

 <p>市長 下地 敏彦</p>	<p>沖縄県 宮古島市</p> <p>みやーく こころつなぐ 結いの島 宮古</p> <p>～みんなで作る 元気で誇れる島づくり～</p>  <p>市章</p>	<p>【データ】 ※平成30年4月1日現在</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人口：53,847人 ・世帯数：26,111世帯 ・面積：225,51km² ・市の木：ガジュマル ・市の花：プーゲンビレア ・市鳥：サンバ ・特産品：宮古上布、マンゴー、車えび、海ぶどう、かぼちゃ、トウガン他 ・主なイベント： <ul style="list-style-type: none"> 全日本トライアスロン宮古島大会 サニツ浜カーニバル 宮古島100kmワイドマラソン ビーチバレー宮古島大会 ツール・ド・宮古島
---	---	--

○ 宮古島の紹介・特徴

宮古群島は、北東から南西へ弓状に連なる琉球弧のほぼ中間にあつて、北緯24度から25度、東経125度を結ぶ網目の中に位置しており、沖縄本島の南西約290km、石垣島の東北東約133kmの距離にあります。

宮古群島は大小八つの島(宮古島、池間島、大神島、伊良部島、下地島、来間島、多良間島、水納島)からなり、宮古島が最も大きく、圏域の総面積の約70%を占め群島の中心をなしています。

圏域の総面積は約 226.47 km²で、県土総面積の約10%を占めています。宮古圏域の海岸延長は、約 222.9km です。

圏域の島々は、全体が概ね平坦で低い台地状を呈し、山岳部は少なく、最も高い地点で 113m です。平坦な地形は農耕に適し、耕地面積は 11,864ha となっており県全体の 30.3%と、沖縄県全体で見ても高い耕作率を占める。また、大きな河川、湖沼等もなく、生活用水等のほとんどを地下水に頼っています。

島々はサンゴ礁に囲まれ、ユーラルサンドとも呼ばれる白砂の浜が各所にあります。海岸線には、熱帯・亜熱帯の植物が茂り、海中にはカラフルな熱帯魚たちが遊ぶ宮古諸島では、マリンスポーツ(ダイビング等)が盛んです。各島には歴史と風土に育まれた民族芸能が残され、伝統文化が息づいています。



① 宮古島市の健康都市への取り組み

宮古島市では、健康づくりの基本方針として「生活習慣病や介護の予防等について多くの市民が正しい知識と健康づくりの手法を身につけるとができるよう、地域ぐるみの自主的な健康づくり」を設定し、施策の推進策として、市民が安心して気軽に検診を受けることができるように、●検診機関や医療機関との連携による検診体制の整備を図る●住民健診やがん検診の受診率向上を図る●生活習慣病を予防する為保健指導や健康教育を行う●公費による子どもインフルエンザの予防接種による感染対策の実施(ワクチン効果の検証・予防接種率向上対策)を図る。

➤正しい運動習慣について、健康づくり推進員によるノルディック・ウォーキングの定期的な開催や各種体験・講習会などの開催により知識と実践力の向上に努める。(写真1)

また、高齢者サロンでのストレッチ指導等も行い、地域での健康づくり活動を展開している。

- 食生活に関する知識・指導により、栄養改善を推進する。
- 小・中学生対象の食育講座を行い食育の大切さを指導・推進する。(写真2)
- 乳児から成人までの肥満対策が急務となっているため、学校・地域と連携した生活習慣改善の取り組みを推進するとともに、健康づくり推進員や食生活改善推進員などの育成を図る。
- 老人クラブを対象にゲートボール大会を開催し、高齢者の健康づくりに努める。

以上の施策を掲げています。そして、宮古島市独自の体操、「グッバイメタボ体操」や食生活改善推進員の考案メニューを行政チャンネル及び市ホームページにて紹介し、市民の健康づくりを推進している。



写真1. ノルディックウォーキング活動



写真2. 小中学校への食育活動

② スポーツアイランド宮古島

全日本トライアスロン宮古島大会、ビーチバレー宮古島大会、ツール・ド・宮古島大会、宮古島100kmワイドーマラソン大会等の開催の他、1～2月の温暖な気候を活用して各種スポーツの団体・個人(大学・高校まで)にキャンプ地として利用していただき、子どもたちに、スポーツに親しむ環境作りを行う。

③ エコアイランド宮古島

- ・平成20年3月31日 エコアイランド宮古島宣言
- ・平成21年1月22日環境モデル都市指定（低炭素社会の実現に向けて温室効果ガスの大幅削減などへの取り組みを行うモデル都市）
- ・取り組み
 - I 地下水の保全 環境保全条例の整備
 - II 風力・メガソーラー太陽光 発電

宮古島市は、健康アイランド宮古島・スポーツアイランド宮古島・エコアイランド宮古島の3テーマへの取り組みにより、健康都市の構築へ歩んでいます。