

# チャーガンジューおきなわ応援団ニュースレター 創刊号

沖縄県福祉保健部健康増進課 発行  
平成24年2月

日頃からチャーガンジューおきなわ応援団の活動を通して、県民の健康づくりの推進にご尽力いただき、ありがとうございます。  
ニュースレターでは、県が平成23年度に実施した事業や応援団の活動をご紹介します。

## ◆チャーガンジューおきなわ応援団について



健康おきなわ21

沖縄県では、「健康・長寿沖縄」の維持継承を目指し、「健康おきなわ21」（具体的な対策・目標）と「チャーガンジューおきなわ9か条」（行動指針）を策定しています。  
県民一体の健康づくり運動をすすめることを目的として、平成20年に結成されたのが「チャーガンジューおきなわ応援団」です。  
県は、県民が健康づくり活動に参加・実行・継続するための情報提供などの支援や、健康づくりを目的とする団体の活性化・発展のための支援を行います。

## ◆応援団の活動分野

- (1) 運動分野の健康づくり**  
歩行・スポーツ等の積極的な身体活動・運動の実践を行うサークル活動など。
- (2) 食生活分野の健康づくり**  
バランスのよい食事のとり方や朝食の習慣付け等、健康的で楽しい食生活についての情報の提供や指導、協力して実践するサークル活動など。
- (3) 健康づくり全般を支援する活動**  
健康課題に関する講演会やウォーキング大会などのイベントを開催するなど、健康づくりに関する正しい知識の普及を行う。また、他の団員の活動を会報や掲示板等で情報提供したり、健康展等のイベントに場所の提供を行うなど。
- (4) 地域活動・趣味などを活用した健康づくり**  
健康的な生活習慣を確立するために、日常生活の中の趣味・レジャー活動などを通して、地域住民が楽しく健康づくりに取り込めるきっかけづくりや参加の場の提供を行うなど。

## 健康おきなわ21 推進大会

沖縄県の健康増進計画である「健康おきなわ21」の普及啓発を目的に、県が実施主体となって行ったイベントです。平成23年度は県内6ヶ所各地で開催されました。

### 9月 in西表 「健康+美ラルウォーキング」(八重山福祉保健所)

ポスチュアスタイリストの遠藤美絵氏による「歩く量より質を上げるポスチュアウォーキング〜いつまでも健康で歩く!〜」と題した講演、さいやま商店によるミニライブ、遠藤氏と30人の参加者で実際に西表島を歩くネイチャーウォーキングなどが行われました。

### in宮古 「チャーガンジューおきなわ応援団まつり」(宮古福祉保健所) 特集記事!

宮古で活動するチャーガンジューおきなわ応援団の活動紹介を行いました。



### in浦添 「働き盛りだからこそ元気に楽しく美しく」(中央保健所)

講師に女優でタレントの杉田かおる氏、浦添総合病院健診センター長の久田友一郎氏をむかえ「食」からくる美しさ、心とからだの健康づくりについての講演・パネルディスカッションを行いました。また、健康川柳の入選作品の発表や一日に必要とされる野菜の量の展示も行われました。

### 11月 in糸満 「いきいき健康楽しく運動」(南部福祉保健所)

ハルサーミュージシャン、夫婦デュオのアイモコが総司会を務め、地元保育所の子どもたちとミニライブを行なった他、健康づくり優良事業所、健康づくり実践優良団体の表彰や、NPO法人日本健康運動指導士会沖縄支部による健康体操を参加者が一緒に行ないました。

### 12月 in名護 「今日からはじめる働き盛りの健康づくり!」(北部福祉保健所)

NHKのテレビ番組「ためしてガッテン」のディレクター、北折一氏による「死なないぞダイエット・突然死のモト、ちょい太りも撃退!」と題した講演会、高校生が考えたおいしいヘルシー弁当コンテスト「やんばる弁当甲子園」の表彰式(最優秀賞:北部農林高校1年 新城みなみさん)が行われた他、名桜大学人間健康学部スポーツ健康学科の平謙善盛教授の指導の下、会場の皆さんで「ストレッチ体操」を学びました。

### 2月 in読谷 「あなたのこころ元気ですか? 知って欲しいストレス対処へのヒント!!」(中部福祉保健所)

とくだ心療内科院長 徳田毅氏を迎えて、演劇集団FECの皆さんによる漫才や、地域の企業やボランティアの皆さんがどのように健康づくりに取り組んでいるかの紹介と共に「こころの健康」、「ストレスとの上手な付き合い方」について学びました。

