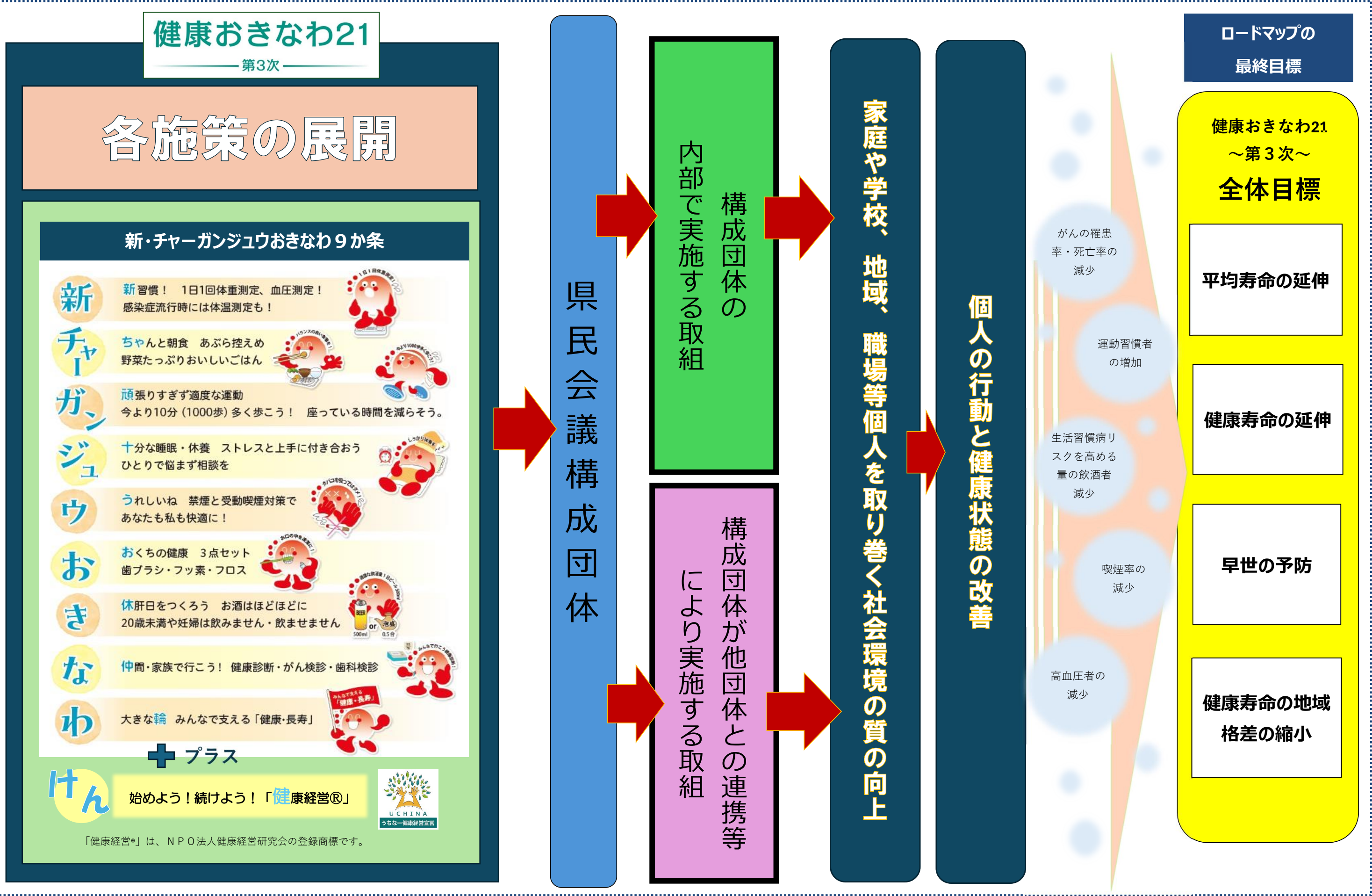


県民会議版ロードマップ

目 次

【目標達成へのイメージ】	1
【取組一覧】	3
【県民会議構成団体の内部で実施する取組】	
○全構成団体	5
【県民会議構成団体が他団体との連携等により実施する取組】	
○経済団体	7
○保健・医療・福祉関係団体	9
○医療保険者	10
○学校関係	11
○労働団体	13
○マスコミ	14
○市町村	15
○その他（市民団体等）	16
【新・チャージングおきなわ9か条】	17

