

# 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、正しい情報を適切に理解すること、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」が危惧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

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年人口動態統計特別報告



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。健康情報を入力して、健康になるための行動を始めてみませんか。



動画コンテンツの主なラインナップ

- 運動編
- 食事編
- 適正飲酒編

がんじゅうちゃんねる 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ことができます。

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。

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!

問い合わせ 健康長寿課 電話: 098-866-2209 FAX: 098-866-2289