

ちゃーがんじゅう おきなわ ⑨か条

その4

1日1回体重測定。

「メタボな35歳がダイエットに命をかけたワケ」

不摂生がたり、太り続けた身体はメタボリックのモデルのような体型。血圧は240、出てはいけない腎臓の数値、人間ドックを受診して本気で健康に向き合う決心をした。食生活を改め運動も心がけて、85キロの体重は70キロに。命がけの2年間でやっと生還できた今の私は、健康にはかなりうるさい。だから声を大にして言う。長生きには毎日の健康管理が不可欠である！

■沖縄県男性の5人に3人、女性の10人に3人はメタボ該当者・予備群

今年からメタボ予防に着目した特定健診が始まりました。対象は40歳以上ですが、若い頃的生活習慣が中年以降の健康状態に影響します。メタボや生活習慣病予防の第一歩として、1日1回の体重測定を心がけましょう。

メタボを
甘く見たら
大変さあ～



川満聡：役者、芸人、
マルチタレント

本日
開催!

健康おきなわ21 入場
推進大会 無料

トーク&ライブ
イベント 9/6(土)

場所：国立劇場おきなわ 大劇場
開場13:30 開演14:00
(整理券配布12:30～)

●川満しえんしえいvs
久高先生 トークショー

今だから話せる
川満しえんしえいの実体験

●下地 勇 スペシャル
ライブ ほか



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。

川満しえんしえいのメッセージ
詳しい健康情報を

WEBで公開中! 応援団も募集中!

www.kenko-okinawa.jp

次回のサポーターは花やからさん。掲載は10月26日です。

沖縄県福祉保健部 健康増進課 TEL.098-866-2209