【県民会議版ロードマップ 目標達成へのイメージ】



県民会議版ロードマップ（改定版） 取組一覧

主 体		取 組	取 組 内 容	目 標 値
		2024（R06）←（7年間）→2030（R12）		
で 構 実 成 施 団 す 体 る の 取 内 組 部	全構成 団体	【取組１】 「新・チャーガンジュウおきなわ」9か条の 実践	・無理なく楽しく続けられる健康づくりのための行動指針「新・チャーガンジュウおきなわ 9か条」を実践できる取組を構成団体自身や会員の企業等において、積極的に実施します。	内容を踏まえた取組 の実施率 100%
		【取組２】 「健康経営」の推進、「うちなー健康経営 宣言」の登録勧奨	・「健康経営」の認知度向上に努め、働き盛り世代の健康づくりに取り組む環境を整備します。 ・健康経営の実践企業を増やすため、5者協定で実施している「うちなー健康経営宣言」の 登録勧奨に努めます。	うちなー健康 経営宣言数 5000事業所
		【取組３】 健康づくり情報の共有	・健康づくりに関する情報には常にアンテナを張り、収集に努めるとともに 団体自身や会員 の企業等へ情報を共有します。	内容を踏まえた取組 の実施率 100%
に 構 成 団 実 体 施 が 他 す 団 取 体 組 等 の 連 携 等	経済団体	【取組１】 店舗等での健康づくりの情報発信	・会員の企業等の店舗等において、健康づくりに関する情報を発信し、普及啓発に努めます。	内容を踏まえた取組 の実施率 100%
		【取組２】 市町村の保健・医療・福祉関 係団体等と連携した普及啓発	・市町村や保健医療福祉関係団体等とのネットワークの構築に努めます。	内容を踏まえた取組 の実施率 100%
	保健・医療・ 福祉関係団体	【取組１】 健康関連イベント等の定期的な実施	・県民に対して専門的な立場で啓発や実践の指導を行います。	内容を踏まえた取組 の実施率 100%
		【取組２】 経済団体等との連携した普及啓発	・経済団体等が従業員等に対して健康づくりに関する講習会や研修会等を開催するにあたり、 より効果的な取組となるよう、専門的な立場を生かした連携に努めます。 ・経済団体等に健康情報を提供するなどより効果的な普及啓発に努めます。	内容を踏まえた取組 の実施率 100%
	医療保険者	【取組１】 働き盛り世代の健診受診率の向上	・自覚症状のない生活習慣病は、特定健診を受けることが健康づくりの第１歩であるため、 各団体と連携して受診率の向上に努めます。 ・特に働き盛り世代の受診率向上に努めます。また、受けっぱなしを減らすため、特定保健 指導実施率の向上に努めます。	特定健診受診率 70%
		【取組２】 健康づくり活動の普及啓発	・生活習慣病予防をテーマとした講演等を盛り込んだイベントの実施に努めます。 ・運動の日常化など健康づくり活動の普及啓発に努めます。	内容を踏まえた取組 の実施率 100%
	学校関係	【取組１】 こども達の健康教育	・こどもの頃からの望ましい生活習慣が身につくような指導を行うため、平成26年度に県、 教育庁、医師会が連携して作成した次世代の健康づくり副読本等を活用し、児童生徒に 対する健康教育の実施に努めます。 ・園児・児童生徒の健康意識の向上に努めます。 ・園児・児童生徒への歯科口腔保健に関する教育を行います。 ・園児・児童生徒や、こども達を支える保育士・教職員等のウェルビーイングの向上に 努めます。	内容を踏まえた取組 の実施率 100%

