

教えて!! わした島 うちなー

平和で豊かな「美ら島おきなわ」の実現に向けて、その道のスペシャリストに聞いてみよう!僕らが知っておくべきこと。できることをわかりやすく伝えます。

取り戻そう! 私たちができること 健康長寿おきなわ



なんでそんなに不健康な人が
増えてしまったの?



たくさん理由が重なった結果だと考えられているよ。例えば、沖縄は車社会だから歩く機会が少なくて運動不足になりがちだし、飲むお酒の量は他県に比べて多い。戦後の食文化の影響のせいか、ファストフードはよく食べるけど野菜摂取量は少ないというデータもあるよ。そういう習慣に加えて、自分自身の健康に対する意識が低いことも挙げられると思うよ。

沖縄の平均寿命は どのくらいなの?



2015年では、男性が80.7歳で全国36位、女性は87.4歳で全国7位。また、働き盛り世代の死亡率は全国平均より高く、肥満率やむし歯、歯周病の人は全国平均以上。さまざまな調査で心配なデータが出ているよ。

健康に対する意識が低いって どういうこと?



健康診断などを通して、自分の体の状態を正確に知ろうとする気持ちだよ。がん検診や特定健診などを受ける人、受けた異常を指摘されたら精密検査を受ける人もっと増やす必要があるんだ。早く見つけることで、病気

かつて「健康長寿の島」と言われた沖縄ですが、そのイメージは近年崩れつつあります。厚生労働省が2015年に発表した都道府県別の平均寿命ランキングでは男性は36位、女性は7位となり、健康な島とはとても言えないような状況に。「2040年に平均寿命日本二」の目標を掲げる沖縄県では、どのような取り組みが行われているのでしょうか?そして私たちが健康のためにできることは?



子どものうちから考えよう



何にでも興味津々の
『シマ之助』



キレイなものが
大好きな
『チュラ子』

になるのを防ぐ」とができるんだよ。健(検)診は「定期的に受けなければいけない」と考える人が、まだ少ないのである。また、普段から家庭や職場で血圧を測るなど自分の健康に関心をもつことが大切だね。



このままでは大変だ！県では改善するためにどのような取り組みをやっているの？



がんじゅうさびら表彰式

みんなのお父さんお母さん世代へ向けて、「職場の健康力アップ支援事業」を実施している。これは働く人の健康づくりを実施したい企業を、企画・立案から実施まで支援したりする事業で、他にも地域や職場で健康づくりに取り組んでいる人たちを知事表彰（ganjūうさびら表彰）して盛り上げたり、会社のトップ向けには「健康経営ハンドブック」を配布するなど、会社全体で健康に対する意識を高めるよう促しているよ。もちろん、君たちのような子どもに向けての取り組みも実施しているよ。

子ども向けには
どんなことをやっているの？

家族で行ってみるね！
他にも、健康でいるために
私たちができることがある？



小学生や中学生に配布される副読本

3 2 1

今回 のま とめ

1 沖縄は男性の平均寿命だけでなく、肥満率やむし歯有病者率など、健康に関する様々なデータが全国に比べて悪い。

2 健(検)診や県で実施している大人向け、子ども向けの健康に関する取り組み等を通して、健康に対する意識をますますは高めよう。

3 適度な運動、睡眠、バランスのとれた食事、歯のケアを子どもの頃から心がけよう。

たくさん運動して眠って、ファーストフードやお菓子を食べ過ぎないことが基本だね。そして歯をよく磨こう！歯みがきに加え、お父さんやお母さんと一緒にフッ素やフロスも使ってお口のケアをしようね。フッ素ケアはとても効果的と言われていて、久米島では学校や保育園でフッ化物のうがいを実施した結果、12才の一人平均むし歯経験歯数が1本未満にならんだ。あと、大人になってもタバコは絶対吸わないようにしよう！タバコはあらゆる病気の元だからね。



