

長寿世界一を復活させよう チャ〜がんじゅう 沖縄!

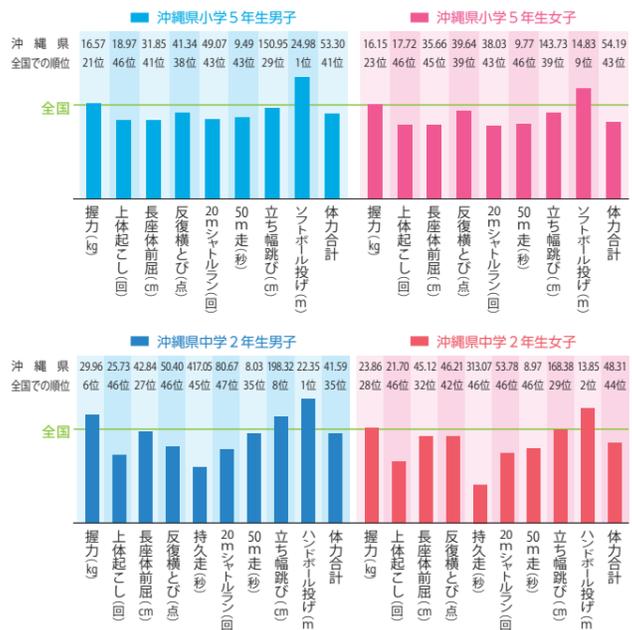


vol.3

家族で挑戦! がんじゅうアップチャレンジ330 〜家族ぐるみで日常的な運動習慣を〜

毎年、スポーツ庁が小学5年生・中学2年生を対象に実施している「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」で、沖縄県の子どもの体力テストの結果は、全国でも低い位置にあり、肥満傾向児も多く、体育の時間以外に全く運動しない子の割合も高くなっています。

「平成29年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果



そこで、沖縄県教育委員会では、子ども達が生涯にわたって健康を保持増進できるよう、日常的な運動習慣づくりを力を入れて取り組んでいます。

小学校、中学校期は、骨や筋肉、内臓器官などさまざまな身体機能の成長が盛んで、効果的に体力を高めるにはとてもよい時期です。

また、小さい頃から身体を動かす習慣のある子どもは、大人になっても運動を続けているというデータもあります。つまり、子どもの頃からの運動習慣づくりがとても大切になってくるということです。

県教育委員会の具体的な取組として、学校が休みになり、身体を動かす機会が減る長期休業中に、家族で週3回、30分以上をめやすに、それぞれが自分に合った運動を決め、目標の達成に向けて取り組む「家族で挑戦! がんじゅうアップチャレンジ330」運動を推進しています。

夏休みと冬休みの2回、各市町村教育委員会を通して、県内の全小中学生の家庭へ、「チャレンジ表」を配付してもらい、家族みんなで楽しみながら運動に取り組んでもらえるようお願ひしているところです。

家族それぞれが、自分に合った適度な運動をし、生涯を通じ、心身ともに健康で豊かな生活を実現していくために、学校・家族・地域が手を取り合って、健康な体と心づくり、日常的な運動習慣の確立に取り組んでいきましょう。



また、都道府県別の平均寿命調べでは、かつて長寿日本一を誇った沖縄県も2015年には、女性7位、男性36位にまで落ち込んでいます。

このままでは、生活習慣病がさらに増え、ストレスに対する抵抗力が低下するなど、健康面や精神面への影響が心配され、県が目指す2040年の健康長寿日本一復活が危ぶまれます。

問い合わせ 保健体育課 電話:098-866-2726 FAX:098-862-0472

広告

薬物乱用のない社会を!

1 違法薬物の種類と危険性

① 覚醒剤

依存性が強く、使用を続けると幻覚や妄想が現れるほか、時には錯乱状態に陥り、凶悪粗暴な行為を行ってしまいます。また、一度に大量に摂取した場合、急性中毒により死に至ることもあります。



② 大麻

酒に酔った感覚や手足などに麻痺等が見れるとともに、思考が分裂して時間の概念が混乱して感情が不安定になり、暴力や挑発的な行為を行ってしまいます。

③ MDMA

幻影、幻聴、幻想など、視覚、聴覚を変化させる作用や、血圧や体温を上昇させるなどの興奮作用があり、強い精神的依存性があります。

④ 向精神薬

医師の指示によらず、医療目的から逸脱して使用すると依存するようになり、中毒症状で心身への障害が生じます。

⑤ 指定薬物

中枢神経系の興奮、抑制又は幻覚の作用があり、人体に使用した場合に死に至る危険性がある物として、厚生労働大臣が指定した物であり、平成29年12月19日現在、2,368種類の薬物が指定されています。

2 違法薬物の現状

県内における違法薬物の乱用者は、年々増加傾向にあり、平成29年中は過去最高の188人を検挙しています。

薬物別にみると、覚醒剤が112人、大麻が67人、麻薬等が6人、指定薬物が3人となっており、特に覚醒剤は、会社員や主婦層にまで広がっており、県内で蔓延していることを如実に物語っています。

検挙人員を年齢別にみると、10代が7人、20代が35人、30代が76人、40代が50人、50代が16人、60代が3人、70代が1人となっています。

また、10代はいずれも大麻所持による検挙であり、青少年等が安易に大麻を入手して使用している状況が窺えます。

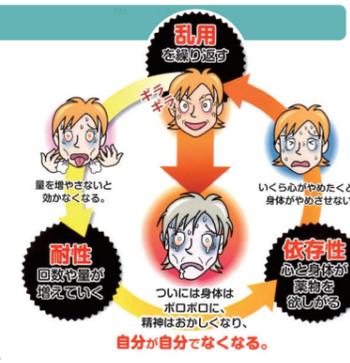
県内における本年4月末現在の検挙人員は、覚醒剤が16人、大麻が29人、麻薬等が5人、指定薬物が1人の合計51人であり、昨年同期比でみると、過去最高を記録した昨年度と同数程度の検挙状況で推移しています。

3 最後に

一時の快楽を求めて違法薬物に手を出せば、その先に待っているのは転落の道...

薬物乱用は、使用者の精神や身体へ大きなダメージを与えるだけでなく、凶悪犯罪や重大事故等を引き起こし、周囲の人、さらには社会全体に対しても、取り返しのつかない被害を及ぼしかねません。

違法薬物の危険性を十分に認識するとともに、県民全員で薬物乱用のない社会の構築を目指しましょう。



▼ 覚醒剤



▼ 大麻



▼ 麻薬 (MDMA・MDA)



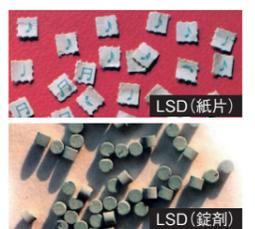
▼ 麻薬 (コカイン)



▼ 麻薬 (ヘロイン)



▼ 麻薬 (LSD)



▼ 麻薬 (マジックマッシュルーム)



▼ あへん



▼ 指定薬物



▼ 危険ドラッグ



問い合わせ 県警察本部組織犯罪対策課 電話:098-862-0110 (代表)