主 体		取 組	取 組 内 容	目 標 値
		2024（R06）←（7年間）→2030（R12）		
に 構 よ り 団 実 体 施 が 他 す 団 体 取 等 と の 連 携 等	学校関係	【取組 2】 地域や家庭と連携した子ども達の生活習慣改善の取組	・食育や運動などの生活習慣改善に関する取り組みを地域や家庭、学校などで実施することにより、地域社会で子ども達の生活習慣に関する意識の向上に努めます。 ・保護者への歯科口腔保健に関する啓発を行います。 ・保護者の健康意識の向上に努めます。	内容を踏まえた取組の実施率 100%
	労働団体	【取組 1】 組合員の健康意識の啓発	・組合員の健康意識を向上させるため、メンタルヘルスに関する講演会や各組合に健康づくりに関する取り組みを推奨する等、組合員の健康意識の向上に努めます。	内容を踏まえた取組の実施率 100%
	マスコミ	【取組 1】 定期的な健康情報の発信	・県民運動を展開する重要な役割を果たすよう定期的な健康情報の発信に努めます。	内容を踏まえた取組の実施率 100%
	市町村	【取組 1】 健康づくりのリーダーとなる人材育成	・健康づくりのリーダーとなる人材（食生活改善推進員、健康づくり推進員等）を養成し、人材の増加に努めます。 ・全市町村で、県民の健康づくり活動を推進する人材の養成に努めます。	内容を踏まえた取組の実施率 100%
		【取組 2】 経済団体や市民団体と連携した普及啓発	・従来の健康づくり施策に加え、地域の関係機関や商工会、商工会議所等と連携して、健康づくりに関する住民運動を展開することに努めます。 ・特定健診、がん検診の受診勧奨を商工会や老人会、婦人会などと連携して実施することや他団体の健康づくりに関するイベント等に協力するなど、連携した健康づくり運動に努めます。	内容を踏まえた取組の実施率 100%
	その他 （市民団体）	【取組 1】 経済団体や市民団体と連携した普及啓発	・組織の特性に応じて、住民が取り組めるような運動やバランスのよい食生活の実践方法について、経済団体や市町村等と連携して情報提供や指導など普及啓発に努めます。 ・市町村等と連携し、特定健診、がん検診の受診勧奨や健康づくりに関するイベントの周知などに努めます。	内容を踏まえた取組の実施率 100%

県民会議構成団体の内部で実施する取組

構成団体自身や会員の企業等に勤める従業員等に対して取り組む。また従業員等が家族等にも普及を図ることが望ましい。

主 体

○全構成団体

取 組



その1:「新・チャーガンジュウおきなわ9か条」の実践

取組内容	・無理なく楽しく続けられる健康づくりのための行動指針「新・チャーガンジュウおきなわ9か条」を実践できる取組を構成団体自身や会員の企業等において、積極的に実施します。
期待される具体的な取組例	・職場内に血圧計を設置し、いつでも従業員が血圧を測定できる環境を整備する。 ・体組成計等を導入し、従業員の体の状態を見える化し、状態を把握してもらう。 ・社食に塩分控えめ等のヘルシーメニューを導入する。 ・管理栄養士を招いて、持参した弁当や写真等から栄養バランス等を学ぶ「ランチタイムセミナー」を開催する。 ・職場の仲間同士で、マラソン大会やウォーキングイベントに参加する。 ・施設内での階段使用を勧奨する。 ・就業開始時にラジオ体操等の軽い運動を行う。 ・職場の仲間同士でビーチクリーンに参加し、歩きながらゴミ拾いを行い、その後にビーチパーティで親睦を深める。 ・簡易ベッド等の備品を整備し、お昼休みに昼寝制度を導入する。 ・専門家を招いて、良質な睡眠に関するセミナーを開催する。 ・「ワーク・ライフ・バランス」認証を取得し、従業員がイキイキと働ける職場環境づくりに努める。 ・ストレスチェックを実施し、メンタル不調者を産業医面談にしっかり繋げる。 ・法令に則った喫煙室の設置等、受動喫煙対策を徹底する。 ・禁煙外来に通院する従業員に対し、助成を行う。 ・県の歯っぴ〜センターを活用して、「歯と口の健康づくり講座」を開催する。 ・トイレの洗面台近くに効果的な歯磨きの仕方を貼付する。 ・県の「節酒カレンダーアプリ」を活用し、日々のアルコール摂取量を自覚する。 ・専門家を招いて、アルコールとの付き合い方等をテーマにした講座を開催する。 ・健康診断・がん検診・歯科検診に対し、助成を行う。 ・健康診断受診率100%を目指し、有所見者には医療機関での診察を勧奨する。 ・「新・チャーガンジュウおきなわ9か条」を実践できるユニークな取組を実施する。

