

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」を企画しました。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31年度から毎年、住民の皆さん一人ひとりが取り組むやすい運動や、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す。

Let's  
健康おきなわ21  
リニューアル  
33

# びていづ食事ふたーづ運動みいづ健診ゆいづ医療 みんなで防ぐ脳出血！

できた「健康づくり応援ソング」の作成に着手する運びになりました。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」がじゅつSTU TAE TAI」を発表する運びです。また、唄は「曲のために完成された」で、音楽隊のメンバーは地元の「メロ」は地元出身のアーティスト金城弘美さん（作詞）、カリンサヤカさん（作曲）、セルサイスン（西原和希、比嘉舞太）といふ豪華な顔ぶれです。

やいまい方をさんだんに取り入れた歌詞とポップな曲に、ダンススタイルを基とする振り付け師、比嘉根寿斗さんが健康づくりのイメージを、少し汗ばむような振りを付けていただきました。

「びていづ食事ふたーづ運動みいづ健診ゆいづ医療」の歌詞が、どなかで聞いたように、脳出血予防の大切さを、しっかりと伝えてあげたいと思います。

## 八重山保健所 健康推進班 西里八重子



けんそごう君

沖縄県民の健康を推進するため  
一緒に頑張るキャラクター  
「けんそごう」です

「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・団体が「沖縄県の長寿復活に関する記事」を投稿しています。

「健康づくり応援ソング」のサビで使われる、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。一つ一つできることから始めていきましょう。

「健康づくり応援ソング」は八重山保健所ホームページに掲載しています。ページのよい部分、適度な運動、食事、健康診断、がん検診、そして必要

「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・団体が「沖縄県の長寿復活に関する記事」を投稿しています。

八重山日報  
平成31年4月12日(金)