小中学生向けに「ちゃ～がんじゅ～」など
の本を配布しているんだ。これは体と心の健
康の大切さと、健康に過ごすための方法が書
かれている副読本で、先生と一緒に学べるよ
うになっているよ。あとは、大人も子どもも
まずは健康の大切さを知ることができるよう、
健康に関するイベントも開催しているよ。
ショッピングモールなどで開いているので、
機会があればぜひ行ってみてね。

たくさん運動して眠って、ファーストフードやお菓子を食べ過ぎないことが基本だね。そして歯をよく磨こう！歯みがきに加え、お父さんやお母さんと一緒にフッ素やフロスも使ってお口のケアをしようね。フッ素ケアはとても効果的と言われていて、久米島では学校や保育園でフッ化物のうがいを実施した結果、12才の一人平均むし歯経験歯数が1本未満にならんだ。あと、大人になってもタバコは絶対吸わないようにしよう！タバコはあらゆる病気の元だからね。

まずは、自身の健康状態を知ることが大切！



おきなわ花と食のフェスティバル2020

～旬の農林水産物を見て、食べて、体感する！～

日時

1月25日(土)・26日(日)

午前10時～午後6時(日曜は午後5時)

場所

奥武山公園、県立武道館、
セルラースタジアム周辺



テーマは
「地産地消」

地元で生産されたものを
地元で消費すること

開催内容

おきなわ花と食のフェスティバルは、「ていだサンサン、食べたらがんじゅう沖縄産！」をキャッチフレーズに、冬に旬を迎える県産農林水産物の魅力を発信してきました。

今年で15回目を迎える当フェスティバルは、例年10万人を超える県民の皆様にご来場いただいており、沖縄の冬のイ

ベントとして定着しています。県産食材や花々を堪能できる各種ブースのほか、シェフが講師となって調理体験と試食ができる「こだわりシェフのクッキングプラザ」など、おいしくて楽しいイベントを多数ご用意しています。

ぜひ、会場に足を運び、新鮮で良質な県産農林水産物の魅力に触れてください！



主なイベント

●県産農林水産物の販売・試食コーナー

新鮮・安心・安全な県産農産物の販売を行う「農産物販売コーナー」や、県産の美味しいお肉や加工品の販売を行う「まーさん市場」、県産農林水産物を活用した加工品旨いものナンバーワンを決める「島ふ～どグランプリ」など、県産食材を堪能できるコーナーを多数ご用意しています。



品評会の様子



まーさん市場

●こだわりシェフのクッキングプラザ

県内ホテルシェフが県産食材を用いた各種料理の調理法を伝授。県産食材の活用方法をおいしく楽しく学べます。



島ふ～どグランプリ

●県産青果物や花の展示・模擬セリ体験

武道館エリアでは、農家が丹精込めて育てた野菜・果実・花の展示を行います。26日(日)には、市場のセリを体験できる模擬セリを開催します。



農産物販売コーナー

*都合により内容が変更になる場合があります。

問い合わせ

流通・加工推進課

電話:098-866-2255

FAX:098-862-7519

花と食のフェスティバル 地産地消 1/25(土)・26(日)

沖縄21世紀にヨココ

第8回

「農業」と「福祉」がつながって、
地域共生社会の実現へ



農福連携とは

農福連携とは、障害者が農業分野で活躍することを通じ、自信や生きがいを持って社会参画を実現していく取り組みです。農福連携に取り組むことで、障害者の就労や生きがいづくりの場を生み出すだけでなく、担い手不足や高齢化が進む農業分野において、新たな働き手の確保につながる可能性もあります。

農業と福祉の双方が「Win・Win(双赢)」の関係を構築する取り組みであり、近年、全国各地において、様々な形態で確実に広がりを見せています。

農福連携のかたち

障害者が農業に携わる形態には、主に3つあります。

1つめが、農業者が障害者を雇用する形態です。障害者がスタッフに加わることで、職場の雰囲気が良好になる、組織力が上がるなどのメリットがいわれています。

2つめに、障害者就労施設が農業に参入し、経営していく形態です。障害者の仕事の熱心さ、生産物の品質の良さが認められ、地元の理解が進み、農地が集積するなどの事例もあります。

