

北中城村

概要版

健康長寿のまちづくり計画

～楽しく健やかな未来をめざして～

ちゃーわらいかんてい ちゃーがんじゅう



女性の平均寿命日本一！ 89.0歳

本村は、平成 17 年と平成 22 年の二度、女性の平均寿命日本一となったことや、地域の人々同士のつながりが強く各種地域の活動が活発であるとの理由等により、「元気で長生きのお年寄りが多く住む村」というイメージが強い地域だと言われています。

しかし一方、65 歳未満の村民の死亡率は 15.3%（平成 22 年 沖縄県衛生統計より）と高いことや、その背景として若年層におけるメタボリックシンドロームや各種疾患の多さが指摘されるなど村民の健康状態に係る課題は多く、数十年後の村民のさらなる健康状態の悪化が危惧されている現状があります。

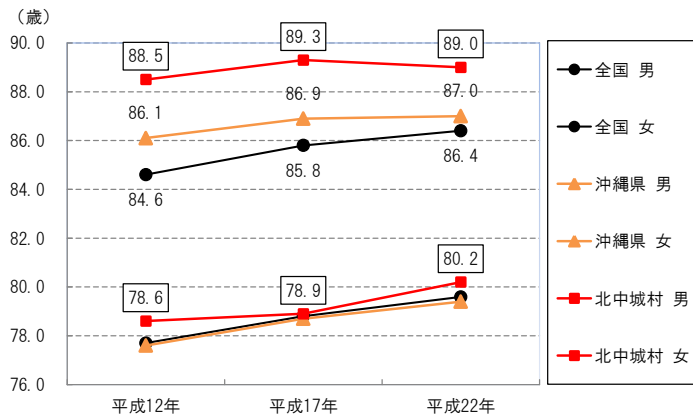
そのためこのたび本村では「健康長寿のまちづくり」計画を策定し、20～30 年後までを見据えた健康長寿対策に取り組むことで、赤ちゃんからお年寄りまでの総合的な健康づくりを目指すこととしました。

平成 26 年 3 月 北中城村

1. 北中城村の現況

・ 女性の平均寿命は、二期連続で日本一です。

- 女性の平均寿命は 89.0 歳（平成 22 年）で二期連続で 全国 1 位となりました。
- しかし、平成 17 年の 89.3 歳と比べ短くなっています。
- 一方、男性の平均寿命は増加傾向にあり、県内では 4 位となっています（県内 1 位の南風原町は 81.9 歳で、全国 5 位です）。



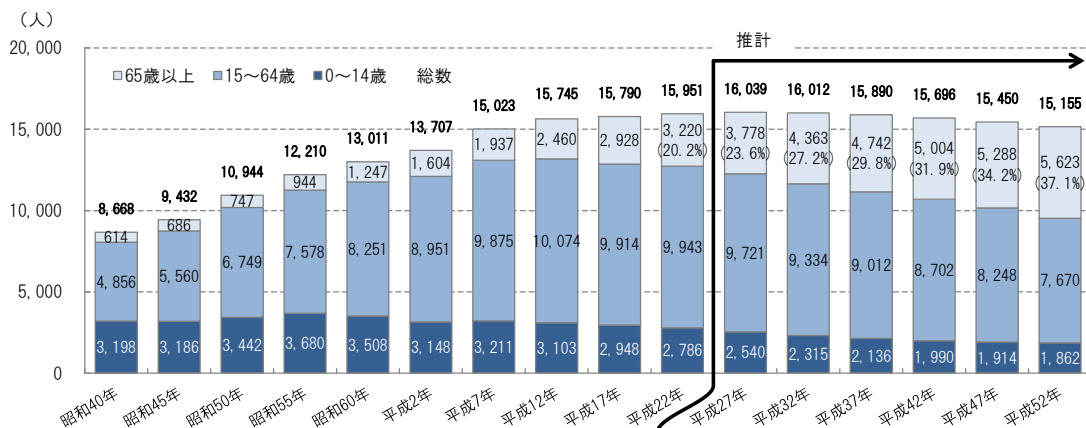
■ 県内市町村の平均寿命の推移

男 性					
平成17年			平成22年		
市町村	年齢	順位	市町村	年齢	順位
豊見城市	79.9	1	南風原町	81.9	1
南城市	79.9	2	西原町	80.5	2
北谷町	79.7	3	南城市	80.3	3
南風原町	79.6	4	北中城村	80.2	4
浦添市	79.5	5	宜野湾市	80.1	5
西原町	79.4	6	名護市	80.1	6
宜野湾市	79.2	7	豊見城市	80.0	7
北大東村	79.0	8	金武町	80.0	8
北中城村	78.9	9	与那原町	80.0	9
中城村	78.9	10	恩納村	79.9	10
与那原町	78.9	11	宜野座村	79.9	11

女 性					
平成17年			平成22年		
市町村	年齢	順位	市町村	年齢	順位
北中城村	89.3	1	北中城村	89.0	1
豊見城市	88.5	2	豊見城市	88.3	2
南城市	88.3	3	中城村	88.3	3
北谷町	87.8	4	竹富町	88.2	4
南風原町	87.7	5	嘉手納町	88.1	5
中城村	87.7	6	伊平屋村	88.1	6
今帰仁村	87.7	7	読谷村	87.8	7
西原町	87.6	8	西原町	87.8	8
久米島町	87.5	9	石垣市	87.7	9
伊是名村	87.4	10	北谷町	87.7	10

・ 65 歳以上の高齢者は、増加傾向にあります。

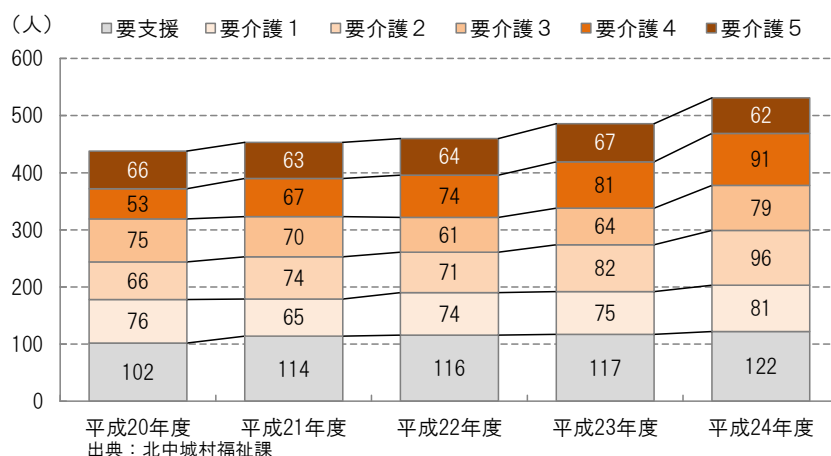
- 本村では、アワセゴルフ場跡地等の新たなまちづくりにより、定住人口の増加が見込まれていますが、その他の地域においては、近い将来、人口は減少に転じることが予想されており、特に 65 歳以上の高齢者が増加することが予想されます。
- そのため、人口が常に拡大することを前提としてきた従来のまちづくりではなく、今後は 少子高齢化が進展し、さらに人口減少の時代を迎えることを踏まえたまちづくりを行う必要があります。



