

チャーガンじゅう おきなわ ⑨か条

その9 大きなわ みんなで支える健康・長寿

チャーガンジューでいきましょう!

皆さん一人ひとりの健康が、長寿県沖縄を支えています。特に働く世代の健康は、家族や会社、地域の活力・発展につながる宝物です。皆さん一人ひとりが健康に気をつけて、元気なおじい・おばあを目指して、子どもや孫の世代へ、「チャーガンジューおきなわ!」をつなげていこうではありませんか。県民の健康づくりを、チャーガンジューおきなわ応援団や私達サポーターズが応援しています。

チャーガンジューおきなわ応援団長 沖縄県知事 仲井眞弘多・サポーターズ一同



女性の 2/11(木) がん講演会

がん検診を受けよう! 勧めよう! 理解しよう!

浦添てだこホール 13:10~16:00 **入場無料** ※事前申込みあり

「聞いてよかった! 子宮がんのはなし」

★受付 ★ウェルカムコンサート
★講演会・シンポジウム

子宮がん検診は20歳から受けられます。2年に1度は受けましょう。男性も、大切な家族やパートナーに検診を薦めてください。*男性の参加もお待ちしております。

チャーガンじゅう おきなわ ⑨か条

① **ち**ゃんと朝食 あぶら控えめ おいしいごはん

② **い**日一回 体重測定

③ **が**んばりすぎず 適度な運動
今より10分(1000歩)多く歩こう!

④ **じ**ゅうぶんな休養 ストレスと上手につき合おう

⑤ **う**れしいね 禁煙・分煙で あなたも私も快適に!

⑥ **お**くちの健康3点セット 歯ブラシ・フッ素・フロス

⑦ **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

⑧ **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」

詳しい健康情報を WEBで公開中! 応援団も募集中! www.kenko-okinawa.jp

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。

沖縄県福祉保健部 健康増進課 TEL.098-866-2209

