

ちゅらしま おきなわ

# 美ら島沖縄

9 SEPTEMBER  
2021  
vol.552

読者  
プレゼント

抽選で計10名様に!

詳細はP15をCHECK

特集

みんなでヘルスアクション! コロナに負けない身体づくり!  
～取り戻そう 健康長寿おきなわ～

健康な体づくりのために  
さあ、「ひやみかち！」





エス ディー ジーズ



第17回

# 沖縄県はSDGsを推進します!

## 下水道のない生活を考えてみませんか?

### ①もし下水道がなかったら?

皆さんは、下水道が使えなくなったときのことを想像したことがありますか。上水道や電気、ガスが止まった時のことと比べて、あまり考えたことがなかったという方が多いのではないのでしょうか。

### ①生活環境の悪化

家庭で使った汚れた水(汚水)は下水管を通じて処理場に集められ、浄化されますが、処理場に流すことができなくなると、街の中が汚れた水や悪臭であふれてしまいます。そこでは蚊やハエなどの害虫も発生します。当然トイレ(水洗トイレ)も使用できません。



### ②街の浸水

下水道は雨水を側溝などに集めて川や海に排水する役割も担っています。下水道がないと素早く排水できなくなり、大雨の時に家の中まで水びたしになってしまうかもしれません。



### ③海や川の汚染

汚れた水は処理場できれいにしてから海や川に流しています。下水道がないと、

魚や貝などの生き物が住めなくなってしまう。海で泳ぐこともできなくなります。



このように、下水道がないと、私たちの生活は脅かされ、清潔で快適な暮らしができなくなります。下水道は私たちの生活にとって必要不可欠な存在になっています。

### 下水道がない生活って過去の話?

下水道の整備が進んでいる現在、下水道がない生活は、私たちには関係ないと思ってしまうかもしれません。最近でも、地震などの自然災害発生時には、下水道が使えなくなるケースが実際に起こっています。地震により下水管が破損した場合、排泄物が下水道に流れていけなくなるので、トイレが排泄物であふれかえってしまい、悪臭の発生や衛生環境の著しい悪化につながります。また、避難所においては、トイレの衛生環境悪化のためトイレの使用を減らしたと思った方が、水分摂取や食事を控えたことで健康障害を引き起こした事例もあります。皆さんが普段当たり前前に使用している



トイレは、その先にある下水道が重要な役割を果たしています。日々の生活の中で意識することは少ないかもしれませんが、この機会に、見えないところで私たちの快適な生活を守っている下水道について、改めて考えてみませんか。

### 「下水道の日」イベントに参加しよう!

毎年9月10日は「下水道の日」です。県では、下水道への理解を深めてもらうため、毎年イベントを開催しています。ぜひご参加ください。詳細はホームページをご覧ください。「おきなわ下水道の日」で検索してください。



下水道課「下水道の日」ページ

### 目指せ全問正解!!

#### 下水道クイズ2021

下水道に関するクイズに答えて、オリジナルグッズをゲットしよう!

開催期間

9月6日(月)~17日(金)

開催場所

下水道課ホームページ「下水道の日イベント」ページ上

問い合わせ

下水道課 電話:098-866-2248 FAX:098-866-2394

7/15 東京2020オリンピック  
アルゼンチンラグビー連盟との  
事前キャンプに関する協定締結式

アルゼンチンラグビー連盟、恩納村及び沖縄県は、事前キャンプに關し、言語や文化をはじめとした相互の違いを自然に受け入れ、互いに認め合い、今後も相互の友好協力関係を更に発展させられるよう努めること等について協定を締結しました。

アルゼンチンラグビーチームは、恩納村において、7人制ラグビー

本番に向けた練習や体調管理を行い、大会本番においては強豪チームひしめく中、見事銅メダルを獲得しました。恩納村からは、銅メダルを獲得したことについて、村長以下大変喜んでいるとの声がありました。



7/26 「奄美大島、徳之島、沖縄島北部及び西表島」  
ユネスコ世界自然遺産登録決定

ユネスコの世界遺産委員会において、「奄美大島、徳之島、沖縄島北部および西表島」の世界自然遺産登録が決定されました。日本の自然遺産登録は2011年の小笠原諸島以来10年ぶり5件目、文化遺産も合わせると25件目となります。



当日は沖縄県庁、やんばる3村合同会場、竹富町役場、世界自然遺産推進共同企業体会場、環境省及び鹿児島県を中継でつなぎ、審議の様子等をインターネットでライブ配信し、世界自然遺産登録決定の喜びを県民の皆さまと共有しました。