出典：S40～H22 は国勢調査。H27 以降は国立社会保障人口問題研究所の推計値（ただし、アワセゴルフ場跡地の人口は考慮していません）。

・ 高齢者数の増加に伴い、要支援・要介護者数も増加しています。

- 高齢者数の増加に伴い、要支援・要介護者数も増加傾向にあります。
- 高齢者や要支援・要介護者が増加すると、社会保障給付費（介護・医療・年金）が大きく増加します。そのため、介護・医療をどう効率化していくかが、大きな課題となります。

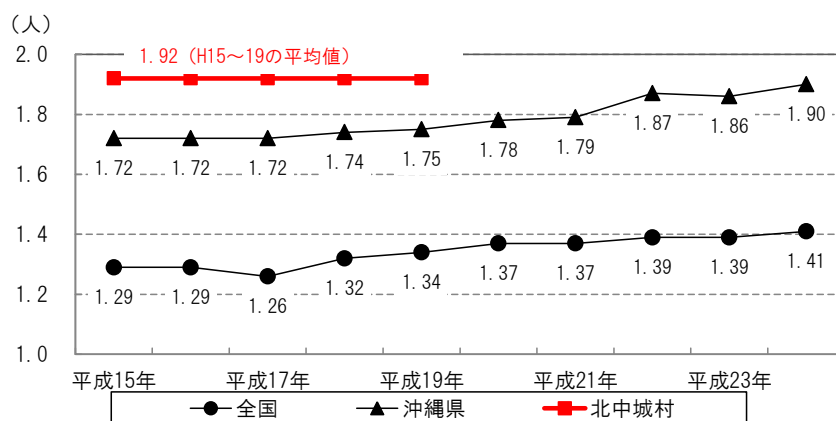


・ 65歳未満の高い死亡率

- 沖縄県の 65歳未満の死亡率は全国ワースト1位。また、本村の65歳未満死亡率も全国平均値に比べ高い状況が続いています。
- 65歳未満死亡率を都道府県別にみると、沖縄県の65歳未満死亡率は平成20年(21.9%)、平成22年(20.9%)ともに全国ワースト1位となっています。
- また、平成22年における沖縄県と本村の65歳未満死亡率を比較してみると、沖縄県平均20.9%に対し本村は15.3%と、本村の値は県平均より低い数値であることがわかりますが、これは全国平均値の14.8%と比較すると高い数値であり、決して良いとはいえない状況が続いています。今後本村においては、65歳未満死亡率の減少が課題といえます。

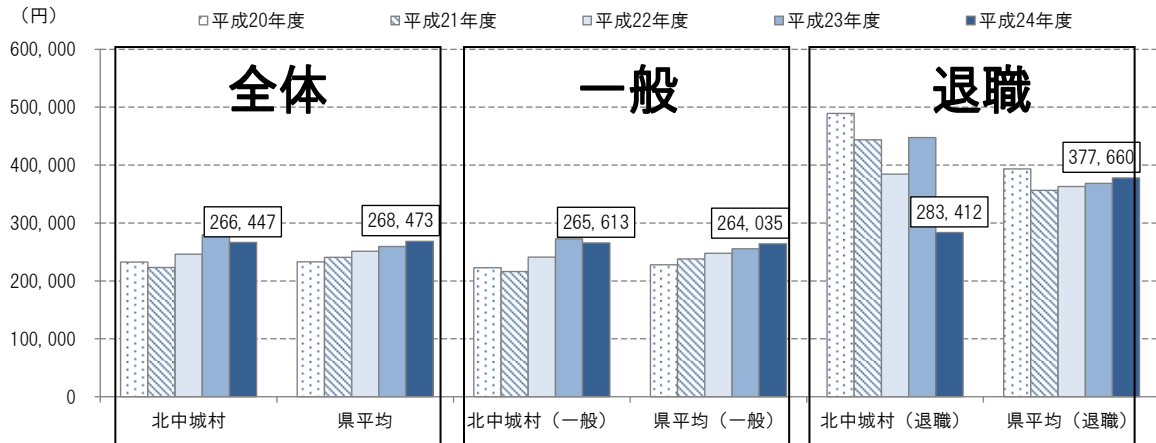
・ 合計特殊出生率は、全国・県平均を上回る数値で推移しています。

- 本村の合計特殊出生率は、全国平均、沖縄県平均を上回る数値で推移しています。
- 本村の合計特殊出生率は、全国の人口1万人以上の市区町村（平成19年12月末現在、1464市区町村）の中では13番目に高い数値となっています。



・ 医療費の推移

- 1人あたりの療養諸費は増加傾向にあり、平成24年度は 266,447円となっています。



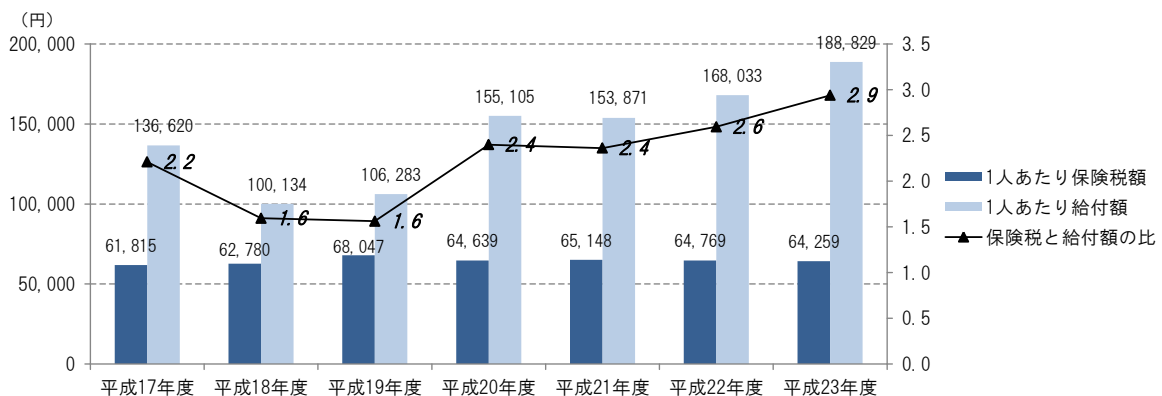
退職：市町村が行う国民健康保険の被保険者のうち、厚生年金や各種共済組合などの受給権を有し、その加入期間が20年（20年未満の場合には、政令で定める期間）以上あるか、または、40歳以上の加入期間が10年以上である者およびその被扶養者をいう。