3つめに、障害者就労施設が農業者から農作業を請け負う形態です。作業量に応じた依頼が可能で、障害者への指導も施設の支援員が同行して行います。

県の農福連携の取り組み

県では、「農福連携マルシェ」と称して、県内の障害者就労施設で生産された農産物や加工品を一堂に集めた販売会を開催しており、次回は令和2年3月頃に開催予定です。楽しみにお待ちください。

また、一般財団法人沖縄県セルフセンターでは、農業者と障害者就労施設とのマッチング支援を行っています。「収穫や出荷作業などの農作業を障害者就労施設に委託したいが、どこに依頼していいかわからない」といった相談に応じ、障害者就労施設を紹介します。お気軽にお問い合わせください。

農福連携は、障害のある人もない人も共に地域で暮らし、生きがいを創り、高め合うことができる地域共生社会の実現に向けた取り組みの一つです。皆さんも、農福連携に取り組んで見ませんか。



農福マルシェの様子



農福マルシェの様子

問い合わせ

一般財団法人沖縄県セルフセンター

電話:098-882-5663

広 告

花と食のフェスティバル
1/25土
1/26日

第3回泡盛仕次古酒・秘蔵酒

コンクール出品酒募集

ご家庭で大事に仕次(しつ)ぎした泡盛を出品してみませんか?専門家が分析と利き酒を行い、品質をお知らせします。

- 応募締切 1月10日(金)

- 問合せ 県工業技術センター

☎ 098-929-0111 (玉村)

沖縄産業開発青年隊員募集

沖縄産業開発青年協会では、第156期(前期)隊員を募集します。

- 募集期間 ～3月27日(金)

●応募資格 義務教育を修了した15歳以上40歳未満の男女で、心身ともに健全かつ、共同生活を守れる方

●応募方法 応募書類を郵送、又は沖縄産業開発青年協会ホームページからダウンロードし、同協会へ提出してください。

- 問合せ 沖縄産業開発青年協会
☎ 0980-432-2118

P&R定期駐車利用者募集

てだこ浦西駅パーキングアンドライド駐車場の定期駐車利用者を募集しています。料金は、利用方法に応じて1ヶ月3,500円、4,200円、5,000円の3種類です。詳しくは、<http://uraniishi-park.ok-daikei.co.jp/>まで。

- 問合せ 指定管理者(株)沖縄ダイケイ
☎ 098-870-5811

お知らせ

ハワイ捕虜戦没者の遺骨について

沖縄戦で米軍の捕虜となりハワイの収容所へ移送され、現地で戦没された方々のご遺骨について、情報をお待ちしています。

- 問合せ 保護・援護課

☎ 098-866-2428

県屋外広告物条例

屋外広告物表示には許可が必要です。また、屋外広告業を営むためには、登録が必要です。ルールを守って、美しく安全な沖縄のまちなみを作りましょう。

- 問合せ 都市計画・モノレール課
☎ 098-866-2408

試験

令和2年度自治医科大学入学試験

- 試験日 第1次試験

【学力】1月27日(月)

- 面接 1月28日(火)

【第2次試験】1月28日(火)
【出願期間】1月6日(月)～22日(水)

- 会場 第1次試験

沖縄県市町村自衛会館

第2次試験
自治医科大学(栄木県下野市)

問合せ 保健医療総務課

☎ 098-866-2169

令和元年度第4回危険物取扱者試験

- 試験日 2月16日(日)
- 出願期間

【電子】1月6日(月)～14日(火)
【画面】1月9日(木)～17日(金)

【会場】北部農林高校、
南部農林高校、宮古工業高校、
八重山農林高校、琉球大学

【願書配布場所】
(財)消防試験研究センター沖縄県支部
及び県宮古・八重山事務所、
県内各消防本部

- 願書受付場所
(財)消防試験研究センター
沖縄県支部

- 問合せ (財)消防試験研究センター沖縄県支部
☎ 098-941-5201

問合せ (財)消防試験研究センター沖縄県支部

☎ 098-941-5201

願書受付場所

(財)消防試験研究センター沖縄県支部



古物商の方に対するお知らせ

「主たる営業所等届出書」の提出はお済みですか?
古物営業法改正に伴い、すべての古物商は「主たる営業所等届出書」を、県公安委員会へ提出する必要があります。未提出の場合は許可が失効しますので、管轄警察署へ速やかに提出してください。