7/23-8/8 東京2020オリンピック  
県出身選手の活躍

東京2020オリンピックに10名もの県出身選手が選出され、本県にとって過去最多の日本代表選手数となりました。玉城知事は、選手へ「素晴らしいパフォーマンスを期待しています。」とエールを送りました。

県出身選手の素晴らしい活躍は県民をはじめ、多くの人々に感動と勇気をもたらしました。特に、空手競技「形」の喜友名諒選手は、県出身で五輪初の金メダルを獲得。野球競技の平良海馬選手も金メダルを獲得。レスリング競技男子グレコローマンスタイル77キロ級の屋比久翔平選手は、銅メダルを獲得しました。また、ウエイトリフティング競技男子61キロ級で糸数陽一選手が2大会連続の4位入賞。73キロ級で宮本昌典選手が7位入賞を果たしました。選手の皆さまお疲れ様でした。

オンライン対談の様子



8/7 空手競技「形」  
金メダリスト  
喜友名諒選手

8/13 レスリング競技77キロ級  
銅メダリスト  
屋比久翔平選手



SEPTMBER 2021 美ら島沖縄 vol. 552

- 02 沖縄県はSDGsを推進します！  
▼下水道のない生活を考えてみませんか？
- 03 県政フラッシュ
- 04 特集 みんなでヘルスアクション！  
コロナに負けない身体づくり！
- 06 10分でわかるうちないのSDGs  
▼すべての人に健康と福祉を  
つながり、みんなで育もう！  
子どもたちの夢や希望を育む社会へ  
▼無料塾に通いませんか？
- 09 県の動き① 9月は障害者雇用支援月間です！  
県の動き② 動物愛護週間
- 10 41市町村特産品めぐり 南城市  
県の動き③ しまくとぅば、ちかといびがやー？  
(しまくとぅば、使っていますか？)
- 12 情報ひろば  
県の動き④ 子育て世帯を応援する給付金の支給が始まっています

沖縄の人口・世帯の動き 令和3年7月1日現在



沖縄県庁広報課 公式LINE @okinawa-government  
沖縄県庁広報課 公式ツイッター @okinawa\_pref

本号の電子Book版とバックナンバーはホームページでご覧いただけます。

美ら島沖縄 [美ら島沖縄の設置場所] 沖縄ファミリーマート、モノレール各駅等で無料配布しています。また、公共機関や銀行、病院など多くの方々が利用する施設でもご覧いただけます。新規設置施設も受付致しておりますので関心のある方は広報課までご連絡ください。なお、全世界向けの戸別配布は致しかねます。ご了承ください。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsとは、2015年9月に「国連持続可能な開発サミット」において採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」の中で掲げられている2030年までの国際社会全体の目標です。SDGsは17のゴールと169のターゲットから構成され、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指し、経済・社会環境分野の課題の解決に向け、総合的に取り組むこととしています。

# みんなでヘルスアクション！ コロナに負けない身体づくり！ 取り戻そう健康長寿おきなわ



新型コロナウイルス感染症の流行により、生活様式が変化するなか、多くの人の健康意識が高まったと言われています。コロナ禍では、感染症対策を行いながら、心身ともに健康で過ごせる生活習慣の定着が求められています。健康になるためには、正しい情報を選び理解すること、その情報を健康に結びつけ、自分の意思で行動するチカラが必要になります。

毎年9月は、健康増進普及月間です。健康的な生活習慣の大切さについて、みんなで考え行動していきましょう。

## うちなーんちゅの健康はどうなっているの？

かつては長寿の島として、国内外に知られた沖縄県ですが、生活習慣の変化などの影響により、平均寿命の都道府県順位は、1985年の男女ともに1位だったのを最後に下がり続け、2015年には男性が36位、女性が7位へ後退し、「健康長寿おきなわ」が危機的な状況とされています。

その要因として、男女とも肥満の割合が全国ワースト、アルコールによる肝疾患の死亡率が全国よりも2倍高い

傾向が続くなど、多量飲酒や食生活の乱れが指摘されています。また、職場の定期健康診断結果に何らかの異常がある人の割合を示す「有所見率」が、平成23年度から9年連続して全国ワーストの状況にあり、20歳から64歳の働き盛り世代の健康状況が課題となっています。

傾向が続くなど、多量飲酒や食生活の乱れが指摘されています。また、職場の定期健康診断結果に何らかの異常がある人の割合を示す「有所見率」が、平成23年度から9年連続して全国ワーストの状況にあり、20歳から64歳の働き盛り世代の健康状況が課題となっています。

沖縄県の全国ワースト上位の疾患（主要死因）

男性	女性
●肝疾患.....1位	●肝疾患.....1位
●大腸がん.....2位	●子宮がん.....1位
●慢性閉塞性肺疾患(COPD).....3位	●糖尿病.....1位
●糖尿病.....7位	●慢性閉塞性肺疾患(COPD).....3位

