

その2 **がん** ばりすぎず適度な運動 今より10分多く歩こう!

(1000歩)

両親は昔から歩くのが好きで、今でも毎日1時間はウォーキングを続けています。僕も小さい頃から、片道数キロはある水泳教室まで歩いて通っていました。沖縄の人はあまり歩かない、運動をしないと言われていたのですが、スポーツが健康にいいという意識を家族ぐるみで育てていくことが大切だと思います。スポーツで健康づくり、みんなの習慣にしたいですね。

	男性	女性
目標	1日 9000 歩	1日 8000 歩
平均歩行数	1日 7553歩	1日 7144歩

健康維持に必要な歩行数は男性で9000歩、女性で8000歩とされていますが、沖縄は男女とも目標値に達していません。特別に運動しなくても、日常生活の行動をアクティブにするだけで適度な運動になります。毎日少しずつ歩くことを心がけましょう。

平成18年度 沖縄県 県民健康栄養調査より

スポーツが
身近にある
環境を整えて
いきたいですね。



田場裕也

ちゃーがんじゅう おきなわ ⑨か条

ちゃんと朝食 あぶら控えめ おいしいごはん

1日1回 体重測定

がんばりすぎず 適度な運動
今より10分(1000歩)多く歩こう!

じゅうぶんな休養 ストレスと上手につき合おう

うれしいね 禁煙・分煙で あなたも私も快適に!

おくちの健康3点セット 歯ブラシ・フッ素・フロス

きゅう肝日をつくろう お酒はほどほどに
未成年や妊婦は飲みません・飲ませません

なかま・家族で行こう!健康診断・がん検診

大きな **わ** みんなで支える「健康・長寿」



健康おきなわ21は、沖縄県民の健康づくりを推進する健康増進計画です。

田場さんのメッセージ 詳しい健康情報を **WEBで公開中! 応援団も募集中!** www.kenko-okinawa.jp

今回のサポーターは那覇市立病院の久高学先生です。8/10(日)掲載
沖縄県福祉保健部 健康増進課 TEL.098-866-2209