提出期限:3月31日(火)

- 県警察本部生活安全企画課

☎ 098-862-0110

首里城復旧・復興支援のお願い

県では首里城復旧・復興支援のための寄附金を受け付けています。寄附の方法・詳細については、県のホームページをご覧いただけます。皆様の温かいご支援、ご協力をお願いいたします。



- 問合せ:土木総務課

☎ 098-866-2384

花と食のフェスティバル

1/25(土) ▶ 26(日)

110番通報制度を 正しく利用しましょう！

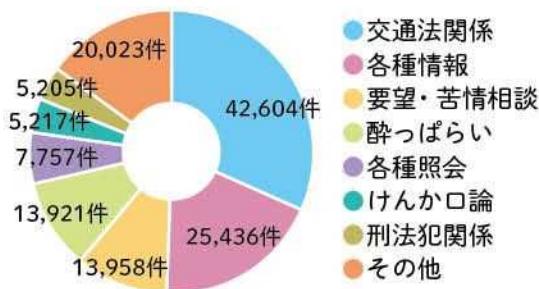


適正な110番通報は、事件、事故を早期に解決する大切なツールです。

通報前に「本当に緊急なのか」を判断し、緊急ではない相談などは、下記相談窓口、または地域の警察署へ連絡を！

110番通報 事案別状況

(令和元年1月～10月)



令和元年10月末の県内の有効受理件数は134,121件で、事案別では、交通法関係42,604件(31.8%)が最も多く、次いで、各種情報25,436件(19.0%)、要望・苦情相談13,958件(10.4%)の順になっています。

要望・苦情相談や各種照会のほとんどは、急を要する通報ではありません。

急を要しない通報も、事案内容等を確認するため、時間を要します。真に助けを求めている人のため、110通報制度を正しくご利用ください。

110番のかけ方

あわてず落ち着いて、警察官からの質問に答えましょう。

「緊急110番です、事件ですか、事故ですか？」

●どろぼう、交通事故、けんか、ケガ人あり…

「いつ、どこで？」

●110番通報の何分前？

●目標となる建物、店名、交差点名、公園、電柱…

●住所、固有名詞など

「犯人はいますか、その特徴は？」

●犯人はいない、または〇〇方向に車で逃げた、

●車の形、車両番号、色は？

●犯人の年齢、性別、身長、体格、頭髪、洋服…

**電話を保留する場合がありますが、
電話は切らないで下さい！**

緊急ではない事件・事故の相談は#9110 または下記番号へ

相談内容	受付時間	電話番号
悩みごと、困りごとに関する相談	24時間受付	#9110又は 098-863-9110
悪質商法など生活に関する相談	月～金(祝祭日除く) (9:30～18:15)	098-861-9110
少年の悩みごと、少年問題に関する相談	月～金(祝祭日除く) (9:30～18:15)	0120-276-556
性犯罪の被害に関する相談	24時間受付	098-868-0110 #8103 0120-656-110
暴力団からの嫌がらせ 不当な要求などの被害に関する相談	24時間受付	098-862-0007
けん銃に関する相談、情報	24時間受付	098-867-1024 0120-10-3774
薬物に関する相談、情報	月～金(祝祭日除く) (9:30～18:15)	098-862-1483
テロ・ゲリラ／過激派などに関する情報	月～金(祝祭日除く) (9:30～18:15)	098-864-0110
運転免許に関する問合せ	月～金(祝祭日除く) (8:30～17:00)	098-851-1000
自殺予防を目的とした電話相談 自殺予防いのちの電話	10:00～23:00 (年中無休) 9:00～23:00 (毎月10日)	098-888-4343 0120-783-556