出典 平成27年人口動態統計特殊報告

### 沖縄の働き盛り世代の健康問題



## 新型コロナウイルスと生活習慣病の関係は？

肥満は、糖尿病や高血圧、肝機能障害などの生活習慣病を悪化させ、健康

長寿の阻害要因となるほか、新型コロナウイルス感染症の重症化危険因子になると考えられています。コロナ禍では、ウイルスから身を守るため、日頃の食生活や睡眠、身体活動などの健康管理がますます大切になります。生活習慣病を予防し、ウイルス感染による重症化リスクを低減させることが重要です。

## 健康になるための情報をキャッチしよう！

社会生活や働き方に変化が求められる今こそ、生活習慣を見直し、健康習慣を身につける転機です。県では、アフターコロナを見据えた健康づくりとして、オンラインを活用した情報発信を行っています。「健康おきなわ21」HP上で、県民向けに分かりやすく制作した動画コンテンツを公開中です。健康情報を入力して、健康になるための行動を始めてみませんか。



健康おきなわ21 YouTube

## 動画コンテンツの主なラインナップ

●うちなー健康バラエティ「がんじゅうちゃんねる」

バラエティ感覚で楽しく学ぶをコンセプトに制作。専門分野の先生と生徒役（県内タレント）のポップなやり取りで、テーマ毎に分かりやすく解説しています。（食事、運動、適正飲酒、特定健診、がん検診、免疫力）



がんじゅうちゃんねる

検索

※新作制作中。随時、公開します！



適正飲酒編



運動編



食事編

「注目栄養素」を豊富に含む食事です

※タンパク質、食物繊維、カルシウム、鉄、ビタミンA・D・E・B1・B2・C



たんかん  
ヨーグルトゼリー



きくらげたっぷり  
そうめんタシヤー



豆乳  
ちむしんじ汁



切り身魚の  
アクアパッツァ風



ハンダマとトマトの  
ブルスケッタ



うちなえ 予防めしのレシピはコチラ

※「予防めし」は、(公社)日本栄養士会の出願商標です

●「うちなえ 予防めし」のレシピ集  
「免疫機能を低下させないで感染症の予防に役立つ食事」を紹介。県栄養士会が考案したバランスレシピです。

あなたはどれで「免疫力アップ宣言」する？

01 禁煙・受動喫煙を避ける	02 塩分を控える	03 魚を毎日摂る
04 適正飲酒を守る	05 適正体重を維持する	06 大豆製品を毎日摂る
07 野菜は毎食・果物は毎日摂る	08 あぶら油・揚げ物・煎食を控える	09 食物繊維を毎日摂る
10 身体活動量を増やす	+1 睡眠をしっかり取る	+2 肌・体を冷やさない、湿気を乾燥させない

参考 国立循環器病研究センター「生涯健康支援10 (Lifelong Health Support 10)」

～生涯健康支援10プラス2項目～

県HPでは、免疫力アップの取り組みを紹介しています。出来ることから始めよう！みんなでヘルスアクション！

新型コロナウイルス感染症予防には、手洗い・マスクの着用・三密回避・ワクチン接種に加え、自分の体に備わっている「免疫力」を高めることが有効として注目されています。毎日の生活習慣を整えることで免疫力が高まり、ウイルスに打ち勝つ強い身体をつくることができます。

免疫力アップ！  
出来ることから始めよう！

**わたしの免疫力UP宣言!!**  
出来ることから始めよう  
いつ どこで、なにを どうする

私は  
カチャーシーで  
免疫力UP!

玉城知事も免疫力アップに取り組んでいます！

詳しくは  
「健康おきなわ21」  
webサイトで！



感染症対策 × 免疫力  
新型コロナに負けない身体づくり！

今日から実践することを決める！「私の免疫力アップ宣言」ポイント

- ① **生活習慣を振り返ってみよう!**  
(客観的に何が足りないかを知ること)
- ② **簡単に出来ることを探してみよう!**  
(「生涯健康支援10プラス2項目」を参考)
- ③ **生活習慣改善行動を宣言しよう!**  
(いつ・どこで、何を・どうする)

<免疫力アップの取り組み例>

- **質のよい睡眠をとる**  
(6時間以上、寝る前にテレビやスマホを見ない)
- **代謝・体温を上げる**  
(1日10分程度の運動・ゆっくりお風呂につかる)
- **腸内環境を整える**  
(玄米や葉野菜、納豆・味噌汁などの発酵食品を摂取)
- **よく笑う**  
(好きなことをしてリラックス、プラス思考で良い方向に考える)

