

ちむどん(胸がドキドキ)な
県内の人・モノ・コトを
ご紹介します!

* 今月のテーマ *

ヘルスアクション!

2040年までに男女ともに「平均寿命日本一」を目指す沖縄県。心身ともに元気で長生きするためには
適度な運動習慣が欠かせません。



非日常的なロケーションが気持ちいい



不定期で「世界遺産で太極拳」も開催



ジャンル1

ヨガ

古代インドで誕生したヨガは、ポーズ、呼吸法、瞑想で心と身体のバランスを整える健康法として広く親しまれています。沖縄で人気の「城ヨガ in 北中城」は、世界遺産・中城城跡をメイン会場に、誰でも気軽にヨガ体験ができるイベントです。

主催 北中城村
城ヨガ in 北中城
<https://www.facebook.com/gusukuyoga/>



自然の中を歩いてリフレッシュしよう

ジャンル2

ウォーキング

県内では健康維持・体力増進を目的としてさまざまなウォーキングイベントが開催されています。沖縄県ウォーキング協会が主催する定例ウォーキング大会(毎月第3日曜開催)は、季節の花めぐりや歴史探訪などのテーマで県内各所を楽しく歩きます。

主催 沖縄県ウォーキング協会
<http://okinawawalking.ti-da.net>



Let's Join
ヘルスアクション!

誰でも参加できる
健康増進活動をご紹介します。
みんなで身体を動かそう!



ニュースポーツ



テニボン

ジャンル5

新たなスポーツ

ドッチビーやラダーゲッターといった「ニュースポーツ」と総称され競うことよりも楽しむことを目的とした多種多様な種目や、テニスと卓球を合わせた「テニボン」など、幅広い世代で楽しめる新しいスポーツが登場しています。

主催 沖縄県ニュースポーツ協会
<https://www.facebook.com/NewsportsOkinawa/>
石垣市テニボン協会
<http://yaeyama-tenipon.com/index.html>

ジャンル4

健康エクササイズ

CG映像のインストラクターをお手本に、音楽に合わせて身体を動かす運動プログラム「JOY BEAT」を活用したエクササイズが県内各所で開催されています。多彩なプログラムがあり、運動が不慣れな方やシニア層でも気軽に参加できます。

主催 名桜大学ヘルスサポート
<https://www.facebook.com/meio.HealthSupport/>



イオンモールで行われたイベント



ポールを使うことで全身の筋肉を刺激

ジャンル3

ノルディック・ウォーキング

両手にスキースティックのようなポールを持って歩くノルディック・ウォーキング。那覇、浦添、北谷、名護、金武、南城、宮古島では、JNFA公認インストラクターが教えてくれる教室が開催されています。その他不定期イベントも多数あります。

主催 日本ノルディックフィットネス協会・沖縄九州
<http://www.norko.jp/sub10.html>



健康おきなわ21

PRキャラクターの「けんぞう君」。沖縄県では、「とりもどそう! 健康長寿おきなわ!!」を合言葉に、県民の健康づくりを応援しています。

「ヘルスアクション!」がちむどん!な理由

- 1 運動して汗をかくことで、身体だけでなく心もスッキリして健康になれる! 有酸素運動は高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防にもなる!
- 2 健康増進イベントやサークル活動に参加することで友達の輪が広がり、楽しく運動を続けることができる!
- 3 県民の平均寿命が延びて「健康長寿おきなわ」が復活すれば、長寿県を支える「食」として、県産食材や沖縄料理のブランド価値が上がる!



「健康長寿の島」復活に向けて

1985年に行われた都道府県別平均寿命調査(厚生労働省)で沖縄県は男女ともに全国1位に輝き、日本一の長寿県としてそのブランドを確立してきました。しかし、他県が平均寿命を延ばすなかで沖縄県の伸び幅は小さく、2010年の調査では男性30位、女性3位と大きく順位を下げました。2017年12月に発表された最新のランキングでは、男性36位、女性7位とさらに順位を下げ、沖縄の健康長寿ブランドは危機的な状況にあります。

原因の一つとなる沖縄県の働き盛り世代の健康状態を見てみると、その世代の死亡率が男女ともに全国平均より高いというデータがあります。また、メタボリックシンドローム該当者および予備群者の割合も高く、全国ワースト上位を推移しています。

健康で長生きするためには、生活の改善や、がん検診、健康診断を定期的に受けることが大事ですが、日常的に身体を動かすこともとても重要です。適度な運動は体脂肪の燃焼や骨・筋力・心肺機能の強化だけでなく、心のリラックスやストレス発散にもなります。ハードな運動でなくても大丈夫なので、無理なく続けられる運動を始めてみましょう。

