

# 自分に合った 無理のない健康づくりを

生活習慣病という言葉が皆さんよく耳にしていると思います。バランスの悪い食事、喫煙、飲酒、運動不足などから起こる生活習慣病には、心臓病、高血圧症、がんなどがあり、死因の中で高い割合を占めているのが現状です。

このような生活習慣病を始めとする多くの病気は日頃の生活の見直しで予防できることから、近年、病気になる前に体をつくる「健康づくり」への取り組みが盛んに行われています。

「健康づくり」のため、適度な運動やバランスの取れた食生活を推進していますが、運動方法や食事内容は一人一人異なります。例えば、運動方法については基礎体力も各自異なるため、自分にあつたペースで無理のない適度な運動を気軽に楽しく日常生活の中に取り入れることが継続につながります。

さらに、「健康づくり」には運動や食事だけでなく、心のあり方も大切です。社会の第一線を

退くと社会との関係が薄くなり、家の中に閉じこもりがちになる人がいますが、趣味やボランティア活動などを通して地域社会でも人との触れあいを持つことが大切です。

バランスの取れた食事を取って無理のない適度な運動を行う、また、地域活動などの交流を通してよりよい人生を楽しみましょう。

平成16年度 死因順位(上位5位・沖縄県)

死因	死亡数(人)	割合(%)
悪性新生物(がん)	2,516	29.2
心疾患	1,171	13.6
脳血管疾患	906	10.5
肺炎	780	9.1
自殺	318	3.7

※心疾患は、心不全や急性心筋梗塞などの総称です。脳血管疾患では、脳梗塞や脳内梗塞などの総称です。



## 市町村における健康づくりへの取り組み

各市町村では、住民の健康づくりのため、さまざまな取り組みが行われています。

### 【糸満市】 願寿館運動教室

糸満市では、医師から運動を制限されていない市民を対象に、毎週月曜日から金曜日の午前中、ヘルスケアトレーナーや運動指導士、看護師指導の下、運動教室を開講しています。

教室の最初と最後は参加者全員でストレッチを行っています。主には、体力に合わせたグループに分かれ、各グループごとに設定されたメニューを行っています。大がかりな道具などは使わず、どこでもできるような運動を取り入れているのが特徴です。

柔軟性や筋力の向上、体脂肪率の低下を目標に五十代を



## 「健康おきなわ 2010」のキャッチコピー・ロゴマークを紹介

県では、県民の健康づくりを推進するため「健康おきなわ 2010」という計画を策定しています。これは、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康づくり、アルコール、タバコ、糖尿病、循環器病、がん、歯の健康の9つの分野で具体的な目標値を設定し、関係団体が一体となって健康づくりを推進するものです。

皆さんに親しんでもらうためキャッチコピーとロゴマークを募集したところ、たくさんの応募をいただきました。採用されたキャッチコピーとロゴマークを紹介します。

### ■キャッチコピー

#### 「いちまでいん チャーガンジュー！健康おきなわ 2010」

沖縄の誇る長寿、先人の智慧の中には学ばべきことがたくさんあります。この言葉には、長寿はただ単に命を延ばすということだけではなく、健康で幸福な中ではつらつと生きていくことが大切だという思いを込めました。

(那覇市在住の安座間さん)

### ■ロゴマーク



沖縄県のイメージとして太陽をキャラクター化しました。腕を見せることで力強さをアピールし、見ていて元気で楽しい雰囲気が伝わればと思います。(那覇市在住の立津さん)



中心に三十代から七十代までの方が毎回五十人ほど参加しています。外出して多くの人と活動するふれあいの場にもなっています。



### 【宜野座村】 高齢者水中運動教室

宜野座村では、村内にある海洋療養施設「かななタラソ沖繩」を利用して週三回、施設専用の中運動教室を開講しています。

ダンベル体操やストレッチ、水中ウォーキング、軽い筋力トレーニングなどを行ない、個人の身体能力に合わせた無理のない楽しくできる運動を取り入れています。

水中での運動は、浮力により関節などへの負担が軽くなって肉体的な緊張がほぐれるため、体が伸ばしやすくなって、筋力の落ちた高齢者にとって効果的な運動ができます。六十五歳から七十六歳までの方が参加していますが、「腰痛が少なくなった」、「肩の動く範囲が広がった」との声も挙がっています。

また、和気あいあいと運動することで参加者同士の親睦も深まり、教室の日が待ち遠しいという声も増えています。運動前に各自が目標を掲げ、それを達成していくことが参加者の充実感にもつながっています。



## 健康づくり5つのポイント

- 1 おいしく食べて 腹八分
- 2 楽しく欠かさず ほどよい運動
- 3 ぐっすり眠って すっきり回復
- 4 趣味とレジャーで 気分転換
- 5 年に1回は 健康診査

健康診査を受けよう!

お問い合わせ 県健康増進課 TEL : 098-866-2209 FAX : 098-866-2289



「ちゅらさん運動」で楽しく安全・安心な沖縄県



毎月3日は、「ちゅらさん運動の日」