

# 教えて!! わたした島 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。

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いえないような状況に。「2040年に平均寿命日本一」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?

## Q 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87.44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。

# 取り戻そう! 健康長寿おきなわ 私たちができること

## Q 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。そういった習慣に加えて、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。

## Q 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、受けて異常を指摘されたら精密検査を受ける人をもっと増やす必要があるんだ。早く見つけることで、病気が



子どものうちから考えよう



## Q 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?

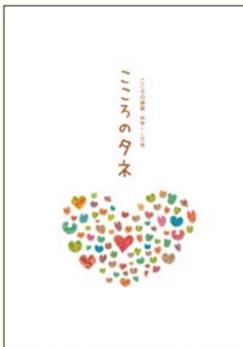
みんなのお父さんお母さん世代へ向けて、「職場の健康力アップ支援事業」を実施しているよ。これは働く人の健康づくりを実施したい企業を、企画・立案から実施まで支援したりする事業で、他にも地域や職場で健康づくりに取り組んでいる人たちを知事表彰(がんじゅうさびら表彰)して盛り上げたり、会社のトップ向けには「健康経営ハンドブック」を配布するなど、会社全体で健康に対する意識を高めるよう促しているよ。もちろん、君たちのような子どもに向けての取り組みも実施しているよ。



がんじゅうさびら表彰式

## Q 子ども向けにはどんなことをやっているの?

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きているよ。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。



小学生や中学生に配布される副読本

## Q 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はある?

たくさん運動して眠って、ファ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本未満になったんだ。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。

## 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ずは高めよう。
- 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。