あなたの地域の警察署
那覇 警察署
098-836-0110
豊見城 警察署
098-850-0110
糸満 警察署
098-995-0110
与那原 警察署
098-945-0110
浦添 警察署
098-875-0110
宜野湾 警察署
098-898-0110
沖縄 警察署
098-932-0110
嘉手納 警察署
098-956-0110
うるま 警察署
098-973-0110
石川 警察署
098-964-4110
名護 警察署
0980-52-0110
本部 警察署
0980-47-4110
宮古島 警察署
0980-72-0110
八重山 警察署
0980-82-0110
沖縄県警察本部
098-862-0110

問い合わせ

県警察本部 通信指令課

電話：098-862-0110



☆☆わった～町の☆☆ イチバン星

沖縄県民でも意外と知らない、各市町村の自慢の「日本一」や「沖縄一」など、わが町の「一番」を紹介します。

日本一早く出荷される今帰仁村のスイカ。糖度が11度以上ある今帰仁産のスイカはシャリシャリとした食感が特徴で、クリスマスや年末の贈答用としても県内外へ出荷されています。他にも、マンゴーやぶどうの果樹に加え、実はキンコの生産も行われており、今帰仁産のき・エリンギ・クロアワビ茸は県内で人気が始まっています。

また、世界遺産に登録され、琉球王国グスク及び関連遺産群の一つである「今帰仁城跡」や、穴場ビーチとして人気が高い「村民の浜」、車で行ける離島「古宇利島」は、透明度の高い海を走り抜ける橋からの景観が素晴らしい県外からもたくさんの方の観光客が訪れます。2月上旬から開催される、「今帰仁グスク桜まつり」では全国でも珍しい寒い時期の桜を鑑賞できるとあって多くの方が集まる人気のお祭りです。近年では、若者に人気のカフエや雑貨屋も増え、ショッピングが楽しめて、自然や歴史を体験できる村として注目されています。

日本一早いスイカの出荷

今帰仁村
Nakijin village

VOL
9

豊富な特産品と
世界遺産での
桜まつりも人気

日本一早く出荷される今帰仁村のスイカ。糖度が11度以上ある今帰仁産のスイカはシャリシャリとした食感が特徴で、クリスマスや年末の贈答用としても県内外へ出荷されています。他にも、マンゴーやぶどうの果樹に加え、実はキンコの生産も行われており、今帰仁産のき・エリンギ・クロアワビ茸は県内で人気が始まっています。



特産品のスイカ。沖縄では、「スイカ」といえば今帰仁といわれるほど知られた存在です。



2020年で10周年を迎えるマジックアーランは今帰仁村の美しい夕日と絶景を味わうことのできるハーフマラソン。(現在参加者募集中)



世界遺産の今帰仁城跡では、毎年1月下旬から2月上旬に「今帰仁グスク桜まつり」が開催され、日没後の城壁の魅惑的なライトアップが訪れる人たちを幻想的な世界へと誘います。

今帰仁村のオススメスポット



リカリカワルミ～橋の駅～

やんばる有数の絶景が一望できる橋の駅。売店では今帰仁村の新鮮な野菜やお土産が購入できる他、レストランでは今帰仁の食材を使った絶品料理が楽しめます。

☎0980-56-1223
住所／今帰仁村字天底1124-5
営業／9:00～18:00
定休日／年中無休
P／あり

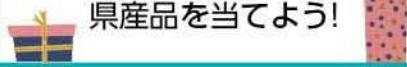
今帰仁村の特産品



今帰仁産のマンゴーは品質の高さで知られ、消費者や市場関係者からも高い評価を得ています。また県内で唯一「ぶどう狩り」が出来る事でも有名です。

美ら島沖縄 読者 プレゼント

アンケートに答えて
県産品を当てよう!