一般：上記以外

・ 保険税（料）と給付額の収支バランスが大きく崩れています。

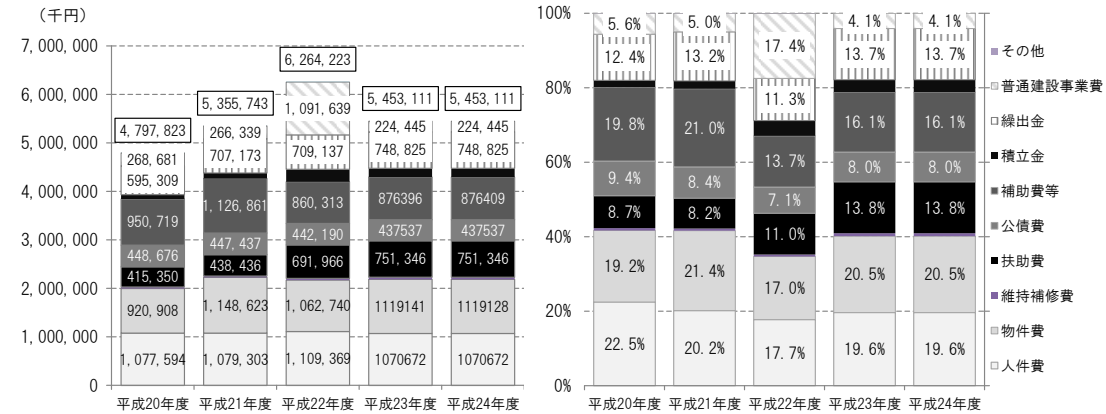
- 本村の一人当たり保険税（料）調定額は64,259円となっており（平成23年度）、県平均に比べ高くなっています（県平均58,822円）。一方、一人あたりの給付額は188,829円となっています。医療費の増加に伴い課税額も増加しなければ収支のバランスが崩れてしまうのですが、年々この差が開いていっています。

■ 国民健康保険1人当たり保険税額と給付額の推移（健康保険課）



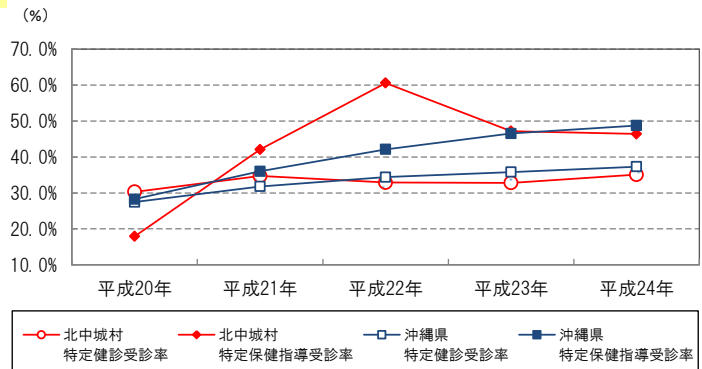
・ 扶助費の額も割合も増加しています。

- 一般会計に占める扶助費（社会保障制度の一環として、生活困窮者、高齢者、児童、心身障害者等に対して行っている様々な支援に要する経費）の割合が13.8%（平成24年度）で、平成20年度に比べ1.6倍以上に増加しています。



・ 特定健診・特定保健指導の受診率

- 特定健康診査および特定保健指導の受診率は、県平均の前後で推移しており、平成24年度時点で、特定健診受診率は35.1%、特定保健指導受診率は46.4%となっており、特に、特定健診受診率は、目標値である65%を下回っています。



	特定健診受診率（目標 65%）			特定保健指導実施率（目標 45%）		
	H20 年度	H24 年度	20→24 伸び率	H20 年度	H24 年度	20→24 伸び率
北中城村	30.3%	35.1%	4.8%	17.9%	46.4%	28.5%
沖縄県	27.4%	37.3%	9.9%	28.3%	48.8%	20.5%
順位	27 位	34 位		32 位	27 位	

・ 生活習慣病の推移

- 平成24年度の本村の生活習慣病の方は1,139人、そのうち脂質異常症である方は60.1%（684人）と、県平均の52.2%より高くなっています。

医療費の目安（平均）

重症化・合併症 高額な医療費と個人の生活の質の低下をまねく	200万円 （1回の費用）	400万円 （1回の費用）	500万円 （年間）	17万円 （内服） 50万円 （インスリン注射） （年間）	7万円 （内服） （年間）	9万円 （内服） （年間）	7万円 （内服） （年間）

	40～74歳の被保険者数（人）			ひと月のレセ件数				生活習慣病（人）			脳血管疾患（人）		虚血性心疾患（人）		人工透析（人）		糖尿病（人）		高血圧（人）		脂質異常症（人）		高尿酸血症（人）	
	平成20年	平成24年	増減	平成20年		平成24年		平成20年	平成24年	増減	平成20年	平成24年	平成20年	平成24年	平成20年	平成24年	平成20年	平成24年	平成20年	平成24年	平成20年	平成24年	平成20年	平成24年
	全体	生活習慣病	全体	生活習慣病	全体	生活習慣病	全体	全体	生活習慣病	増減	全体	生活習慣病	全体	生活習慣病	全体	生活習慣病	全体	生活習慣病	全体	生活習慣病	全体	生活習慣病	全体	生活習慣病
沖縄県	295,137	298,648	3,511	192,139	135,008	197,171	145,842	89,331	96,835	7,504	13,164	15,195	12,900	13,555	1,454	16,185	31,240	38,155	64,594	69,336	41,988	50,552	12,585	16,185
割合				100.0	70.3	100.0	74.0				14.7	15.7	14.4	14.0	1.63	16.7	35.0	39.4	72.3	71.6	47.0	52.2	14.1	16.7
北中城村	3,631	3,679	48	2,391	1,699	2,265	1,674	1,081	1,139	58	151	164	156	161	25	172	366	446	746	772	557	684	160	172
割合				100.0	71.1	100.0	73.9				14.0	14.4	14.4	14.1	2.31	15.1	33.9	39.2	69.0	67.8	51.5	60.1	14.8	15.1