コツは、『楽しく無理なく続けられる、具体的に書いてみること』です。



問い合わせ

健康長寿課 電話：098-866-2209 FAX：098-866-2289

# 子育てが困難な家庭の支援は どう行われているの？

## すべての人に

## 健康と福祉を

**地域のNPOが  
自治体や関連団体と協力し、  
子育てをサポートしています！**

貧困や虐待など、子育てが困難な家庭の支援や就学前の子どもの居場所づくりを目的に設立されたNPO法人「子育て応援隊いっぽ」。子どもの命を守るには保護だけでなく、親の育児への考え方や行動も支援していくことが必要、大切との思いから、若年出産した母親へ家事や育児の方法を教えたり、キャリアア

ップ講習や就業支援を行うなど、民間組織ならではの柔軟性を活かし、多様なニーズに合わせて活動範囲を広げてきました。育児で困った時に気軽に頼れる相談先として、「いっぽ」が行政や社会福祉協議会、保育園や子ども食堂などと協力しながら、切れ目のない支援を行います。子や親を支えています。



小規模保育園での巡回公演や、より良いサポートのために行う先生たちとの研修会も盛ん。

誰もが安心して、健康でいきいきと暮らせる社会の実現のために。私たちの住む沖縄には地域で協力し支え合う取り組みが沢山あります。

## 県内の学生たちの間で 広がる活動とは!?

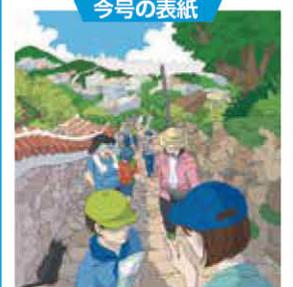
### 食料寄付を募る フードドライブが 加速中!

県内の高校生や大学生でつくるボランティア団体「VONS(ボンス)」。コロナ禍の休校で給食が食べられない子どもや食料調達が困難な家庭があることを知り、「MUG ムグ(むぐむぐ)フードプロジェクト」と名付けた活動を昨年5月よりスタート。商業施設などで食料寄付を募る活動を行っています。寄付された食品は、SNSを通じて集まった学生ボランティアが仕分けをし、社会福祉協議

会を通じて必要としている家庭に配られます。VONSの代表を務める大学生の島袋さんは、「若者が自発的に困っている人を助けられるような地域にしたい」との目標を掲げ、学生や若い人を中心に活動の輪が広がっています。



今号の表紙



「誰もが健康でいきいきと暮らせる社会へ」との願いを込め、県民が自ら健康を意識して、笑顔で運動を楽しんでいる様子を表現しています。

# 健康・長寿を支える 学校があるって ホント？

名桜大学の教員や学生たちが  
地域の健康を守っています！

北部12市町村の健康増進をサポートする名桜大学の健康・長寿サポートセンター。地域住民が無料で利用できるエクササイズやヨガなどの運動プログラムを、学生が提供しています。利用者の中にはお年寄りも多く、継続して通うことで骨密度や筋肉量がアップした人も多くいるそう。

また、看護学科の学生が中心となる朝市健康支援活動では、公民館の朝市や共同売店などに出向き、健康測定・健康相談会をオリジナルの健康手帳を活かし開催。他にも、子育て相談会や子ども向けの食育劇を行うなど、幅広い活動で学校と地域が繋がり、交流を深め、地域の健康増進に貢献しています。



健康体操のイベント(写真/左)や、健康相談会(写真/右)の様子。



## 私にもできる SDGs

### 近所のお年寄りの健康を見守る



人と人の繋がりが希薄化している現代ですが、誰もが安心して、精神的、社会的にも健やかに過ごすためには、地域との関わりも大切。例えば、独居や外に出る機会が減った近所のお年寄りに対して、困っていることはないか声をかけたり、少しでも気にかけることで、体調の変化への気付きや、閉じこもりの予防、心の安定にも結びつき、健康を守ることが出来ます。

私たち一人ひとりのちょっとした心配りが、みんなの心や体の健康に繋がる、これもSDGsの大事な一歩です。

### 余った食品が、誰かの明日を助ける

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品で、困っている人を助けられるかもしれません。缶詰や加工品など、自宅に余ってしまったものがあれば、フードドライブに協力してみるのも私たちにできるSDGsの取り組みの一つ。食品ロスや環境への負担を減らすことにもつながります。また、最近は買い物した収益の一部がフードバンク(余った食品を引き取り、福祉施設等へ提供する団体・活動)の活動資金にあてられるショッピングサイトも登場。身近にできることからトライしてみませんか？



お揃いのウェアを着た学生たちの笑顔がすてきなVONSの活動風景。活動の際はオリジナルのポップを用意し、1日に1000食近く、多い時で2000食もの寄付が集まります。

