づくり」を関係機関はサポートします。
- ・生活習慣の乱れからくる病気を予防するため、肥満対策を重視します。
- ・旧市町村で策定された計画を基礎に、実行、推進を重視します。
- ・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。

<計画の基本方針>平成20年度～平成29年度

# うぶばた ヘルシー 減る脂 大作戦

市民の皆さんから、貴重なご意見を  
もらいました。その一部を紹介します。



## 宮古島市の健康課題を 解決するにはどうすれば いいの？



### 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、脂分を控える（外食が主となる人は、選び方を気をつけましょう）
- ・食物繊維を積極的に摂る（一日20g以上を目安にしましょう）
- ・地産地消をこころがける

#### よい食習慣を持つ

- ・きちんと朝食を摂る
- ・食事はゆっくりよくかんで食べる（目安として20～30回）
- ・寝る2時間前は食べない
- ・きちんと時間を決めて3食食べ、間食を減らす

### ●一食で「一汁三菜」を心掛けましょう！

#### 主菜

筋肉や血液をつくる  
もとなる

#### 主食

エネルギー源  
となる



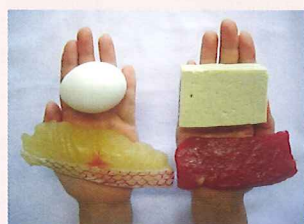
例) 1,500~1,600kcal

#### 副菜

体の調子を整える

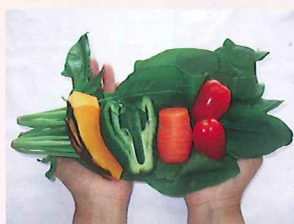
#### 汁物

### ●手ばかり栄養法 <一日の目安量>



#### しっかり食べる

肉………しっかり  
魚……… “  
豆腐……… “  
卵……… “



#### たっぷり食べる

緑黄・淡色野菜  
………両手一杯  
海藻・きのこ類  
………両手一杯



#### 摂りすぎない

油…大さじ1杯  
果物………適宜



<1食分>



#### その他

ご飯  
…毎食1~1.5杯  
芋類………適宜  
牛乳………適宜

# 運動する人が増える

## 日常生活の中で意識して体を動かす

- ・ ノーマイカーデーをつくる
- ・ 駐車場では車を遠い場所に止めて歩数をかせぐ
- ・ 子ども達の登下校は徒歩をすすめる
- ・ 姿勢を正すことを意識する
- ・ 歩数計(万歩計)を日頃から活用する



## 運動する環境が十分である

- ・ ウォーキングマップを活用する
- ・ 自治会のイベントに運動を取り入れる

## みんなで協力し合い継続実施ができる

- ・ 家族や友人とウォーキングをする
- ・ スポーツ大会を開催する
- ・ 健康づくり運動や体操などを職場団体、各地域で取り組む

# ウォーキングマップを活用しよう!!



上記の消費カロリーは、体重50kgの人が速歩で歩いた時を目安としています。

# A3 お酒

## 適正飲酒ができる

宮古人の健康を大きく左右する最大の要因の一つが飲酒。オトーリはほどほどに……。よい文化として後世に継承していきましょう!!

### 飲酒の機会が減る

- ・週に連続2日以上のお酒を飲まない日を設ける
- ・飲み会の回数を減らす
- ・ハンドルキーパーになる  
(お酒を飲まない人が運転手になり、仲間を送り届ける役割となる。)

### 飲酒を強要しない

- ・適正飲酒量を知る
- ・気軽にお酒を断れる雰囲気づくり
- ・宴会の場にお酒以外の飲み物を積極的に置く



適正飲酒量(例)  
ビール500ml  
30度の泡盛では約70ml

### 子ども達を飲酒の害から守る為に…

- ・大人が、子ども達に泥酔した姿を見せない
- ・学校や家で、子ども達にお酒の害について教える

### オトーリ憲法

「健康ひらら21」より

前文 オトーリは元来「神酒」である。先人の文化に畏敬の念を込め、「心と体の健康」「親睦」を目的とし、宮古を愛するすべての人が守るものとする。

- 1条 酒は地元泡盛とすべし
- 2条 規定の器を使用すべし
- 3条 「口上」は一分以内にさわやかに行うべし
- 4条 基本的に一人1回を原則とすべし
- 5条 強要せず節度をもって守るべし
- 6条 空腹でのオトーリは避けるべし
- 7条 一日飲んだら休肝日を3日連続持つべし