2. 村民の意識等

① 村民アンケート

・ 回答者ってどんなひと？

目的：村民の皆様の日ごろの食生活や健康づくりについての取り組み、率直なお考えなどについてお聞かせいただき、本計画策定の参考とするために実施しました

対象：村内在住の40歳以上の中から約1,700名を無作為抽出

回収：515票回収（回収率：30.3%）※郵送での配布・回収

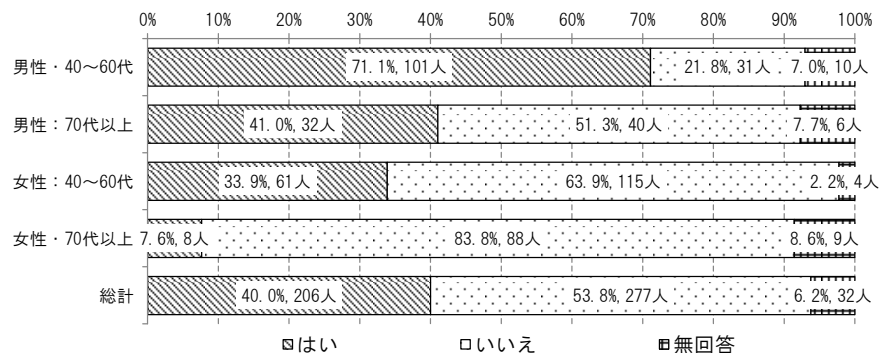
・ 適正体重の維持が、健康な体づくりの基本となります

- 本村の肥満者の割合は、男女ともに、全国値より高い状況にあります。
- また、全ての年代においてBMIの平均値は「標準（18.5以上25未満）」となっていますが、やや肥満寄りになっており、今後の対策が必要になります。

	全国 現状値	全国 目標値	北中城村 現状値
20歳～60歳代男性の肥満者の割合	31.2%（H22）	28%（H34）	35.6%（H25）
20歳～60歳代女性の肥満者の割合	29.0%（H22）	19%（H34）	24.0%（H25）

・ 60代以下の飲酒が目立ちます

- 男女ともに40～60代において、飲酒が多くみられます。



・ 食生活の改善が求められます

- 主菜・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日あるか聞いたところ、「ほとんど毎日」と答えた者の割合が45.2%で、全国値の68.1%と比べると低くなっています。
- 食事の内容については、主食、主菜、副菜という料理の分類が基本となります。多様な食品を組み合わせ、必要な栄養素をバランスよくとることが、健康づくりの基本となります。



	全 国		北中城村 現状値
	現状値	目標値	
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者	68.1% (H23)	80% (H34)	45.2% (H25)

・ 運動習慣者の割合が高いです

- 運動習慣のある者の割合は、男女ともに全国値と比べて高い状況にあります。特に本村では、70代以上の運動習慣者の割合が高なっています。一方で、働き盛り層である40～60代は低いことから、運動をする時間の確保、健康への関心を高めることが必要となります。

		全 国		北中城村 現状値
		現状値	目標値	
男性	20歳～64歳代	26.8% (H22)	36% (H34)	37.9% (H25・40～60代)
	65歳以上	22.9% (H22)	33% (H34)	59.7% (H25・70代以上)
女性	20歳～64歳代	22.9% (H22)	33% (H34)	36.5% (H25・40～60代)
	65歳以上	37.6% (H22)	48% (H34)	46.3% (H25・70代以上)

・ 定期的な歯科検診と早期治療が必要です

- 本村では、歯科検診の受診率は全国値と比べ高い状況にあります。8020（ハチマル・ニイマル）運動に代表されるような歯の本数については、全国値よりも低い状況にあります。
- 歯の残存数が多いと咀嚼機能がよく、健康長寿につながるものと考えられることから、定期的に歯科検診を受診して、早めに歯科治療を受ける習慣を維持することが歯の喪失を抑制につながります。



	全 国		北中城村 現状値
	現状値	目標値	
過去1年間に歯科検診を受診した者の割合	34.1 (H21)	65% (H34)	55.4% (H25)

	全 国		北中城村 現状値
	現状値	目標値	
80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合	25.0 (H17)	50% (H34)	19.3% (H25・80代)
60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合	60.2 (H17)	70% (H34)	32.1% (H25・60代・25本以上)

2. 村民の意識等

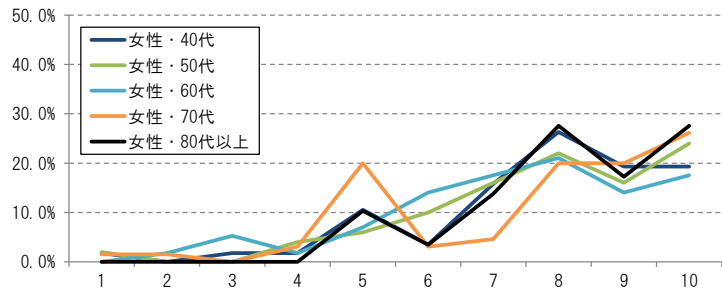
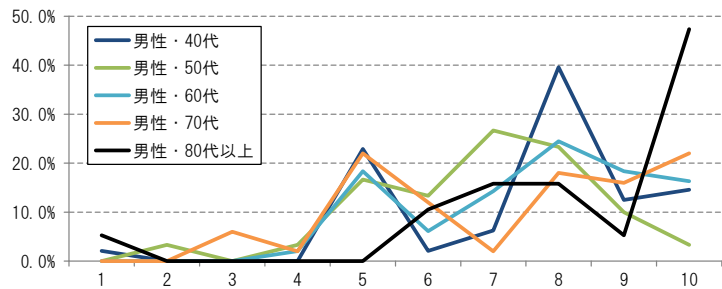
・ 村民の幸せ指数は高い

- 村民の幸せ度は男性が7.4、女性が7.7でいずれも、全国平均を大きく上回っています。
- 特に、男女ともに80代以上の幸せ度が高く、長生きにすればするほど、幸せ度が上がる傾向にあります。

