

# チャーガンジューおきなわ 9か条

**ちゃん朝食 あぶら控えめ おいしいごはん**  
 いい生活習慣のリズムをつくるには、朝食をしっかりとおくことからはじめます。あぶらを抑えたバランスのいい食事を家族みんなで楽しみましょう。

**1日1回 体重測定**  
 毎日体重を計って自分の健康状態を知ることは、健康づくりの第1歩です。1日1回体重計に乗り、毎日の生活習慣を振り返ってみましょう。

**頑張りすぎず適度な運動 今より10分(1000歩)多く歩こう!**  
 健康づくりのためには、無理せず、適度な運動を続けることが大切です。今よりも5分、10分多く歩くことで、無理なく運動を続けていくことができます。あなたにできることから始めてみましょう。

**十分な休養 ストレスと上手に付き合おう ひとりで悩まず相談を**  
 悩みがあるとき、疲れを感じるときは十分な休養をとみましょう。ストレスを全く無くすることは難しいことです。あなたなりのストレスとの上手な付き合い方を見つけてみましょう。また、悩みや心配ごとは、一人で抱え込まず、相談することが大切です。

**うれしいね 禁煙・分煙で あなたも私も快適に!**  
 禁煙・分煙は、きれいな空気を守り、快適な空間を作ります。あなたのためにも、周りの人のためにも禁煙・分煙に努めましょう。

**おくちの健康 3点セット 歯ブラシ・フッ素・フロス**  
 生涯、自分の口でおいしく食べるために、歯磨きにフッ素とフロスや歯間ブラシをプラスして、むし歯や歯周病からお口の健康を守りましょう。

**休肝日をつくろう お酒はほどほどに 未成年や妊婦は飲みません・飲ませません**  
 週に2日程度は休肝日を設けるとともに、1日の平均飲酒量は、ビールだと500ml、泡盛(30度)だと0.5合くらいにしましょう。未成年や妊婦さんには悪影響を及ぼすおそれがあるので飲みません・飲ませません。

**仲間・家族で行こう! 健康診断・がん検診**  
 病気の早期発見は早期治療につながります。自分のためにも、家族の幸せのためにも、定期的に健康診断とがん検診を受けましょう。

**大きな輪 みんなで支える「健康・長寿」**  
 みなさん一人ひとりの活動がつながって大きな輪になり、また、みんながつながり支え合うことによって健康づくりを進め、沖縄県の健康・長寿を守っていきましょう。

# ちゃ〜がんじゅう 沖縄!

～長寿世界一を復活させよう～  
 vol.9  
 チャーガンジューおきなわ 9か条

**みなさんは健康に自信がありますか?**  
 沖縄県はかつて男女とも平均寿命1位、健康・長寿の島と言われていました。しかし平成22年の調査では、女性は3位、男性は30位に後退し、330(さんさんまる)ショックと言われています。これらの背景には沖縄県は男女とも肥満率1位、働き盛り世代の死亡率が全国より高い、虫歯や歯周病が多い、過度の飲酒や喫煙など、様々な問題があります。

**「チャーガンジューおきなわ 9か条」は、県民の皆さんに無理なく楽しく健康づくりをしてもらおうと作った行動指針です。健康づくりは毎日の小さな積み重ねから。さあ、今日からあなたも実行してみませんか。**



お酒を飲まない日をつくろう!



今より1000歩多く歩こう!



お口の中を清潔に!



バランスのよい食事を!

広告



# 行こうよ! IT津梁まつり2015

～ ITは面白い! を体感しよう ～

- 日時: 1月30日(金)、1月31日(土) 午前10時～午後5時
- 場所: 沖縄コンベンションセンター(展示棟・会議棟)
- 問い合わせ: IT産業人材確保支援事業コンソーシアム (代表:(株)ケイオーパートナーズ TEL.098-860-7716)



(上) 2014年会場の様子

**IT関連企業の仕事、IT技術を学べる学校を見てみよう!**  
 IT津梁まつりでは、例年30社以上のIT企業が自社の事業内容、製品を紹介し、体験コーナーも設けています。昨年は、スマートフォンアプリを開発する企業、3Dプリンターを扱っている企業、音楽制作・モニタリングを行う企業、レーシオンを行う企業など、私たちの生活で身近なものから最新技術までを扱う様々なIT企業が出展し、今年も出展予定です。また、IT系教育機



(右) 津梁まつり2015 ポスター

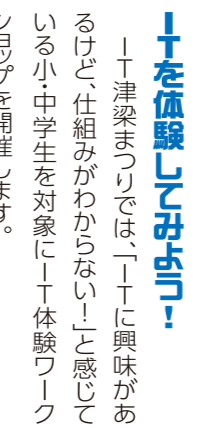


**ITを体験してみよう!**  
 IT津梁まつりでは、県内のIT関連企業の仕事とIT技術系の学科がある学校等を紹介するブース出展や、実際にロボットやパソコンを使ってITを体験するといった、広く県民の皆さまにIT関連産業に興味と関心を持ってもらうためのイベントです。



◆ スワイク ワークショップ… パソコンで自由に制作をする体験ができます。

**ITを体験してみよう!**  
 IT津梁まつりでは、ITに興味があるけど、仕組みがわからないと感じている小・中学生を対象にIT体験ワークショップを開催します。



**ITを体験してみよう!**  
 IT津梁まつりでは、ITに興味があるけど、仕組みがわからないと感じている小・中学生を対象にIT体験ワークショップを開催します。



**ITは、私たちの生活の様々なところで使われており、IT津梁まつりでは「あつ」と驚くような発見や最先端の技術も体験できますので、ぜひ多くの方の来場をお待ちしております。**

**◆ EITロボコン… 組込みシステム技術により製作したロボットのコンテストです。**

**◆ プライントタッチコンテンツ… 小・中学生で部門別に分かれてプライントタッチの速さと正確さを競いあいます。**

**◆ フライントタッチコンテンツ… 小・中学生で部門別に分かれてプライントタッチの速さと正確さを競いあいます。**

お問い合わせ 県情報産業振興課 電話: 098-866-2503 FAX: 098-866-2455