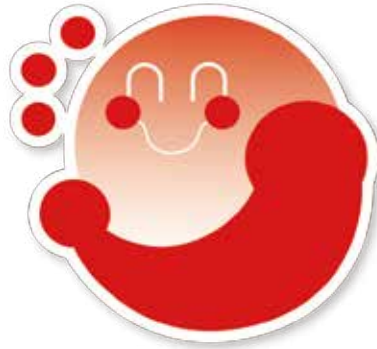


健康おきなわ21

第3次



令和6年3月
沖縄県



健康おきなわ21

ロゴマーク

けんぞう君

沖縄県民の健康を増進するため一緒に頑張るキャラクター「けんぞう君」です。
県民のみなさんと一緒に、健康づくりの実践に励みます。

プロフィール

名 前 けんぞう君

出身地 沖縄県

誕生日 2月1日

趣 味 お昼寝

特 徴 お年寄り、こども、動物に好かれる。意外と力持ち

性 格 温厚で穏やか／いつも一生懸命

好きなもの ゴーヤーチャンプルー／沖縄そば／サーターアンダギー

目 標 BMIを25まで落とす(現BMI39 体重はひみつ)
島野菜苦手克服

心配なこと 健康診断の結果

ダイエットのためにやっていること ウォーキング／カチャーシー

【沖縄県世界長寿地域宣言記念碑】

1996(平成8)年 沖縄県総合運動公園内に建立



沖縄県総合運動公園 MAP



沖縄県健康増進計画 健康おきなわ21(第3次)

発行	令和6年3月
発行者	沖縄県保健医療部健康長寿課(令和6年4月組織再編:沖縄県保健医療介護部健康長寿課)
住所	〒900-8570 沖縄県那覇市泉崎1-2-2
電話	098-866-2209
FAX	098-866-2289
URL	https://www.pref.okinawa.jp/kensei/kencho/1000011/1017827/1017830.html
E-mail	aa030320@pref.okinawa.lg.jp

本県では、SDG s(持続可能な開発目標)の推進を図っているところです。
本計画に基づく取組は、SDG sの「目標2. 飢餓をゼロに」、「目標3. すべての人に健康と福祉を」、「目標4. 質の高い教育をみんなに」及び「目標10. 人や国の不平等をなくそう」の実現に資するものです。





新・チャーガンジュウ おきなわ 9か条



新

新習慣！ 1日1回 体重測定、血圧測定！
感染症流行時には体温測定も！



チャ

ちゃんと朝食 あぶら控えめ 野菜たっぷり
おいしいごはん



ガン

頑張りすぎず適度な運動 今より10分(1000歩)多く
歩こう！座っている時間を減らそう。



ジュ

十分な睡眠・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



ウ

うれしいね 禁煙と受動喫煙対策で
あなたも私も快適に！



お

おくちの健康 3点セット 歯ブラシ・フッ素・フロス



き

休肝日をつくろう お酒はほどほどに
20歳未満や妊婦は飲みません・飲ませません



な

仲間・家族で行こう！健康診断・がん検診・歯科検診



わ

大きな輪 みんなで支える「健康・長寿」