目標値	目標値の捕捉方法
内容を踏まえた取組の実施率100%	内容を踏まえた取組を実施している団体の割合



その2:「健康経営」の推進、「うちなー健康経営宣言」の登録勸奨

取組内容	・「健康経営」の認知度向上に努め、働き盛り世代の健康づくりに取り組む環境を整備します。 ・健康経営の実践企業を増やすため、5者協定で実施している「うちなー健康経営宣言」の登録勸奨に努めます。
期待される具体的な取組例	・団体自身が「うちなー健康経営宣言」を行う。 ・会員の企業等に対し「健康経営」の理解促進を図る。 ・会員の企業等に対し「うちなー健康経営宣言」の登録を勧める。 ・「うちなー健康経営宣言」後は、継続的な健康経営の実践に努める。（県等の支援事業を活用する等） ・「うちなー健康経営宣言」後は、健康経営の更なる質の向上を目指し、経済産業省が所管する「健康優良法人」の認定を目指す。

目標値	目標値の捕捉方法
うちなー健康経営宣言登録事業所数 5000事業所	県内全てのうちなー健康経営宣言登録事業所数



その3:健康づくり情報の共有

取組内容	・健康づくりに関する情報には常にアンテナを張り、収集に努めるとともに、団体自身や会員の企業等へ情報を共有します。
期待される具体的な取組例	・自主的に収集した情報や、県等からの提供情報等について、団体自身の職員はもちろん、会員の企業・事業所等へしっかり情報を共有する。 ・健康づくり情報用の掲示板の設置や、会員の企業等のメーリングリスト作成、会報誌への掲載等、情報共有がしっかり図られる仕組みを構築する。 ・県等が実施する健康づくりに関する県民向け公開講座等へ積極的に従業員を派遣する。

目標値	目標値の捕捉方法
内容を踏まえた取組の実施率100%	内容を踏まえた取組を実施している団体の割合

県民会議構成団体が他団体との連携等により実施する取組

構成団体が、他の団体等と連携して実施する取組や、専門性を活かし外部へ発信する取組、構成団体の会員企業等の店舗等で外部（お客様等）に発信する取組など

主 体 No.1 経済団体

- 県中小企業団体中央会 ○県商工会議所連合会 ○県商工会連合会 ○県経営者協会
- 県工業連合会 ○沖縄経済同友会 ○県建設産業団体連合会 ○県農業協同組合中央会
- 県漁業協同組合連合会 ○県情報通信関連産業団体連合会 ○県中小企業家同友会
- 沖縄観光コンベンションビューロー ○県ホテル旅館生活衛生同業組合 ○県ホテル協会
- 県銀行協会 ○県ハイヤー・タクシー協会 ○県バス協会 ○県トラック協会

取 組



その1：店舗等での健康づくり情報の発信

取組内容	・ 会員の企業等の店舗等において、健康づくりに関する情報を発信し、普及啓発に努めます。
期待される具体的な取組例	・ 店舗等で健康づくりに関する情報を張り出す等により、お客様（県民）に向けた情報発信を積極的に行う。 ・ それぞれの業態に関わりの深い健康情報（例：ホテルであれば睡眠の質向上等）をお客様や取引先等へ積極的に発信する。

目標値	目標値の捕捉方法
内容を踏まえた取組の実施率100%	内容を踏まえた取組を実施している団体の割合



その2:市町村の保健医療福祉関係団体等と連携した普及啓発

取組内容	・市町村や保健医療福祉関係団体等とのネットワークの構築に努めます。
期待される具体的な取組例	・従業員等に対する講習会や研修会等の開催にあたり、健康づくりに関する普及啓発を併せて行う。 ・市町村や保健医療福祉団体等、健康づくりの知識を有する団体と連携し、より効果的な普及啓発に努める。 ・特定健診、がん検診の受診勧奨や健康情報の周知に努める等、ネットワークの構築を図る。

目標値	目標値の捕捉方法
内容を踏まえた取組の実施率100%	内容を踏まえた取組を実施している団体の割合

主 体

No.2 保健・医療・福祉関係団体

- 県医師会 ○県歯科医師会 ○県薬剤師会 ○県看護協会 ○県栄養士会 ○県歯科衛生士会
 ○県保健医療福祉事業団 ○県社会福祉協議会 ○県社会福祉士会 ○県公認心理師会
 ○県産業看護研究会 ○市町村保健師業務研究会 ○県社会福祉法人経営者協議会
 ○県老人クラブ連合会 ○日本健康運動指導士会沖縄県支部