男性・40代	7.48
男性・50代	6.80
男性・60代	7.61
男性・70代	7.30
男性・80代	8.26
男性平均	7.44

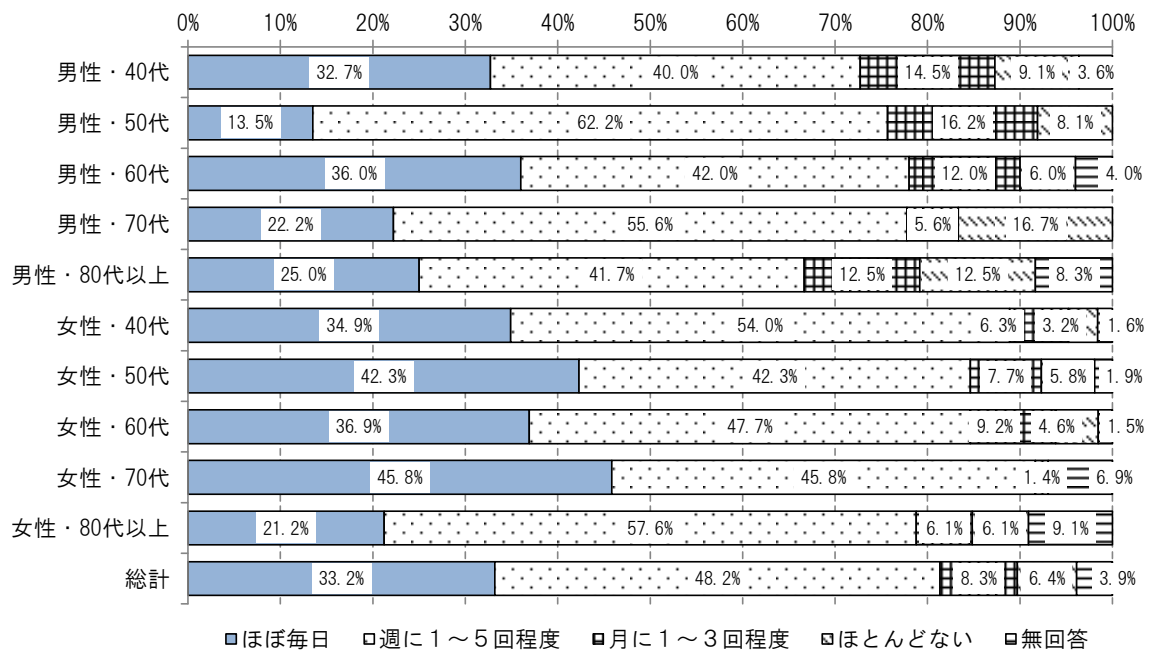
女性・40代	7.75
女性・50代	7.80
女性・60代	7.39
女性・70代	7.69
女性・80代以上	8.21
女性平均	7.72

全体平均	7.60
------	------



・ 笑う機会は女性が多い

- 「普段の生活で、声を出して笑う機会はどのくらいありますか」との問いに対し、「ほぼ毎日」「週に1～5回程度」と答えた人の割合は、いずれの年代においても女性のほうが高くなっています。



② 長寿ヒアリング

<女性・80歳代以上・島袋>

地域の取り組みに呼ばれることが長寿の秘訣であると考えています。

<男性・60歳代・島袋>

人が集まる場を作ることは非常に大事で、習いごと（三線、歌など）ができる場合は、元気で長生きのために必要だと思います。畑仕事や庭の掃除等、体を動かすように心がけています。

<女性・80歳代以上・屋宜原>

体操していることが長寿の秘訣でしょうか。畑作業をして、体を動かすようにしています。

<女性・80歳代以上・島袋>

年を取ってからは、自由にできるといった安心感があります。若い時にできなかったことが、今では自由な時間があるのでできます。

<女性・70歳代・島袋>

具合が悪いと思ったら、すぐ病院へいくことが長寿の秘訣でしょうか。食事にも心がけており、食品の数を多くするようにしています。

<女性・70歳代・石平>

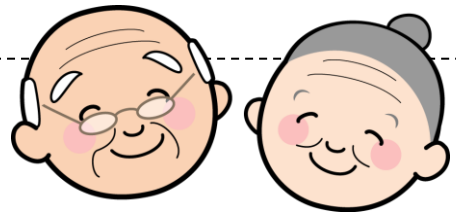
野菜をたくさんたべること、運動をたくさんすること、ただただ友人と一緒に仲良くすることも、長寿の秘訣なんでしょうか。

<女性・80歳代以上・島袋>

本村では、あやかりでの活動、デイサービス、いろんな活動ができることが長寿の秘訣なんでしょうか。

<女性・80歳代以上・熱田>

食事に気をつける。運動をする。車移動にたよらない。これらは、みんな昔の人がやっていたこと。今の若い人とは真逆です。



③自治会ヒアリング

平成 26 年 1 月～2 月にかけて、各自治会にて現在行っているイベントやサークル活動等について、電話でのヒアリングを実施したところ、各自治会長から以下の意見等が寄せられました。

現在各自治会においては、社会福祉協議会主催の「いきいきふれあい会」（高齢者や、障害者を地域で支えることを目的に公民館等を活用して行っている事業。地域の方が中心となって実施）等の健康づくりに関する取り組みが行われていることが分かります。

今後、村と各自治会が連携して、さらなる「健康づくり」関連の取り組みを進めていく際の参考にしたいと思います。



3. 健康長寿に係る取り組み事例

取り組み事例①：SAT 体験イベント（平成 25 年 1 月 25 日、2 月 15 日）

「食育 SAT（サット）システム」は、フードモデル（模型）を選んでのせるだけで、瞬時に栄養価などを計算し「食事バランスガイド」などを表示してくれるシステムです。体験者は 180 種類のフードモデルの中から、一食分のメニューを自分で選び、そのメニューの栄養バランスを測定します。

今回は参加者が自分の選んだメニューの食事バランスを測定したあと、食事内容のアドバイスを受けられるよう、栄養士に指導をお願いしました。



取り組み事例②：ノルディックウォーキング（平成 26 年 2 月 8 日）

ノルディックウォーキングは、2 本のポール（ストック）を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズ的一种で、今回、生涯学習課と健康保険課が共催して大会を実施しました。大会当日は、ノルディックウォーキングの指導資格を持つ 3 名の講師の指導のもと、準備運動を含め 1 時間程度のウォーキング体験が行われ、参加者からは「ノルディックウォーキングは健康づくりに良いということが分かった」「今日の体験をきっかけに、個人的にポールを購入することに決めた。今後もノルディックウォーキングを続けていきたい」などの声が聞かれました。



