

概要版

竹富町 ぱいぬ島健康プラン 21(第3次) 健康増進計画・食育推進計画

令和7年度～令和18年度



◆基本理念

「生涯健康でいきいきと暮らせる竹富町」

◆全体目標

「健康寿命の延伸・早世の予防・食の環境づくり」

◆基本方針

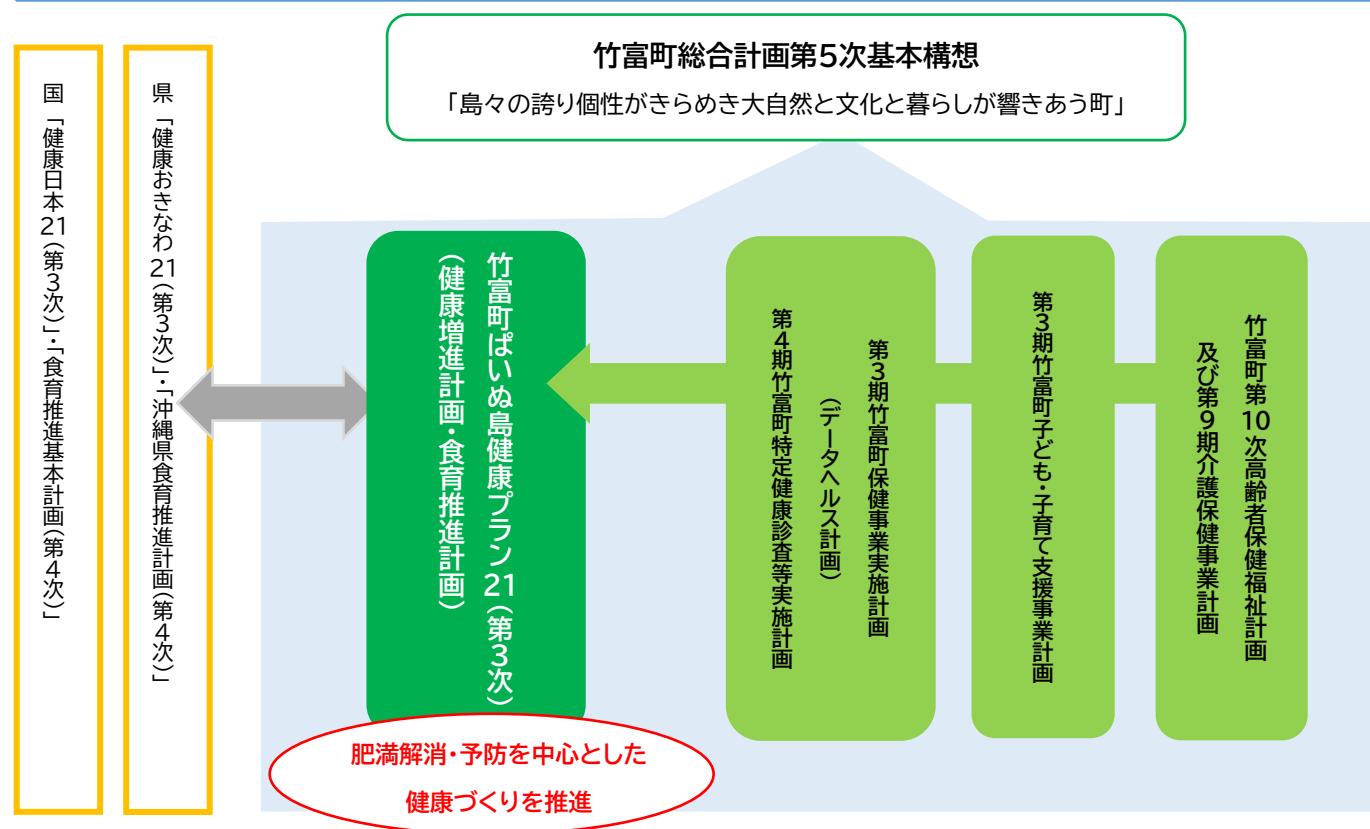
- (1)生涯を通じた健康づくり
- (2)伝統的な食文化の継承と健康的な食生活の定着
- (3)推進部会を中心とする町民と行政の協働による地域の健康づくり

本計画策定の経緯...