取 組



その1:健康関連イベント等の定期的な実施

取組内容	・ 県民に対して専門的な立場で啓発や実践の指導を行います。
期待される具体的な取組例	・ 県民健康フェスタや、県民公開講座、くすりと健康相談会、高齢者の健康と生きがいづくりを目指した事業、ロコモ予防に関する講座等を定期的を開催する。 ・ 歯科に関する保健指導のリーダー育成、看護職の健康づくり作戦、各病院間の定期的な情報交換、生活習慣づくり対策等をテーマにした研修会の開催など専門職の指導力向上に努める。 ・ イベントを通じて口腔に関する正しい知識を普及する。

目標値

目標値の捕捉方法

内容を踏まえた取組の実施率100%

内容を踏まえた取組を実施している団体の割合



その2:経済団体等との連携した普及啓発

取組内容	・ 経済団体等が従業員等に対して健康づくりに関する講習会や研修会等を開催するにあたり、より効果的な取組となるよう専門的な立場を活かした連携に努めます。 ・ 経済団体等に健康情報を提供する等、より効果的な普及啓発に努めます。
期待される具体的な取組例	・ 新聞社と連携し、紙面において健康啓発を行う。 ・ 保険者と連携し、健康づくりに関する講演を行う。 ・ ラジオと連携し、月に1度テーマを設けて健康づくりに関する情報を発信する。 ・ 企業等向けに禁煙サポート事業を実施する。

目標値

目標値の捕捉方法

内容を踏まえた取組の実施率100%

内容を踏まえた取組を実施している団体の割合

主 体

No.3 医療保険者

- 沖縄県国民健康保険団体連合会 ○全国健康保険協会沖縄支部
- 沖縄県介護保険広域連合

取 組



その1:働き盛り世代の健診受診率の向上

取組内容	・ 自覚症状のない生活習慣病は、特定健診を受けることが健康づくりの第1歩であるため、各団体と連携して受診率の向上に努めます。 ・ 特に働き盛り世代の受診率向上に努めます。また、受けっぱなしを減らすため、特定保健指導実施率の向上に努めます。
期待される具体的な取組例	・ 受診勧奨のテレビ、ラジオCMの放送や市町村との合同検診と特定保健指導、まちかど健診など特定健診受診率向上に取り組む。 ・ 事業所訪問や個別指導等の保健事業を通じた普及啓発を行う。 ・ 保健師や栄養士等の研修会を開催し、特定保健指導実施率向上の取り組みを行う。 ・ 健診マンガパンフレットの作成・配布

目標値	目標値の捕捉方法
特定健診受診率70%	統計上の特定健診受診率



その2:健康づくり活動の普及啓発

取組内容	・ 生活習慣病予防をテーマとした講演等を盛り込んだイベントの実施に努めます。 ・ 運動の日常化など健康づくり活動の普及啓発に努めます。
期待される具体的な取組例	・ 被保険者へのチラシやパンフレット等の送付を行う。 ・ 保険者の強みを活かし、健診データに基づく健康課題を提示した情報を発信する。 ・ 新聞社等と共同し、健康づくりに関する講演会を開催する。 ・ テレビで健康づくりの体操を放映する。

目標値	目標値の捕捉方法
内容を踏まえた取組の実施率100%	内容を踏まえた取組を実施している団体の割合

主 体

No.4 学校関係

- 県教育庁 ○県市町村教育委員会連合会 ○県PTA連合会
- 県高等学校PTA連合会 ○県学校栄養士会 ○県養護教諭研究会
- 県保育協議会 ○県学校給食会

取 組



その1:こども達の健康教育

取組内容	・こどもの頃からの望ましい生活習慣が身につくような指導を行うため、平成26年度に県、教育庁、医師会が連携して作成した次世代の健康づくり副読本等を活用し、児童生徒に対する健康教育の実施に努めます。 ・園児・児童生徒の健康意識の向上に努めます。 ・園児・児童生徒への歯科口腔保健に関する教育を行います。 ・園児・児童生徒や、こども達を支える保育士・教職員等のウェルビーイングの向上に努めます。
期待される具体的な取組例	・次世代の健康づくり副読本である、食生活学習教材「くわっち～さびら」、生活習慣学習教材「ちゃ～がんにゅ～」、こころの健康学習教材「こころのタネ」等を活用・推進し、活用状況を把握する。 ・食育実践講座や食育研修会、食育シンポジウムの開催など、保護者や園児・児童生徒に普及啓発を行う。 ・「早寝・早起き・朝ごはん」、「GO家運動」、「家～なれ～運動」、「9時までには帰りましょう運動」の推進など、子ども達の健全育成に取り組む。 ・健康づくりの情報提供を行う。 ・給食後に歯みがきの時間を設定する。 ・「沖縄県公立学校における働き方改革推進計画（みんなの学校！ピースフル・プラン）」等を推進する。