今月のプレゼント



10
名様

「今帰仁の駅 そ～れ」のオススメ商品セット
(今帰仁黒糖・はちみつ・ジャム・ドラゴンフルーツカレー)

今帰仁村の農産物などをつかった商品が並ぶ、
今帰仁の駅 そ～れで購入可能な地元のオススメ
商品をセットにして10名様にプレゼント。

アンケート

- Q1 今号をどこで手に入りましたか。または何でご覧になりましたか?
- Q2 今号の「美ら島沖縄」で面白かったページは何ですか?
またその理由は?
- Q3 今号の「美ら島沖縄」で役立ったページは?
- Q4 「美ら島沖縄」で取り上げてほしい内容は何ですか?
- Q5 「美ら島沖縄」に関する率直なご意見、ご感想があればお聞かせください。

応募締切: 2020年1月31日(金)必着

美ら島沖縄・うまんちゅひろばのアンケートにお答えいただいた方から
抽選で、毎月10名様に県産品をプレゼント!

商品に関する
問い合わせ

有限会社そ～れの会/
TEL:0980-56-4940

応募方法

①上記アンケートへの回答 ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤年齢
⑥電話番号を必ずお書きのうえ、下記の宛先までご応募ください。

宛 先

ハガキ／〒900-8570 沖縄県那覇市泉崎1-2-2 広報課あて
FAX／098-866-2467
電子メール／kouhou@pref.okinawa.lg.jp

※「1月号プレゼント係」と明記ください。

抽選の上、プレゼントを差し上げます。

- プレゼントの発送をもって発表と代えさせていただきます。
- 個人情報はプレゼントの発送のみの情報として使用します。

広報課から 1月のお知らせ

県政広報テレビ番組
「うまんちゅひろば」
毎週土曜日・日曜日

- 琉球朝日放送 (QAB) 土 15:55～16:00
- 琉球放送 (RBC) 日 16:54～16:59

- 1月 4日・5日 / 献血について
- 1月 11日・12日 / 県立職業能力開発校について
- 1月 18日・19日 / おきなわ花と食のフェスティバル2020
- 1月 25日・26日 / ヘルプマーク

ラジオ
県民室 県政広報ラジオ番組
「ラジオ県民室」

毎週月曜日～金曜日

- ラジオ沖縄(864KHz) 11:50～11:55
- RBCラジオ(738KHz) 11:55～12:00
- FM沖縄(87.3MHz) 12:55～13:00

自治体広報紙配信「マチイロ」

自治体広報紙配信スマートフォン用アプリ「マチイロ」に「美ら島沖縄」を掲載しています。「マチイロ」サイト(外部サイトリンク)から専用アプリをダウンロードしてご覧ください。



県政出前講座実施中!

現在、110テーマの講座を提供中！県の職員が講師として出向きます。詳しくはホームページをご覧ください。

ホームページバナー
広告募集中！

バナー広告を募集中です。
詳しくはホームページをご覧ください。

広報課 〒900-8570 沖縄県那覇市泉崎1-2-2 TEL.098-866-2020 FAX.098-866-2467 E-mail: kouhou@pref.okinawa.lg.jp

読者の声

- 「離島フェア」本島では手に入らない特産品の即売会や離島食堂など、イベントの魅力が伝わってきて行きとなりました。(豊見城市)
- 「コソダテシエンリファミリーサポートについて知らなかったので、いつか利用してみたいと思いました。(那覇市)
- 那覇空港はどうリニューアルしたの?いつも慌ただしく送迎でしか行かない空港ですが、記事と

- 写真で見るとすごい空港だと思いました。まさに世界への玄関口ですね。(南城市)
- 今までLCCを利用するとバスで移動するのが面倒でしたが、とても便利になりましたね。モノレールで遊びに行こうかな～。(那覇市)
- 「わた～町のイチバン星」道の駅許田はいつも混んでいます。ランキングで一位になるのも納得です。年が明けたら桜の季節。名護のさくら祭

- りのついでに行ってみようかな～と思いました。(那覇市)
- 県内で充実して遊ぶことができる場所を取り上げてくれると嬉しいです。(那覇市)
- 最近の県政のことやイベント情報まで暮らしに密接した内容が多く読みごたえがありました。電子ブック版で読めるのも良いと思いました。(那覇市)

1/25(土)
26(日)
花と食のフェスティバル