生活習慣病の重症化や高齢化の進行等により健康寿命は延びておらず、島での生活が困難になる方々が増えています。そのため、生きがいに満ちた暮らしの中で竹富町の発展を継続できるように、生涯を通じた健康づくりの推進、島々の食文化を次世代に継承していくことが求められています。こうした現状を踏まえ、本計画では健康増進計画と食育推進計画を一体的に策定し、推進部会を中心とする町民と行政の協働により継続的な健康づくり・食育活動に取り組んでまいります。

計画の位置づけ

健康増進法第8条第2項に定める「市町村健康増進計画」、食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」として位置づけます。竹富町の上位計画である「竹富町総合計画第5次基本構想」との整合性を図るとともに、各計画と相互に連携しながら推進します。



計画の期間

本計画の期間は、令和 7 年度～令和 18 年度までの 12 年間です。



	2021 R3	2022 R4	2023 R5	2024 R6	2025 R7	2026 R8	2027 R9	2028 R10	2029 R11	2030 R12	2031 R13	2032 R14	2033 R15	2034 R16	2035 R17	2036 R18
国				第 3 次健康日本 21												
	第 4 次食育推進基本計画															
県				第 3 次健康おきなわ 21												
	第 4 次沖縄県食育推進計画															
町				竹富町ぱいぬ島健康プラン 21(第 3 次) 健康増進計画・食育推進計画												
															最終評価	次期計画策定

計画の全体目標項目

町民が生涯にわたり健康でいきいきと暮らすことを目指し、「健康寿命の延伸」と「早世の予防」、「食の環境づくり」を全体目標に掲げます。

項目	指標	ベースライン	目標値	出典
健康寿命の延伸	日常生活に制限のない期間の平均	男性	77.6年(R3)	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加 (平均寿命 R3 参考) 男性 78.9 年 女性 90.5 年
		女性	85.9年(R3)	
早世の予防	死亡総数に占める 20～64 歳の死亡割合	男性	13.6%(R3)	減少
		女性	5.0%(R3)	
食の環境づくり	朝ごはんの定着	週3回以上朝食を抜く者の割合	24.7%(R5)	減少
	郷土料理の継承	郷土料理を次世代に伝えている者の割合	41.6%(R5)	80% 沖縄県食育推進計画(第 4 次) 目標値引用
	地産地消	週3回以上地元で採れた食材を食べている者の割合	44.8%(R5)	増加

竹富町の現状(抜粋)

● 平均寿命 (男性)、(女性)

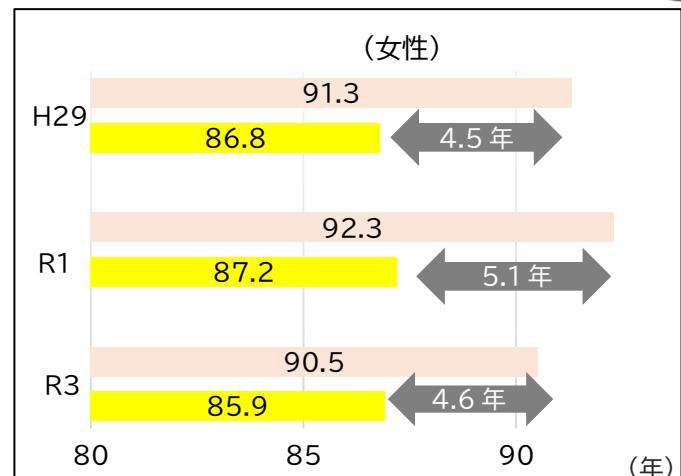
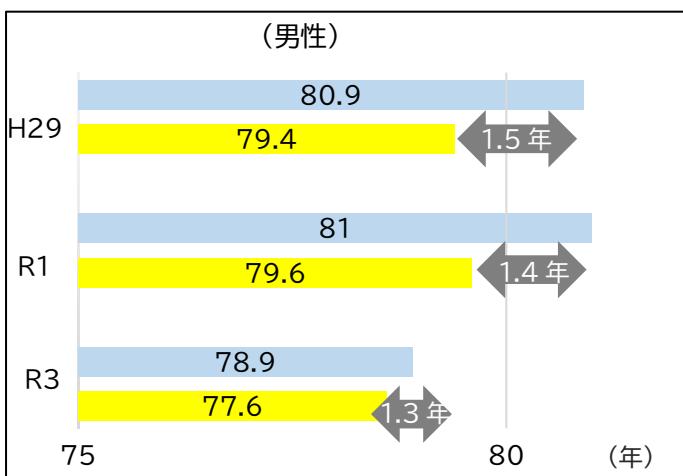
健康寿命 (日常生活に制限のない期間の平均)

↔ 平均寿命と健康寿命の差(日常生活に制限のある「不健康な期間」)

町民の健康寿命を伸ばしたい!

