

みんな健康な生活を始めよう

健康長寿は、県民の皆さん一人ひとりの健康が基礎となります。県では、健康情報の提供や、個人が健康づくりに取り組みやすい環境づくりをすすめています。今月と来月の二回に分けて健康おきなわ21の取り組みを紹介いたします。

長寿の島沖縄の危機？

沖縄県は「長寿の島」と言われています。女性は一位を維持し、平均寿命は延びています。男性は、二十五位と全国平均より低く、長寿の維持は難しい状況にあります。順位が後退した原因には、肥満割合の増加や働き盛り層の健康状況(生活習慣病による死亡率など)がよいことなどがあげられています。特に生活習慣病は、その名の通り、食生活や運動、喫煙など、日頃の生活習慣が大きく影響する一方、健康状態の悪化に気づきにくく、発症しからの生活習慣改善は難しくなります。

「健康長寿の島」のイメージは、観光客の増加や、農水産物の販路拡大などに大きな貢献をしています。皆さんの健康は、個人の問題だけでなく、県全体の活性化につながる課題

なのです。

県では健康増進計画「健康おきなわ21」を策定し、健康・長寿沖縄の維持継承を目指して推進しています。

「チャーガンジューおきなわ9か条」って？

健康は、日々の生活習慣の積み重ねです。県民の皆さんが楽しく健康

づくりを実行できるように、九つの行動指針を作りました。できることから一つずつ、始めてみましょう。

9か条を实践しよう！

全国一肥満割合の高い県平成十六年政府管掌健康保険データである沖縄県。メタボリックシンドロームの予防、生活習慣病予防に、肥満

や運動習慣の改善が必要です。9か条の説明や実践のコツについて、毎月、新聞広告・ホームページで紹介しています。ぜひご覧ください。継続のコツは、「達成可能な目標を立てること」「楽しんで無理なく行うこと」です。

9か条を实践してみよう！



実践例

「ちゃ」ちゃんと朝食 あぶら控えめ おいしいごはん

朝食欠食率が高いことや脂肪摂取エネルギー比率が高い状況です。最近のウチナーご飯は脂肪が多い献立になっています。日頃の朝食やお弁当などを少し気をつけてみましょう。県では県栄養士会と協力して、さまざまなテーマで食生活改善パンフレットを作成中です。

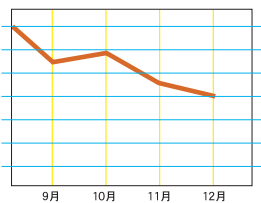


「がん」頑張りすぎず適度な運動 今より10分(1,000歩)多く歩こう！



急にハードな運動をしてはカラダを痛めます。まずは「1日プラス10分」のウォーキングを心がけてみましょう。階段を使ったり、お昼休みに会社内の廊下を往復したりなど。

「1」1日1回 体重測定



のばす縦棒を「1」に見立てています。体重測定は、生活を振り返るために、一番簡単な健康チェックです。グラフをつけると励みになります。

「チャーガンジューおきなわ応援団」とは

健康づくりでは、目標を設定したり、家族や仲間と一緒に楽しみながら行うことも、継続できる秘訣です。県内では、保健医療関係団体だけでなく、運動や食生活を勉強するサークルなども増えてきています。このような個人の健康づくりを応援する団体を集めて、県知事を団長に「チャーガンジューおきなわ応援団」を結成しました。ホームページなどで活動情報を公表していますので、お近くの活動へ参加してみてくださいいかがでしょうか。

応援団募集中

健康づくり活動をしている団体の皆さん、チャーガンジューおきなわ応援団へ参加し、さらに活動を広げませんか。参加・登録をお待ちしています。みんなで支える健康・長寿、チャーガンジューで行きましょう！



チャーガンジューおきなわ応援団 団長 沖縄県知事 仲井眞 弘多

県民の皆さんの健康を増進するために、一緒にがんばるキャラクター「けんぞう君」です。



ホームページでは、応援団員の紹介やイベント、健康づくりの情報を掲載しています。ぜひご覧ください。

検索 チャーガンジューおきなわ応援団

お知らせ

病気になるためにも、日々の健康づくりが大切です。できることからひとつずつ！来月は、9か条から、アルコールやタバコについてお知らせします。

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



沖縄県産業・雇用拡大県民運動実施中！



沖縄県産業・雇用拡大県民運動実施中！