取り組み事例③：女性の長寿日本一 PR 活動（平成 26 年 3 月～）

本村が、女性の平均寿命日本一であることを、村民ならびに本村を訪れる観光客等の周知するため、のぼり旗を作成し、村内各地に設置しました。本村は、平成 17 年度と平成 22 年度に二期連続で女性の平均寿命日本一となりましたが、村民アンケート結果によると、村民の約 2 割が「日本一であることを知らなかった」と回答しています。健康長寿を推進し、これからも女性の平均寿命日本一を継続、女性にあやかり男性も平均寿命を延伸させるために、これら PR 活動を実施しました。



取り組み事例④：先進地ヒアリング（県外）

福島県耶麻郡西会津町

- キーワードは「健康がいちばん」
- 「トータルケアのまちづくり～百歳への挑戦・健康の町宣言（平成 5 年～）」に関して
- 「在宅健康管理システム」
- 町独自のケーブルテレビ（町民加入率約 94%）
- 町の特設健診
受診率約 64%



長野県安曇郡松川村

- 「男性長寿日本一」アピール
- 各自治会に「保健補導員」がいる
- 役場福祉課がフライングシップを取っての「健康長寿対策」
- 役場職員約 90 名中、45 名は福祉課所属
- 村の特設検診
受診率約 55%



取り組み事例⑤：先進地ヒアリング（県内）

沖縄県南城市の取り組み

- 健康づくり推進員連絡協議会は、行政組織ではなく、自治会を中心に住民を巻き込んで、健康づくりの雰囲気づくりを行っている。
- 南城市つきしろ自治会は、「健康づくり活動をベースにした、新興住宅地内での地域コミュニティの形成」や「地道な健康づくり活動を通じて特定健診受診率を飛躍的に高めた」等の取り組みが評価され、平成26年1月に総務大臣表彰を受けた。

＜取り組みのポイント＞

- 地域につながりから特定健診受診を促す活動をしてきた。決して、健診に行く事を強制するのではなく、「健診があるよ」「健診に行った？」という会話を通じた取り組みを行ってきた。
- 健康活動は楽しみながらやらないとダメ



連絡協議会事務局長との
ヒアリングの様子

取り組み事例⑥：ﾌﾟﾚ村民会議

第1回ﾌﾟﾚ村民会議 … 平成25年12月26日

【場 所】第2庁舎3階 大会議室

【出席者】委員8人

【会議内容】

村長および担当者が「健康長寿のまちづくり」計画の概要説明と委員へ今後の意見提供のお願い等を行うとともに、村の現状（運動施設が少ない、歩ける場所が不足している、等）について、委員を交えての意見交換を行いました。



第2回ﾌﾟﾚ村民会議 … 平成26年2月12日

【場 所】第2庁舎3階 大会議室

【出席者】委員10人

【会議内容】

「健康長寿のまちづくり」計画策定業務の現在の進捗状況説明（村民アンケートの中間集計結果について等）、12月に実施した健康長寿対策先進地視察時の報告、意見交換等を行いました。



第3回ﾌﾟﾚ村民会議 … 平成26年3月3日

【場 所】第2庁舎3階 大会議室

【出席者】委員8人

【会議内容】

「健康長寿のまちづくり」計画策定業務の現在の進捗状況説明（報告書の内容説明）、来年度以降の事業実施計画に関する説明と、それらの内容に対する意見交換等を行いました。



4. 健康長寿に係る課題・特性の整理

北中城村の現況や村民の意識などを踏まえ、健康長寿に係る課題を以下に整理します。また、課題解決に向けた、今後の取り組みの目標を以下に設定します。

人口・世帯の動向 … 第1章-1-(1)より

- 世帯規模の縮小
- 行政区単位で異なる人口・世帯数
- 65歳以上の高齢者数・高齢化率の増加
- 団塊の世代の高齢化
- 社会増減数は横ばいで推移
- 人口減少（※旧集落）
- 県平均より高い「親族世帯」の割合
- 高齢夫婦世帯・単身世帯の増加
- 高い合計特殊出生率

商業・経済等 … 第1章-1-(2)より

- 第1次産業・第2次産業従事者の減少
- 数多い小規模な事業所
- 県平均を下回る村民所得

健康づくり活動拠点の立地状況 … 第1章-1-(3)より

- 村内に点在する様々な健康づくり活動拠点

財政の状況 … 第1章-1-(4)より

- 扶助費の割合の増加

庁内各課や村内各団体等の取り組み … 第1章-1-(5)より

- 「いきいき健康まちづくり」
- アワセゴルフ場跡地において、「健康づくり」を包含した新しいまちづくり
- 村民の「健康づくり」を目的とし、生きがいつくり、食育、運動の機会の提供
- 自治会での活動をはじめ、各団体の活発な取り組み

平均寿命の推移 … 第1章-2-(1)より

- 二期連続で、女性の平均寿命日本一
- 全国平均よりも男女差が大きい平均寿命

国民健康保険の状況 … 第1章-2-(2)より

- 県平均よりも高い国民健康保険の加入率
- 保険税（料）と給付額の収支バランスが悪い

医療費の推移 … 第1章-2-(3)より

- 1人当たりの療養諸費の増加

特定健康診査・特定保健指導の状況 … 第1章-2-(4)より

- 県平均を下回る特定健診・特定保健指導の受診率

生活習慣病等の状況 … 第1章-2-(5)より

- 内臓脂肪症候群の該当者と予備群者の増加
- 脂質異常症の方の割合が県平均よりも高い

死因率等の状況 … 第1章-2-(6)より

- 死因の多くを占める悪性新生物と心疾患
- 高い65歳未満の死亡率

医療費増加の要因分析 … 第1章-2-(7)より

- 医療費増加の原因となる心不全や虚血心疾患などの心疾患

回答者の概要 … 第2章-1-(2)より

- BMIは「男性・80代以上」で25.1（肥満1度）と高くなっており、全ての性別・年代で、標準（BMI:22）よりも肥満寄り

健康状態 … 第2章-1-(3)より

- 高血圧や脂質異常症での通院・治療が多い（特に70代・女性）
- 通院ありの方が自身の健康状態が「あまりよくない・よくない」と感じている
- 低い健診受診率（特定の職業や、60代・男性）
- 全国値よりも大きく下回るがん検診の受診率