目標値

目標値の捕捉方法

内容を踏まえた取組の実施率100%

内容を踏まえた取組を実施している団体の割合



その2:地域や家庭と連携した子ども達の生活習慣改善の取組

取組内容	・食育や運動等の生活習慣改善に関する取り組みを地域や家庭、学校等を実施することにより、地域社会で子ども達の生活習慣に関する意識の向上に努めます。 ・保護者への歯科口腔保健に関する啓発を行います。 ・保護者の健康意識の向上に努めます。
期待される具体的な取組例	・地域や家庭と連携した子ども達の生活習慣改善の取組を実施する。 ・かかりつけ歯科医を持つことの推奨、歯間ブラシの使用等の適切な歯はみがきの啓発。 ・PTAの会合において、健康づくりに関する講演を行う。 ・親子料理教室や食育講話を実施し、家庭での啓発活動に取り組む。

目標値	目標値の捕捉方法
内容を踏まえた取組の実施率100%	内容を踏まえた取組を実施している団体の割合

主 体 No.5 労働団体

○日本労働組合総連合会沖縄県連合会 ○沖縄県労働組合総連合

取 組



組合員の健康意識の啓発

取組内容	・組合員の健康意識を向上させるため、メンタルヘルスに関する講演会や各組合に健康づくりに関する取り組みを推奨する等、組合員の健康意識の向上に努めます。
期待される具体的な取組例	・組合員のメンタルヘルス対策や時間外勤務の縮減等、従業員のワークライフバランスに取り組む。 ・各組合による健康づくりの取り組み（スポーツ大会の開催など）の推奨やメンタルヘルス対策の講演会の実施、労働相談においてメンタルヘルスに関する相談は関係機関へ紹介する等、組合員の健康意識の向上に努める。

目標値	目標値の捕捉方法
内容を踏まえた取組の実施率100%	内容を踏まえた取組を実施している団体の割合

主 体

No.6 マスコミ

○沖縄タイムス社 ○琉球新報社 ○沖縄テレビ放送 ○琉球放送
○琉球朝日放送 ○エフエム沖縄 ○ラジオ沖縄 ○日本放送協会沖縄放送局

取 組



定期的な健康情報の発信

取組内容	・県民運動を展開する重要な役割を果たすよう定期的な健康情報の発信に努めます。
期待される具体的な取組例	・紙面やテレビ番組等を通じて、県民の機運醸成を図る。 ・「健康・長寿復活」に向けた様々な取り組みや関連情報を発信する等、健康情報を発信することにより、健康づくりの普及啓発を行う。

目標値	目標値の捕捉方法
内容を踏まえた取組の実施率100%	内容を踏まえた取組を実施している団体の割合

主 体

No.7 市町村

○ 各市町村

取 組



その1:健康づくりのリーダーとなる人材養成

取組内容	- 健康づくりのリーダーとなる人材（食生活改善推進員、健康づくり推進員等）を養成し、人材の増加に努めます。 - 全市町村で、県民の健康づくり活動を推進する人材の養成に努めます。
期待される具体的な取組例	食生活改善推進員や健康づくり推進員等の地域で健康づくりのリーダーとなる人材を養成する。

目標値

目標値の捕捉方法

内容を踏まえた取組の実施率100%

内容を踏まえた取組を実施している団体の割合



その2:経済団体や市民団体と連携した普及啓発

取組内容	- 従来の健康づくり施策に加え、地域の関係機関や商工会、商工会議所等と連携して、健康づくりに関する住民運動を展開することに努めます。 - 特定健診、がん検診の受診勧奨を商工会や老人会、女性会等と連携して実施することや他団体の健康づくりに関するイベント等に協力するなど、連携した健康づくり運動に努めます。
期待される具体的な取組例	- 健康増進法に基づき実施するがん検診の受診率向上に向けた啓発を行う。 - 健康づくりに関する情報は、商工会や女性会、老人会等を通じて呼びかける。 - 地域の健康課題の明確化に向け、データを活用する。 - 主催する祭り等のイベントにおいて、健康づくりに関するブース出展について配慮する。