不健康な期間を短くするには

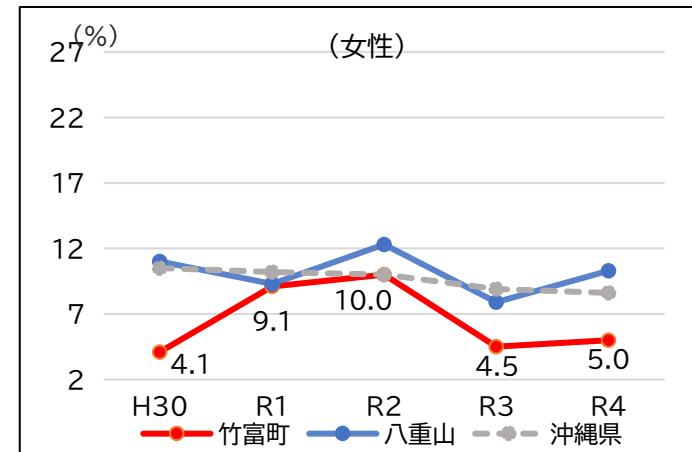
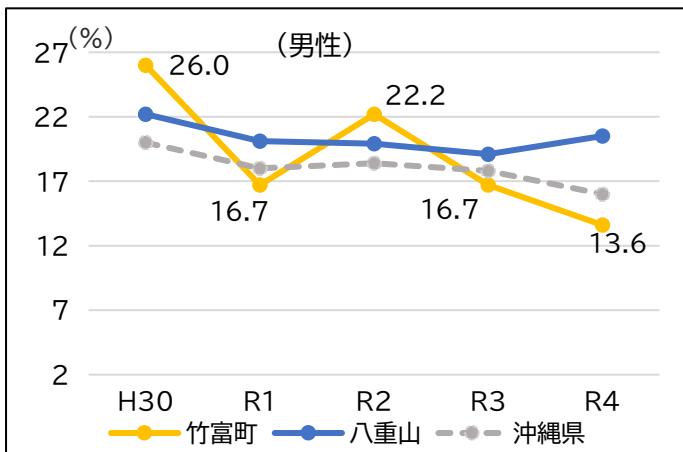
どうしたらいいかな?



【出典】沖縄県市町村別健康指標

● 早世

男性は減少傾向にあり、令和4年は男性の死亡数全体に占める割合は13.6%となっています。また、女性の死亡は増減を繰り返し、令和4年では女性の死亡数全体に占める割合は5.0%となっています。