食生活 … 第2章-1-(4)より

- 適切な量と質の食事の摂取が全国値に比べ低い
- 60代以下で多くみられる朝食の欠食
- 野菜の摂取が多い

運動 … 第2章-1-(5)より

- 男女ともに運動習慣者の割合が全国値より高い
- ウォーキングが主たる運動

歯の健康 … 第2章-1-(6)より

- 自分の歯を有する人は、80代以上では全国値に比べ高く、60代では低い
- 全国値に比べ高い歯科検診の受診率。

日常生活 … 第2章-1-(7)より

- 高齢になるにつれて減少する外出頻度
- 悩み事の相手の存在
- 睡眠による休養を十分とれていない者の割合が全国値よりも低い
- 日常生活での悩みやストレス
- 居住年数が長くなるにつれて強くなる、地域とのつながり
- 地域によって異なる地域とのつながり度合い
- 高い幸せ度（特に、女性の50代、70代、80代以上）
- 女性の方が笑う頻度が多く、高齢になるにつれて笑う頻度が多い

健康長寿に対する取り組み … 第2章（8）より

- 女性の平均寿命日本一の認知度が約8割
- 女性の平均寿命日本一を誇りに思っている村民は、約9割

〈本村の良いところ〉

女性の平均寿命日本一

本村の最大の特徴は、何と云っても二期連続で「女性の平均寿命日本一」であることです。

高い村民の「幸せ度」

村民の幸せ度は、全国平均に比べ高くなっており、高齢になるにつれてその割合も高くなります。長寿であることが幸せ度アップにもつながっています。

活発な地域コミュニティの活動

本村は、自治会等の地域単位での活動が活発であり、活発な自治会ほど、地域とのつながりが高いと感じています。

高い運動習慣者の割合

村民の運動習慣の割合は、全国平均に比べ高く、誰もが身近で、取り組みやすい「ウォーキング」となっています。

未来型地域づくり

アワセゴルフ場跡地においては、「健康づくり」を包含した新たなまちづくりが進められています。

地域ぐるみの子育て環境

本村は、地域の全ての大人が子どもたちの成長や教育に積極的に関わっていくことを誓う「かかわり宣言」を発表しています。

〈6つの方針〉

方針①

平均寿命日本一の継続
～将来にわたり日本一～

方針②

村民の楽しみ・生きがい増加
～生涯現役・PPK～

方針③

医療費・福祉関係費の健全化
～予防と早期発見～

方針④

地域コミュニティの活性化
～みんな de
健康長寿のまちづくり～

方針⑤

産業振興・観光振興
～コラボ de
健康長寿のまちづくり～

方針⑥

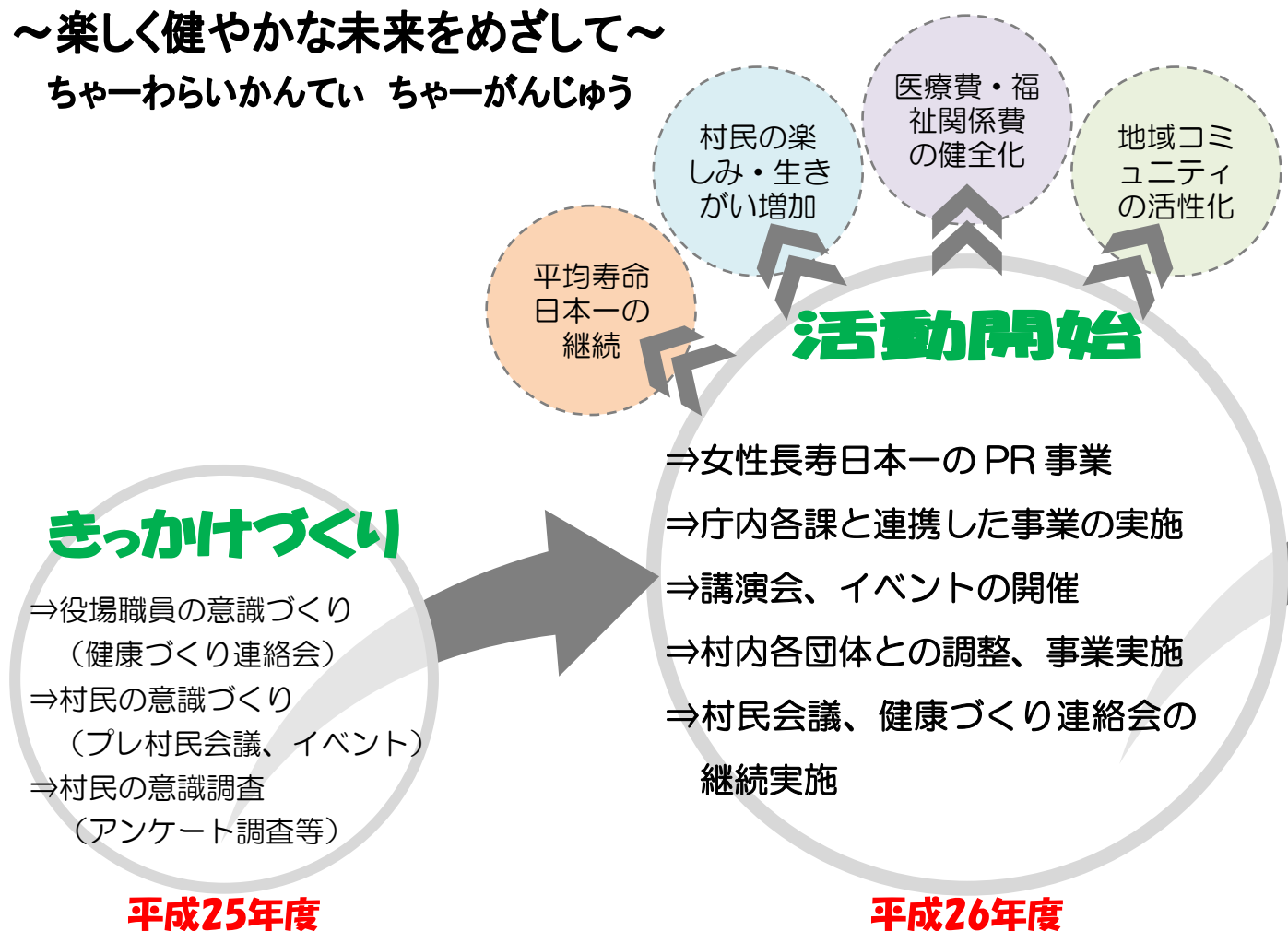
村民の所得増、村の税収増
～健康づくり de
雇用拡大と人口増加～

5. 計画の実現に向けて

健康長寿のまちづくり計画

～楽しく健やかな未来をめざして～

ちゃーわらいかんてい ちゃーがんじゅう



目標①

平均寿命日本一の継続
～将来にわたって日本一～

- ◇ 本村は、“女性の平均寿命日本一”のむらです。これにあやかり、男性の平均寿命を延伸し、男女ともに長寿日本一のむらを目指します。
- ◇ また、将来に渡って長寿日本一であり続けるよう、子どもからお年寄りまで、全村民が健康なむらを目指します。