目標値

目標値の捕捉方法

内容を踏まえた取組の実施率100%

内容を踏まえた取組を実施している団体の割合

主 体

No.8 その他(市民団体等)

- 県女性連合会 ○県食生活改善推進員連絡協議会
- 県こども会育成連絡協議会 ○日本健康倶楽部沖縄支部
- 県レクリエーション協会 ○日本労働安全衛生コンサルタント会沖縄支部
- 県健康産業協議会

取 組



経済団体や市町村と連携した普及啓発

取組内容	・組織の特性に応じて、住民が取り組めるような運動やバランスのよい食生活の実践方法について、経済団体や市町村等と連携して情報提供や指導等の普及啓発に努めます。 ・市町村等と連携し、特定健診、がん検診の受診勧奨や健康づくりに関するイベントの周知等に努めます。
期待される具体的な取組例	・研修会での健康管理の重要性の啓発や「おやこの食育教室」や「男性料理教室」の開催、健康長寿復活に関する講演会の開催、市町村等と連携した健康づくりの講習会開催や指導者の派遣、プログラムの提供等、組織の特性に応じた取り組みを行う。 ・イベント等でのヘルシーレシピの試食提供を行う。 ・他団体と連携したウォーキングイベントを企画する。 ・こども園において食育支援を行う。

目標値	目標値の捕捉方法
内容を踏まえた取組の実施率100%	内容を踏まえた取組を実施している団体の割合

新・チャーガンジュウおきなわ9か条

無理なく楽しく続けられる健康づくりのための行動指針「新・チャーガンジュウおきなわ9か条」です。一人で、家族で、職場で、地域で、県民みんなでできることからひとつずつ始めてみませんか。

新 新習慣！ 1日1回 体重測定、血圧測定！ 感染症流行時には体温測定も！
自分の健康状態を知ることは、健康づくりの第1歩につながります。
1日1回体重や血圧を測定し、毎日の生活習慣を振り返ってみましょう。

チャ ちゃんと朝食 あぶら控えめ 野菜たっぷり おいしいごはん
いい生活習慣のリズムをつくるには、朝食をしっかりとることから始まります。早食いは避け、
脂肪（あぶら）・塩分を抑えた野菜たっぷりでバランスのいい食事を仲間や家族と楽しみましょう。

ガン 頑張りすぎず適度な運動 今より10分（1000歩）多く歩こう！座っている時間を減らそう
健康づくりのためには、無理せず、適度な運動を続けていくことが大切です。今よりも5分、10分多く歩く
ことで、無理なく続けていくことができます。
座りっぱなしの時間が長くなりすぎないようにするなど、あなたにできることから始めてみましょう。

ジュ 十分な睡眠・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
普段から十分な睡眠や休養をとりましょう。ストレスを全く無くすことは難しいことですが、あなたなりの
ストレスとの上手な付き合い方を見つけましょう。また、悩みや心配ごとは、一人で抱え込まず、相談する
ことが大切です。

ウ うれしいね 禁煙と受動喫煙対策で あなたも私も快適に！
禁煙と受動喫煙対策は、きれいな空気を守り、快適な空間を作ります。あなたのためにも、周りの人のため
にも禁煙と受動喫煙対策に努めましょう。

お おくちの健康 3点セット 歯ブラシ・フッ素・フロス
生涯、自分の歯でおいしく食べるために、歯みがきにフッ素とフロスや歯間ブラシをプラスして、むし歯や
歯周病からおくちの健康を守りましょう。

き 休肝日をつくろう お酒はほどほどに 20歳未満や妊婦は飲みません・飲ませません
1週間のうち飲酒をしない日を設けましょう。1日の飲酒量は、ビールだと500ml、泡盛（25度）だと0.5
合以内、女性はその半分が目安です。飲酒は、20歳未満や妊婦には悪影響を及ぼします。

な 仲間・家族で行こう！健康診断・がん検診・歯科検診
病気の早期発見は早期治療につながります。自分のためにも、家族の幸せのためにも、定期的に健康診断と
がん検診、歯科検診を受けましょう。

わ 大きな輪 みんなで支える「健康・長寿」
みなさん一人ひとりの活動や関心がつながって大きな輪になります。職場や学校等を含め、みんなでつな
がり支え合うことによって健康づくりを進め、沖縄県の健康・長寿を守っていきましょう。
