

・第4章 第3次健康ちやたん 21 の基本的考え方

1. 基本理念

WHO（世界保健機関）では、「健康とは、単に疾病がない状態をいうのではなく、身体的、精神的、社会的に良好な状態であること」と定義しています。

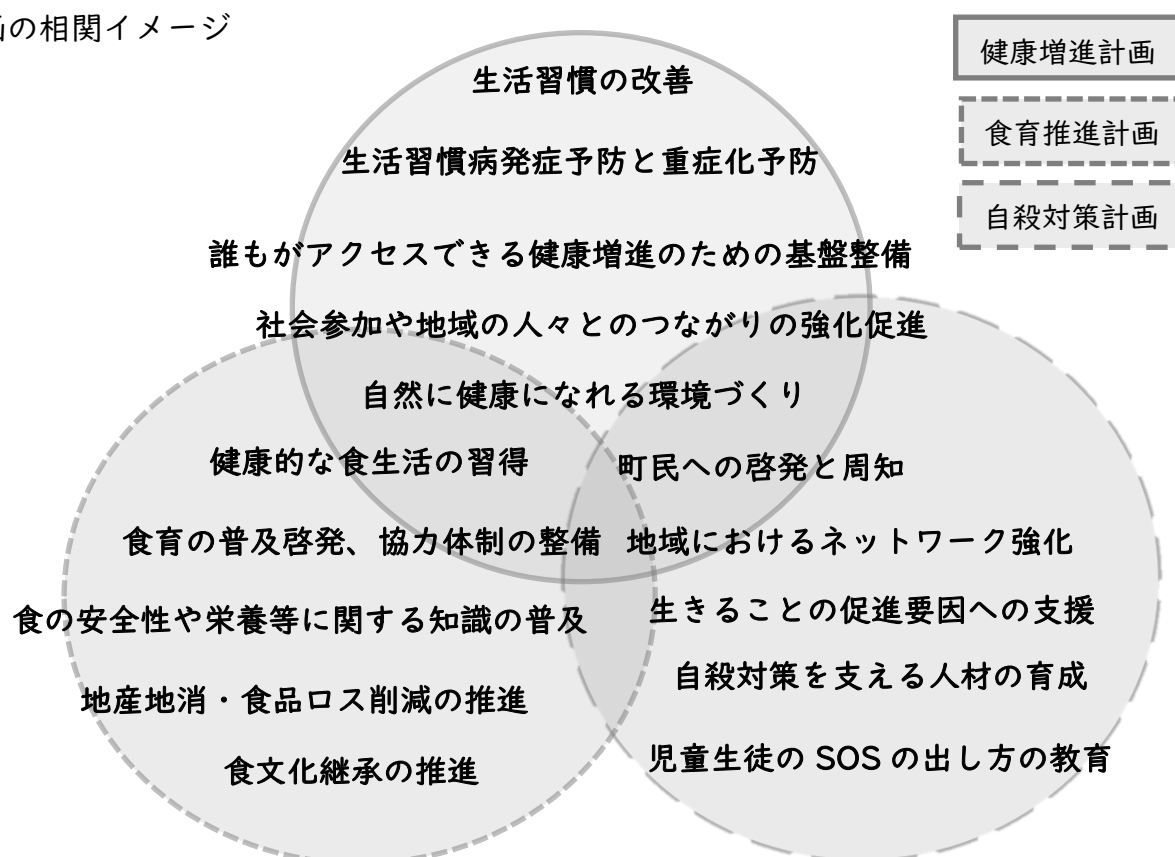
健康の保持増進のためには、町民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、主体的に健康づくりに取り組むことが重要です。一方で、個人の取組だけでは限界があり、家族や地域、職場、様々な団体など社会全体が助け合いながら、取組を進めていくことも必要です。

また、町民誰もが健康に関心を持ち、健康づくりに取り組むためには、町民が気軽に入手できる健康に関する正しい情報の発信、利用しやすい健康づくりの基盤整備、日常生活の中で自然に楽しみながら健康になれる環境づくりなど、健康を支える社会環境の質の向上を図ることも重要です。

本計画は、相互に関連性が高い「健康増進」、「食育推進」、「自殺対策」の3つの計画を一体的に策定し取組を推進することで、すべての町民が、生涯を通じて、心身ともに、また社会的にも健康に過ごせることを目指し、前計画の基本理念を踏襲します。

【めざす姿】『 住んで楽しい 人が生きづく 元気な町 ちやたん 』

計画の関連イメージ



2. 全体目標

本計画の全体目標を3つ設定し、目標達成を目指し、取り組めます。

成果指標	指標の現状値（直近）		中間目標 2030 年度	最終目標 2036 年度	備考
健康寿命の延伸	2020 年度	男性 78.93 歳 (平均寿命 80.97 歳)	平均寿命の伸びを上回る健康寿命の伸び率の増加	平均寿命の伸びを上回る健康寿命の伸び率の増加	沖縄県市町村別健康指標（令和6年4月版）
		女性 83.93 歳 (平均寿命 87.57 歳)			
早世の予防 （全死亡に占める65歳未満の割合の減少）	2022 年度	男性 20.7%	減少	減少	沖縄県衛生統計年報（人口動態編）
		女性 10.8%			
自分を健康だと思う人の割合の増加	2023 年度	78.7%	82%	増加	町民健康度調査

3. 基本的方向

- (1) 個人の行動と健康状態の改善
- (2) 健康を支える社会環境の質の向上
- (3) 生涯を通じた健康づくり

4. 計画の体系

目指す姿

住んで楽しい 人が生きつく 元気な町 ちゃたん

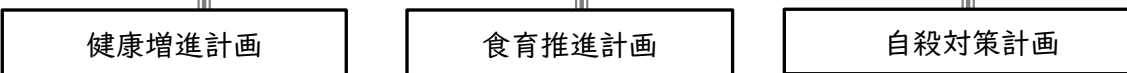
全体目標

1. 健康寿命の延長
2. 早世の予防（全死亡に占める65歳未満の割合の減少）
3. 自分を健康だと思う人の割合の増加

基本的方向

1. 個人の行動と健康状態の改善
2. 健康を支える社会環境の質の向上
3. 生涯を通じた健康づくり

個別計画



5. 『ちやたん がんじゅう ^{スリー}3・^{ズリー}3運動』推進の継続

「ちやたん がんじゅう ^{スリー}3・^{ズリー}3運動」は、平成18年の『健康ちやたん21』策定を機に、生活習慣に関する3つの実践項目を掲げ、町民一丸となって健康づくりを推進していく取組をスタートさせました。

家族、友人、隣近所の者同士、互いに声を掛け合い、誘い合って、3本の実践目標を達成し、豊かで魅力に満ちた健康な人生を送っていこうという積極的な決意を表します。

初めの^{スリー}3は、実践目標の3本柱を表し、次の^{ズリー}3は、互いに声を掛け合い、誘い合って、みんなと一緒に参加するという意味です。



【実践目標】

1. わたしたちは、毎日3食とります。
2. わたしたちは、毎日30分以上歩きます。
3. わたしたちは、毎日3回以上笑います。

* 「スリーズリー」・・・沖縄の方言で、「皆が揃う」ことを意味する。