

 市長 嘉数 登	沖縄県 宮古島市 心かよう夢と希望に満ちた島 みやーく 宮古 ～みんなで創る 結いの島～  市 章	【データ】 ※令和7年2月1日現在 ・人 口： 54, 475人 ・世帯数： 30, 600世帯 ・面 積： 204km² ・市の木： ガジュマル ・市の花： ブーゲンビレア ・市 鳥： サシバ ・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： - 全日本トライアスロン宮古島大会 - 宮古島100kmワイドーマラソン - 宮古島17ENDハーフマラソンin伊良部島
--	---	---

○ 宮古島の紹介・特徴

宮古島は、沖縄本島から南西に約300km、東京から約2000km、北緯24度～25度、東経125～126度に位置し、大小6つの島(宮古島、池間島、大神島、伊良部島、下地島、来間島)で構成されています。

宮古島市の総面積は、204平方km、人口約 55,000 人で、人口の大部分は平良地区に集中しています。

島全体が概ね平坦で低い台地状を呈し、山岳部は少なく、大きな河川もなく、生活用水等のほとんどを地下水に頼っています。その現状と合わせ、宮古島では地下水を守ることと環境作りのため、「エコアイランド宮古島」を宣言しています。

また、国際的規模のイベントである全日本トライアスロン宮古島大会、各種スポーツ団体の合宿等が行われ、島全体が「スポーツアイランド宮古島」としても活気づいています。



宮古島市の健康都市への取り組み

～ 第三次宮古島市健康増進計画を策定しました。(令和6年3月) ～

◆通称：第三次健康みやこじま 21

宮古島市では、健康寿命の延伸に向けて関係機関が連携・協働しながら、市民と一緒に取り組みを継続していきます。今後10年さらにその先を見据えた取り組みの強化が求められ、幼少期からの正しい生活習慣の習得や市民の健康づくりに資する環境整備を推進していくことを基本に、各ライフステージにおいて健康づくりに関わるすべての人々の連携と協働のもと、「健やかな生活を支える健康づくりの推進」をめざし、一次予防に重きを置いた取り組みを推進します。



《重点分野》



《基本的な方向性》



健やかな生活を支える健康づくり推進

◆健康づくり推進員

〈活動の目的〉

健康づくり推進員は、市民ひとりひとりが生涯にわたって、心身ともにいきいきと生活できるよう行政や関係機関と連携し地域・住民ぐるみの健康づくりを推進します。

〈活動の紹介〉

- 定例会・・・健康づくりに関する学習会を実施し、運動指導士による講話・実践などを行っています。
- 実践)リズム体操、体幹ストレッチ、筋肉トレーニング、ヨガなど
- 自主活動・・・各地域で、健康運動(ノルディックウォーキングなど)の普及・啓発のボランティア活動を実施しています。
- 特定健診や婦人検診などの受診勧奨を行っています。



◆食生活推進員

〈活動テーマ〉

- 「早寝・早起き・朝ごはん」の推進
- 郷土料理の普及
- 地域食材を生かした健康レシピの普及

〈活動の紹介〉

- 市民へ食育講座を行い、食育の大切さ、食生活に関する指導により栄養改善を推進しています。



「おやこの食育教室」「生涯骨太クッキング」「高齢世代の教室」

◆各種スポーツ大会

〈宮古島市 17END ハーフマラソン in 伊良部島大会〉

温暖な気候と美しい自然景観を生かし、風光明媚な伊良部島・下地島の自然の醍醐味を満喫し楽しく海を見ながら走ることで、健康の増進・体力の向上を図ることを目的に開催されています。

