

どれくらいの人が  
利用しているの？

2022年1月にリリースし、  
2023年11月時点で約3000  
人がダウンロード！2月には  
オーロラを使うことでポイント  
が貯まり、景品が当たるイベ  
ントも企画しているよ。



### オーロラを使ってできること

- ▶ 体重や食事内容、飲酒量、歩数など、健康に関するさまざまな項目を記録できる。
- ▶ 特定健診結果を記録することで、いつでも振り返りが可能。
- ▶ 県や市町村などが主催する公開イベントへ参加できる。

CASE 1  
無料スマートフォンアプリ「オーロラ」  
[アプリケーション] <https://aurora-okinawa.jp/>

ホームページ

### 多彩な機能が満載！ 健康づくりアプリ「オーロラ」

県が提供する無料スマートフォンアプリ「オーロラ」は、「ちょっとした健康づくり」がコンセプト。介護予防や疾病予防、健康づくりサポートを目的に、多彩な機能をそろえている。健康無関心層に使用してもらおうと、使いやすさを重視。アプリを使って健康を管理することで、生活習慣の意識改革につながる事が期待される。 ※オーロラの一部機能は、国保加入者限定です。

毎日コツコツ！  
誰でも簡単にできる  
県が作ったアプリとは？！

スマホで簡単  
健康チェック！

aurora

進め！  
うちなー調査隊  
県内の気になるコト・モノを知れば  
沖縄がもっと面白くなる！

# 取り戻せ！健康長寿県・沖縄！ いつまでも生き生き過ごす秘訣とは？

2020年の平均寿命が全国順位で男性43位、女性16位となった沖縄。県民に多いとされる生活習慣病やメタボリックシンドロームなど健康に関する悩みや不安は、ちょっとした工夫で改善できるかもしれません。

### 初めの二歩は 関心を持つこと

「健康無関心層」という言葉を知っていますか？量や栄養バランスを気にせず食べたり、運動を全くしなかったり、そもそも健康に関心がない人のことを指します。「忙しくて気にしていられない」や「どこも悪くないから、自分は大丈夫」など理由はさまざま。県や自

### 楽しみながら 健康的な生活を！

治体、関係団体が掲げる「健康長寿県の復活」のためには、自覚がなく、過信している健康無関心層にどうアプローチするかが課題です。いざ始めようと思っても、「腰が重たいな」なんて人もいますよね。そういった人には、日頃持ち歩いているスマートフォンを活用する

### 数字で見る 沖縄の健康危機！

- 20歳以上の男性の肥満者  
※2021年度県民健康・栄養調査より **約4割**
- 職場における定期健診での有所見率  
※2022年職場における定期健康診断実施結果より(沖縄労働局発表) **全国最下位**
- アルコール性肝疾患の死亡率  
※令和4年(2022年)人口動態統計より **全国平均約2.5倍**
- 脂質を取りすぎている女性の割合  
※2021年度県民健康・栄養調査より **約5割**
- 野菜の摂取量が1日の目標量に満たない割合  
※2021年度県民健康・栄養調査より **7割以上**

のがおすすりめです。機種によっては、歩数をカウントしたり、カロリー換算する機能がついているので、日々の運動量の目安にもなります。ゲーム感覚で楽しめるなら、気軽にトライできるのでは。健康づくりをサポートするアプリの一つ「オーロラ」は、食事内容や飲酒量、歩数など、健康に関するさまざまな項目を記録でき、自分の身体の状態を意識するきっかけにもなります。また、社員の健康づくりに積極的に取り組む会社もあります。社員の健康を守ること、企業としても社員の生産性向上を見込むことができます。いつまでも健康でいることは、何より本人にとって一番大切なこと。"自分ごと"として健康を意識することが、家族が安心できるだけでなく、会社の安定的な経営にもつながります。

## 学校や企業が取り組む健康づくりとは？

CASE 3  
名桜大学ヘルスサポート  
<https://www2.meio-u.ac.jp/ext-center/s-center/planr5.html>

[大学]

ホームページ



全国的にも珍しい  
学生主体の健康支援団体

### 北部地域を中心に県内全域で健康支援を実施

名桜大学に通う約120人の学生で構成する名桜大学ヘルスサポート。事前に研修を受けた学生が主体となり、大宜味村や東村などと連携して定期的に住民を対象にした健康測定や健康指導を行うほか、県や企業と協働して県内各地で開催される健康イベントに参画している。また、大学内には、音楽に合わせて身体を動かすことができる映像コンテンツ「JOYBEAT」教室を設置。参加は無料で誰でも気軽に参加でき、名桜大学ヘルスサポートに所属する学生たちの指導のもと、楽しく身体を動かせる。

CASE 2  
SCSKニアショアシステムズ株式会社  
<https://www.scsk-nearshore.co.jp/>

[福利厚生]

ホームページ



がんじゅうさびら表彰  
2022年度グランプリ！

### ワーク・ライフ・ハピネスの実現を目指す

東京に本社を置き、浦添市と南風原町に拠点がある同社では、「社員一人一人が健康であり続けること」を経営における最重要事項とし、社員の健康維持や働きやすい職場環境づくりなどに取り組んでいる。健診受診を徹底し、受診結果をもとに、会社として生活習慣病予防に向けた健康イベントや、特定保健指導対象者を増やさないための保健指導を行っている。また、運動不足解消を目的に、ボウリングやバドミントンなどスポーツ大会も実施。社内におけるコミュニケーションの活性化にもつながっている。

### うちなー調査隊 まとめ

“自分ごと”として考えることが  
健康への第一歩になる。



- ☑ 健康無関心層への効果的なアプローチが、沖縄が健康長寿県に復活する鍵となる。
- ☑ スマートフォンの活用や、職場や友人同士と一緒に取り組むのも効果あり！