

みんなまでヘルスアクション！ コロナに負けない身体づくり！



動画コンテンツの
主なラインナップ

●「うちなー健康パラエティ
「がんじゅうちゃんねる」
パラエティ感覚
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）
※新作制作中。随時、公開します！

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、正しい情報を選り取り理解すること、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。

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



「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。

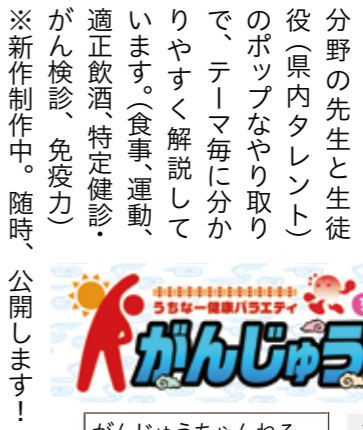
その要因として、男女とも肥満の割合が全国ワースト、アルコールによる肝疾患の死亡率が全国よりも2倍高い

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

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、生活習慣を見直して、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。健康情報入手して、健康になるための行動を始めてみませんか。



検索

「うちなー予防めし」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。

「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



うちなー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

免疫力アップ！ 出来ることから始めよう！

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事ができます。

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！みんなまでヘルスアクション！

あなたはどれで「免疫力アップ宣言」する？ ～生涯健康支援10プラス2項目～

- | | | |
|------------------|--------------------|-----------------------|
| 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・煎みを食べる | 09 食物繊維を毎日摂る |
| 10 身体活動量を増やす | +1 睡眠をしっかりとする | +2 寒・体を冷やさない、喉を乾燥させない |
- 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)」

感染症対策 x 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

- 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)
- 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)
- 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。



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！



問い合わせ

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