# A4 知る

## 健診を受ける人が増える

### 健診体制の整備

- ・健診日を年間予定に入れる
- ・都合のよい健診日や時間、場所を選び受診する
- ・子どもがいる人は、一時預かり等を利用して健診を受ける

### 健康に対する意識を高める

- ・みんなで声をかけ合って健診を受ける
- ・自分自身の適正体重を知る
- ・体重や腹囲をはかる習慣をつける※腹囲は、へそ周りを測ります
- ・健診結果をもとに、自分自身の体の状態を知り、生活習慣改善に取り組む
- ・職場内の禁煙、分煙

目指そう!!

## 健康長寿の島 みや〜く

健康な生活を継続し、生活習慣病を減らしましょう!

肥満者 (BMI※25以上の人)

<目標値>

	平成18年度	平成24年度中間評価
男性	51.1%	25%以下
女性	41.4%	25%以下

データ:平成18年度住民健診結果より(国保加入者のみ)



心疾患、脳血管疾患が原因で亡くなる人の割合

減少

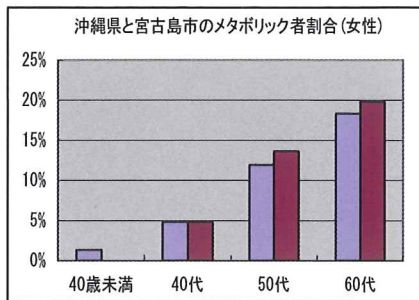
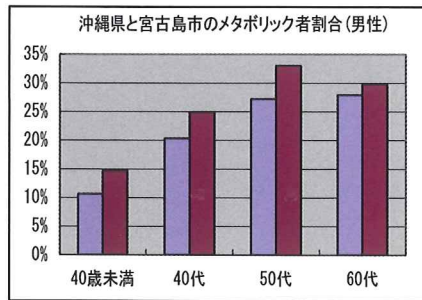
※BMI:体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算し、25以上を肥満とする。

例) 80kg÷1.7m÷1.7m=27.68

# 宮古島市の健康問題

## ❗ 肥満が多い（メタボリック者が多い）

平成18年度住民健診結果より

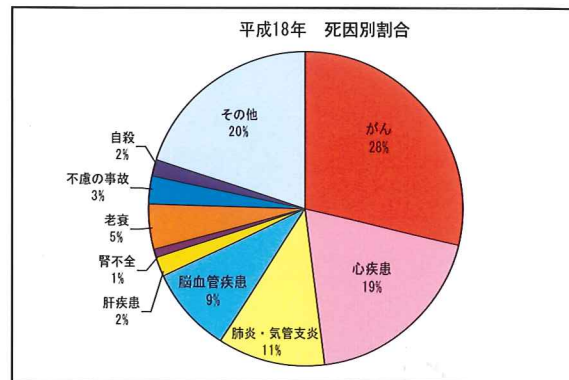


性別(人)	40歳未満	40代	50代	60代
沖縄県	245/2,412	624/3,076	1,317/4,849	2,290/8,219
宮古島市	5/34	43/173	123/371	169/568

性別(人)	40歳未満	40代	50代	60代
沖縄県	59/4,602	271/5,686	1,109/9,347	2,334/12,774
宮古島市	0/52	10/214	70/514	134/676

## ❗ 心疾患・脳血管疾患が多い

2つを合わせると、28%で1位の「がん」と同じ割合となっている!!



