

「Let's健康おきなわ21」



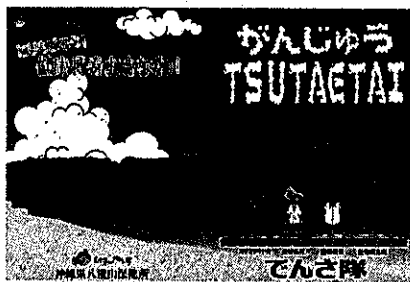
「びていづ食事ふたづ運動みいつ健診ゆうつ医療 みんなで防ぐ脳出血」

八重山保健所健康推進班 西里 八重子

新しい元号が決まり、5月から「令和元年」を迎えようとしています。平成最後の「Let's健康おきなわ21リレーエッセー」となりました。

八重山保健所では、地域の課題である「肥満予防」を目的に、平成21年度から毎年、住民の皆さん一人一人が取り組みやすい運動や、肥満解消に役立つ栄養の情報などを「健康づくりイベント」の中でお知らせしてきました。

そのような中、平成29年2月「八重山の脳内出血死亡率、全国ワースト！」の文字が新聞紙上をにぎわせました。でーじなどーん！！ 八重山保健所健康づくりグループとして対策を強化しなければ！ ということで、長年温めてきた「健康づくり応援ソング」の作成に着手



することになりました。

平成30年11月、平成の集大成ともいえる「健康づくり応援ソングがんじゅう TSUTAETAI」を発表することができました。唄はこの曲のために結成された「でんさ隊」で、メンバーは地元出身のアーティスト金城弘美さん(作詞)、カワミツサヤカさん(作曲)、セルサティさん(西原和希、比嘉舜太朗)という豪華な顔ぶれです。

やいま方言をふんだんに取り入れた歌詞とポップな曲に、ダンススクールを主宰する振付師、比屋根秀斗さんが健康づくりにふさわしい、少し汗ばむような振りをつけてくださいました。〈びていづ

食事ふたづ運動みいつ健診ゆうつ医療 みんなで防ぐ脳出血」

どこかで聞いたフレーズではありませんか？ “がんじゅう TSUTAETAI”のサビで使われている歌詞ですが、八重山地区健康おきなわ21推進会議で採択されたキャッチコピー「食事・運動・健診・医療 みんなで防ぐ脳出血」から引用しています。

住民の皆さんが自分の健康づくりを考え、行動に移すことで八重山の脳出血は減らすことができます。バランスのよい食事、適度な運動、毎年の健康診断・がん



検診、そして必要な時には医療にかかる。難しいことではないですが、なかなか習慣化できないのが現実です。一つ一つ、できるところから始めていきましょう。

運動はぜひ「がんじゅう TSUTAETAI」をご活用ください。振り付けや石垣島まつりの様子は八重山保健所ホームページに掲載しています。パイーグルのキレイなダンスをぜひご覧になってください。八重山保健所がんじゅう TSUTAETAI 検索



◎沖縄県八重山保健所 / 石垣市 / 竹富町 / 平野町 / 八重山地区健康おきなわ21推進会議

「Let's健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体による『沖縄県の長寿復活に関する記事』を掲載しています。