

毎年9月は「食生活改善普及運動月間」

これでいいのか!?

俺たち沖縄県民の食生活。

健診結果の項目の中で異常の所見がある労働者の割合

『有所見率』8年連続ワースト!

2040

都道府県別
平均寿命
男女1位

1985

都道府県別平均寿命
男女1位

2000

都道府県別平均寿命
女性1位
男性26位転落
26ショック!

2010

都道府県別平均寿命
女性3位
男性30位転落
330ショック!

2015

都道府県別平均寿命
女性7位
男性36位転落

もう一度、健康長寿おきなわ

復活宣言。

俺の食生活改善はこれだ! キャンペーン

抽選で、
ホテルペアランチバイキング券
などが当たる!

STEP1 撮る!

自身の食生活改善の取組シーンを写真で撮影しよう!



- 主食・主菜・副菜を揃えた食事
- 生活習慣病の予防や改善のために、適正体重の維持や減塩等に気を付けた食事
- 野菜不足脱却を意識した食事
- いつもより小さめ、カロリー控えめの弁当に野菜を+1品
- 油(脂)の摂りすぎに注意した食事など ※写真はイメージです。

STEP2 写真&コメント投稿!



撮った写真とその取組内容に関するコメントをハッシュタグ「#俺食おきなわ2019」をつけ、投稿してください。

令和元年10月15日まで

当選すると…

投稿したSNSの
ダイレクトメッセージでお知らせ!

Twitter

@oresyoku2019をフォローするか「全ユーザーからメッセージを受信」をONにしてください。

Instagram

「ユーザー名:oresyoku2019からのダイレクトメッセージが届きましたら、「許可する」を選択してください。

詳しくは、「健康おきなわ21」ホームページをご覧ください!

食生活を見直すヒントなど健康づくりに役立つ情報が満載!

健康おきなわ21 検索