目標②

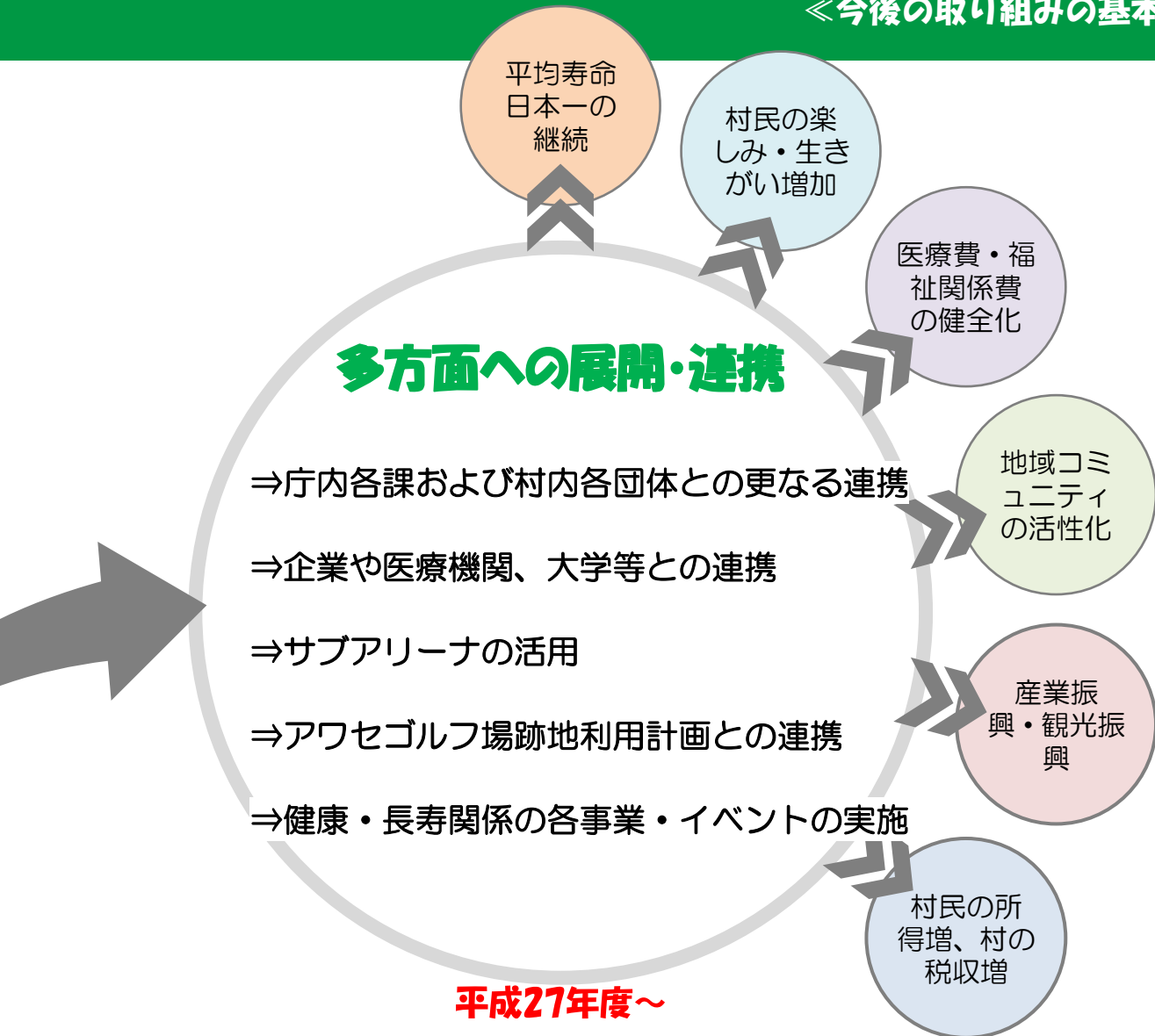
村民の楽しみ・生きがい増加
～生涯現役・PPK～

- ◇ 本村には、年をとっても元気に活動するオジー・オーバーがたくさんいます。
- ◇ 単に長生きするのではなく、健康で長生きし、亡くなる直前まで元気で楽しみ・生きがいをもって活動するピンピンコロリ（PPK）の人生を目指します。

目標③

医療費・福祉関係費の健全化
～予防と早期発見～

- ◇ 村民が健康で長生きすることは、医療費・福祉関係費の健全化にもつながります。
- ◇ 病気の早期発見に努め、子どもからお年寄りまで全世代で生活習慣病の予防および重症化の抑制を進めます。



目標④

地域コミュニティの活性化
～みんな de
健康長寿のまちづくり～

- ◇ 健康長寿のまちづくりを実現するには、地域力・地域コミュニティの活性化が重要です。
- ◇ 地域や自治会、学校や企業等での健康づくりを活性化し、多くの村民が健康づくりに参画するむらを目指します。

目標⑤

産業振興・観光振興
～コラボ de
健康長寿のまちづくり～

- ◇ これからのまちづくりのキーワードは“村民の健康がイチバン！”です。
- ◇ 庁内各課や商工会、農林水産漁業者、村内企業や団体等と連携しながら特産品づくり等をとおり、村民の健康づくりを支援します。

目標⑥

村民の所得増、村の税収増
～健康づくり de
雇用拡大と人口増加～

- ◇ 本村では、アワセゴルフ場跡地等において、新たなまちづくりが進められています。
- ◇ それらまちづくりと連携しながら、定住人口増加と企業立地による雇用の場、安定した税収の確保を目指します。

<位置・地勢>

本村は、沖縄本島の中部に位置し、那覇から北東へ16km離れた場所にあり、東は中城湾に面し、中城村、宜野湾市、西側は北谷町、北側は沖縄市に面して、二市二町村に隣り合っています。

一部東海岸平地部を除く大部分が丘陵台地で、この大地を更に二つの稜線が東西に走り、それぞれ南北への緩斜を形成し、起伏が多い地形となっています。

人 口：16,698 人 / 世帯数：6,465 世帯
(平成 26 年 1 月末現在)



食事

楽しく

運動



健康長寿を進めるポイントは「食事」「運動」をみんなで「楽しく」

北中城村健康保険課

〒901-2392 沖縄県中頭郡北中城村字喜舎場 426 番地 2 / ☎ 098-935-2233 (代表)

<http://www.vill.kitanakagusuku.lg.jp>