**メタボリックシンドローム（内蔵脂肪症候群）**とは、腹囲（男性85cm以上、女性90cm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つ以上あてはまる場合を言います。血管が傷みやすく、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。その他、宮古島市では、糖尿病が原因で透析となる人も年々増加しています。

※メタボリック者の割合 資料：住民健診基本健康診査集計データ集  
腹囲（男性85cm以上、女性90cm以上）又はBMI25以上、血圧（130/85mmHg以上）、空腹時血糖（110mg/dl以上）、中性脂肪（150mg/dl以上）又はHDLコレステロール（40mg/dl未満）のデータが得られた人のみの掲載となっています。

## 原因は何だろう・・・？ 市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
- ・脂肪の摂り過ぎ
- ・ドレッシングのかけすぎ
- ・インスタント食品や惣菜が多く高カロリー
- ・朝食でパンが多い
- ・外食が多い
- ・食事のバランスが悪い
- ・よくかまない
- ・子どものおやつにスナック菓子、ジュース類が多い
- ・バランスのとれた食事を作らない
- ・買いためをしがちである（スーパーの安売りなどで）
- ・10時、3時のおやつが高カロリー

### 原因2 運動不足

- ・運動する時間がない
- ・一緒に歩く人がいないと歩けない
- ・テレビの前に座ると動かない
- ・運動の楽しさを知らない
- ・職場のサークル活動が少なくなった
- ・スポーツ施設が少ない
- ・子どもがテレビゲーム漬けになっている（外で遊ばない）
- ・子どもの頃からの運動習慣が少ない
- ・体を動かす遊びが少ない
- ・運動の継続実施ができない
- ・目標値がないから続かない
- ・家族と一緒に運動する時間がつくりにくい

### 原因3 多量飲酒が多い

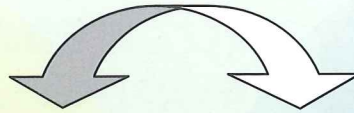
- ・オトリーで多量飲酒をする
- ・飲酒の機会が多い
- ・飲酒を強要している
- ・酒が簡単に手に入る
- ・職場で飲む機会が多い
- ・島の行事が多い
- ・酒を断ることができない
- ・休肝する暇がない
- ・酒を飲みながら余分な「つまみ」をとっている

### 原因4 健診を受ける人が少ない

- ・住民健診について認識が低い（基本健診、がん検診）
- ・自分の健康に関する認識が低い
- ・健診を受けるのが怖い
- ・健診が受けられる医療機関が限定されている
- ・健診結果で問題があっても気にしない
- ・自分の健康に自信過剰

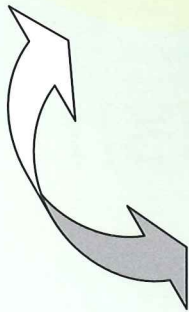


市民

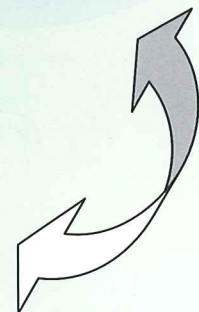


地域

# 市の健康課題に みんなで 取り組もう!!



団体・職場



サポート

## 団体（健康増進計画推進団体）

宮古地区医師会  
 宮古地区歯科医師会  
 沖縄県栄養士会宮古部会  
 宮古地区養護教諭研究会  
 宮古島商工会議所  
 宮古島市青年団協議会  
 宮古青年会議所

沖縄県食品衛生協会宮古支部  
 沖縄県建設業協会宮古支部  
 JAおきなわ宮古地区女性部  
 宮古島市食生活改善推進員協議会  
 宮古島市健康づくり推進員  
 宮古島市母子保健推進員協議会



行政

(宮古島市役所・宮古福祉保健所)

## 宮古島市健康増進計画

【お問い合わせ】 宮古島市役所 福祉保健部 健康増進課 健康づくり係  
 〒906-0192 沖縄県宮古島市城辺字福里600-1 電話:0980-77-7595