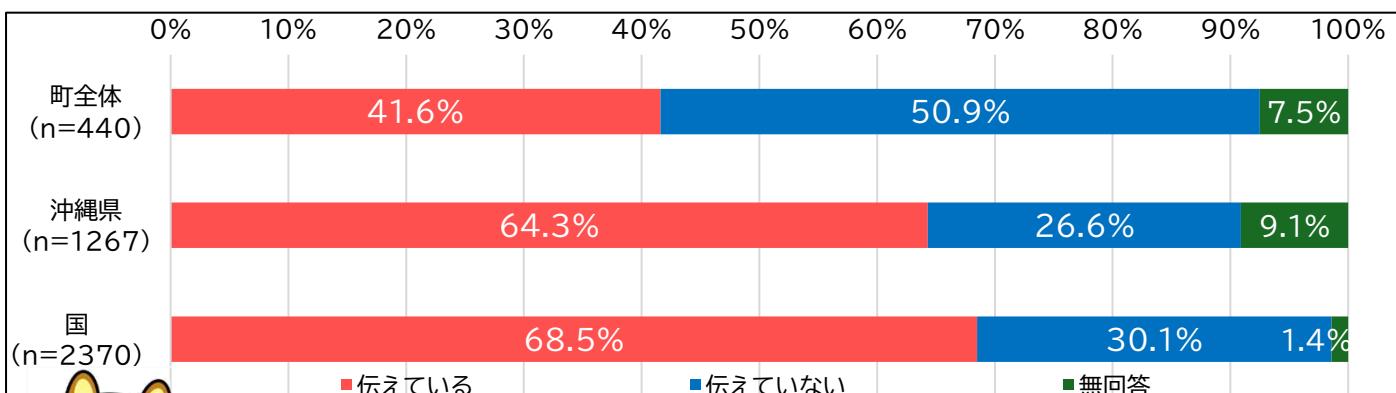


【出典】沖縄県市町村別保健指標

● 食文化の継承について

郷土料理・伝統料理や家庭において受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方を地域や次世代(子や孫含む)に対し伝えていますか?

「伝えていない」が 50.9%と最も多く、沖縄県や全国と比較すると「伝えている」と回答した者が少なくなっています。



【食育に関する意識調査(R5)】



竹富町の伝統的な食文化を
次世代を担うこどもたちへ伝えていきたい!

計画の施策体系

基本理念

生涯健康でいきいきと暮らせる竹富町

全体目標

健康寿命の延伸 ・ 早世の予防 ・ 食の環境づくり

基本方針1 生涯を通じた健康づくり(生活習慣病の発症と重症化の予防)

【健康増進計画】

- ① 生活習慣病発症予防……健診(検診)で身体の状態を知る
② 生活習慣病重症化予防…健康状態の自己管理を行う
（継続受診・早期治療）
③ 食生活(食育)……………健康的な食生活、朝ごはんの定着
④ 身体活動・運動……………自分にあった身体活動・運動を増加させよう
⑤ 休養……………こころと身体の健康を保とう
⑥ 飲酒・喫煙……………健康への影響を正しく理解しよう
⑦ 歯・口腔……………自分の歯で食事を楽しもう

基本方針2 伝統的な食文化の継承と健康的な食生活の定着(食育の推進)

【食育推進計画】

- 分野・目標 ⑧ 郷土料理の継承……………郷土料理を次世代へつなごう
⑨ 地産地消……………島食材の活用促進

基本方針3 推進部会を中心とする町民と行政の協働による地域の健康づくり

- 分野・目標 ⑩ 竹富町ぱいぬ島健康プラン21 推進部会の開催
…地域の健康課題の共有と健康づくり事業の取り組みと実施
⑪ 地域の健康づくり事業の実施
…地域住民全体が主体的に健康づくり事業に参加し、行動する



町民の取り組み

基本理念	生涯健康でいきいきと暮らせる竹富町		
健康増進計画	世代 分野	めざす姿	次世代
			胎児期 (妊娠期)
	生活習慣病発症予防	健診(検診)で身体の状態を知る	乳幼児期 0~6歳
			学童・思春期 7歳~19歳
	生活習慣病重症化予防	健康状態の自己管理を行う	●継続して医療機関に受診する
	食生活(食育)	健康的な食生活、朝ごはんの定着	●毎日朝ごはんを食べる ●食生活に対する正しい知識定着を心がける ●主食・主菜・副菜の組み合わせを意識して食べる ●地域で開催される料理教室への積極的参加
	身体活動・運動	自分にあった身体活動・運動を増加させよう	●スマホやテレビを長時間視聴しない ●体を動かすあそびを習慣づける
	休養	こころと身体の健康を保とう	●早寝早起きの習慣をつける 
	飲酒・喫煙	健康への影響を正しく理解しよう	●妊娠・授乳中は飲酒・喫煙をしない ●未成年飲酒・喫煙をしない ●飲酒・喫煙が身体に及ぼす影響について知る 
食育推進計画	歯・口腔	自分の歯で食事を楽しもう	●歯磨きの定着(むし歯・歯周病予防) ●歯科検診の定期的な受診
	郷土料理の継承	郷土料理を次世代へつなごう	●伝統食、島食材を食べる・知る機会を増やす
	地産地消	島食材の活用促進	●収穫体験に参加する ●島食材を食べる 



