

宮古地区
健康おきなわ21(第2次)推進大会

がんずらまつり

前城 達次
「生活習慣と肝臓病、定期検診の必要性」

幸地 光彦
「健康経営のすすめ」

H28.11.27(日)
13:00~17:00

場所 宮古市中央公民館
申し込み不要・入場無料

今年度は、宮古島市役所、宮古労働基準監督署と共催して、十一月二十七日(日)に開催しました。

当日は、幸地光彦氏と前城達次氏による講演会、宮古島市役所による食育SAT体験、日本健康運動指導士沖縄県支部による運動体験、協力機関による展示パネル等があり、六十九人の来場者に健康に関する知識を提供することができました。

写真付きで紹介しますので、お付き合い下さい♪



がんずらまつり

沖縄県宮古保健所
健康推進班

平良字東仲宗根476
TEL:73-5074



幸地光彦氏(沖縄労働局健康安全課 課長)からは、健康経営に関する内容で講演を行いました。

経営者が、社員の健康増進を推進すること、会社と社員の双方にメリットがあります。

- 【会社】
- ①生産性向上
 - ②企業イメージアップ
 - ③リスクマネジメント

- 【社員】
- ①職場改善・満足度向上
 - ②仕事能力の向上
 - ③医療費の削減



前城達次氏(琉球大学医学部附属病院第一内科 医師)からは、生活習慣と肝臓病の関連、定期検診の必要性に関する内容で講演を行いました。



肝臓病の病態急性肝炎、慢性肝炎、肝硬変、肝臓がんと原因(ウイルス性、薬物性、アルコール性、脂肪性、その他)のこと、沖縄県の現状アルコール性や脂肪性等の生活習慣に関連する肝疾患が増加傾向など、生活習慣改善のポイントや定期検診の必要性を中心に講演があり、来場者から「主人に伝えます。」「定期検診を受けます。」等の声があり、大変好評でした♪



宮古島市役所健康増進課からは、食育SAT体験と栄養相談を行いました。

来場者は、自分の栄養バランスとカロリーを知ることができ、栄養相談で管理栄養士に食事内容改善のアドバイスをもらっていました。

来場者から、「飲み会の帰りのカツカレーはやめようと思います。」等、食習慣の改善に役立ったようです♪

【 日本健康運動指導士会沖縄県支部の皆さまによる運動体験♪ 】



チャージュー おきなわ9か条

- ① ちゃんと朝食 あぶら控えめ あいしいごはん
- ② 1日1回 体重測定
- ③ 頑張れすぎず適度な運動 今日より10分(1000歩)多く歩こう!
- ④ 十分な休養 ストレスと上手に付き合おう ひとりで悩まず相談を
- ⑤ うれしいね 禁煙・分煙で あなたも私も快適に!
- ⑥ あくちの健康 3点セット 歯ブラシ・フッ素・フロス
- ⑦ 休肝日をつくらう お酒はほどほどに 未成年や妊婦は飲みません・飲ませません
- ⑧ 仲間・家族で行こう! 健康診断・がん検診
- ⑨ 大きな輪 みんなで支える「健康長寿」