竹富町ぱいぬ島健康プラン 21の全体版はここから確認してくださいね

働き世代	高齢世代
青壯年期 20~64歳	前期高齢 65歳 後期高齢 75歳
<ul style="list-style-type: none"> ●住民健診(特定健診)・職場健診を受ける ●がん検診を受ける ●検査が必要な場合は、放置せず受診する ●早期発見・早期治療を心がける 	<ul style="list-style-type: none"> ●住民健診(特定健診)・長寿健診を受診する
<ul style="list-style-type: none"> ●血圧や血糖値の定期的な測定をする ●継続して医療機関に受診する ●地域で開催される生活習慣病予防講話への積極的参加 	<ul style="list-style-type: none"> ●治療が必要な場合は、かかりつけ医または医療機関を受診する ●血圧や血糖値の定期的な測定をする ●継続して医療機関に受診する ●地域で開催される生活習慣病予防講話への積極的参加
<ul style="list-style-type: none"> ●毎日朝ごはんを食べる  ●減塩を心がける ●ゆっくりよく噛んで食べるよう心がける ●地域で開催される料理教室への積極的参加 	<ul style="list-style-type: none"> ●栄養バランスを意識して食べる(特に筋肉繊維や骨強化のためのたんぱく質やカルシウム摂取) ●地域で開催される料理教室への積極的参加
<ul style="list-style-type: none"> ●今より10分多く体を動かすことを心がける ●地域で開催される健康づくりイベントへの積極的参加 	<ul style="list-style-type: none"> ●今より10分多く体を動かすことを心がける ●百歳体操への参加
<ul style="list-style-type: none"> ●質の良い睡眠で休養する ●ストレスを溜め込まないようにリフレッシュの方法を知る 	<ul style="list-style-type: none"> ●生きがい、人生を楽しむために積極的な外出を心がける ●質の良い睡眠で休養する ●ストレスを溜め込まないリフレッシュの方法を知る
<ul style="list-style-type: none"> ●適正飲酒量を守る (1日当たり純アルコール摂取量:男性20g、女性10g) ●休肝日をつくる ●飲酒・喫煙が身体に与える影響について知る 	<ul style="list-style-type: none"> ●適正飲酒量を守る (1日当たり純アルコール摂取量:男性20g、女性10g) ●休肝日をつくる ●飲酒・喫煙が身体に与える影響について知る 
<ul style="list-style-type: none"> ●歯周疾患検診の受診 	<ul style="list-style-type: none"> ●お口の体操や口腔機能チェックの実践 ●歯周疾患検診の受診
<ul style="list-style-type: none"> ●次世代へ伝統食を継承する ●地域の集いの場での食事会への積極的参加 	<ul style="list-style-type: none"> ●伝統食の継承をする 
<ul style="list-style-type: none"> ●島食材の利用促進 ●農林漁業体験への積極的参加 ●農家や漁師の次世代育成 	<ul style="list-style-type: none"> ●島食材の利用促進 ●島食材を継承する



これまでのぱいぬ島健康プラン21事業取組状況

年度	実施事業名
令和元年度	<p>全 地 区:住民健診健康茶提供(ヘルスマイト協力)</p> <p>竹 富:医療講話、体力測定会、ウォーキング定例化、ラジオ体操 ジョイビート(映像エクササイズコンテンツ)、男のための料理教室、生活習慣病予防の食事会、味噌玉提供(ヘルスマイト協力)</p> <p>小 浜:健康づくり講話</p> <p>西表東部:秋の健康測定会＆おくすり相談</p> <p>西表西部:イリザップ食事提供(西表西部)</p> <p>波 照 間:ナイトウォーキング</p>
令和2年度	<p>竹 富:体力測定 テードウンムニウォークラリー(竹富方言を学びながらウォーキング)</p> <p>小 浜:小浜島を軽くし隊、医療講話</p> <p>黒 島:医師講話、栄養士講話</p> <p>波 照 間:生活習慣病予防講座</p>
令和3年度	<p>波 照 間:「食と体のトリセツ講習会」</p> <p>新型コロナ流行(R3～R5.7月)のため、一部事業中止</p>
令和4年度	<p>全 地 区:島対抗竹富町を軽くし隊(肥満者のBMI、体脂肪、腹囲等の改善を目指す取り組み)、沖縄セルラー健康プロジェクト</p> <p>波 照 間:運動講話、栄養講話</p>
令和5年度	<p>全 地 区:ぱいぬ島まつりにて健康測定器の体験とヘルスマイトレシピ配布</p> <p>西表東部:運動講話</p> <p>波 照 間:運動講話、ダンスエクササイズ</p>