また、宜野湾市による健康体操、中部地区で健康づくりに励んだ「地域健康づくり実践優良者」「仲間de健康づくり実施優良団体及び個人」の表彰、各種団体・市町村による活動紹介のパネル展示も行われました。

## 特集

### 「チャーガンジューおきなわ応援団まつり」in宮古

日時:平成23年9月10日(土) 14:00~16:00 場所:宮古島市中央公民館大ホール

「チャーガンジューおきなわ応援団まつり」は、応援団の活動を広く周知するとともに、各組織間の連帯を目的として開かれました。舞台発表では、音楽に合わせた健康体操が行なわれたほか、「鳩間節」の披露、紙芝居の発表などが行なわれました。また、各応援団のブースでは活動紹介や体験学習が行なわれ、多くの来場者が楽しみました。



宮古島市母子保健推進員連絡協議会のみなさん。手作りの布絵本や、エプロンにおもいをつけた妊婦さん体験、実際の赤ちゃんの重さの人形などが好評でした。



総合型ひららスポーツクラブのみなさん。会場では新卓球ラージボールの体験を通して、来場者と一緒に元気に楽しく汗を流していました!



会場の参加者も一緒に健康体操を楽しみました!



「みんなのうちはなうんち」の紙芝居は子どもたちにも大人気!



#### 【参加応援団・紹介内容】

- ①食生活改善推進員連絡協議会宮古支部
- ②野菜を食べよう島野菜コーナー
- ③沖縄県食品衛生協会宮古支部
- ④食中毒予防パネル展示・手洗い実技
- ⑤沖縄県栄養士会宮古支部
- ⑥糖尿病予防 栄養相談コーナー
- ⑦NPO法人日本健康運動指導士会沖縄支部
- ⑧糖尿病予防 運動指導コーナー
- ⑨宮古島市健康づくり推進員
- ⑩健康リズム体操
- ⑪ノルディックウォーキング用具展示
- ⑫宮古島市母子保健推進員連絡協議会
- ⑬布紙芝居等展示
- ⑭総合型ひららスポーツクラブ
- ⑮ラージボール体験
- ⑯(社)日本3日体操協会
- ⑰健康体操、3日用具等展示
- ⑱宮古島市婦人連合会
- ⑲鳩間節披露、活動報告



## ◆応援団の活動(一部をご紹介します)

### 第21回沖縄県医師会県民公開講座 沖縄県医師会 平成23年6月25日 ロ7ジールホテル那覇

「あなた、飲みすぎいませんか?」をテーマに、医師やアルコール依存症の家族、警察官が、酒の飲みすぎがもたらす身体、家族、社会への影響の大きさや、飲酒に関する様々な問題について講演を行い、酒害問題に関心のある一般市民や医療関係者、約300人が参加しました。

### 健康づくりライフワーク2011 (財)沖縄県保健医療福祉事業団 平成23年11月20日 ロ7ジールホテル那覇

「いつまでも健康に、毎日楽しく、美しく生きる秘訣。」をメインテーマに、沖縄大学人文学部福祉文化学科准教授 大場 渉氏が「3日坊主にならない運動習慣づくり」、女優の由美かおる氏が「スリムな体で弾む毎日」と題して講演を行い、650人余の県民が耳を傾けました。

### 健康おきなわ看護21 第1回「こころさわやかウォーキング〜ゆっくいのんびり・チャーガンジュー〜」(社)沖縄県看護協会 平成23年11月19日 浦添市陸上競技場・浦添運動公園

当日は小雨の天気にもかかわらず、約80人余りが参加しました。講師の高良先生(日本健康運動指導士会沖縄支部)と共に準備体操や整理体操、癒しの音楽や参加者の年齢層にあったプログラムを取り入れ、参加者皆さんでウォーキングを楽しみました。

中央保健所健康おきなわ21推進大会で発表された健康川柳入賞作品をご紹介します☆



背筋のび 心のび 寿命のび	ウォーキング 目指す ゴール A判定	健康も 福だって 口からだ	ジジイ 孫に嫌われ 禁煙す	「健康は 過ぎ」と「不足」の サジ加減	ゴムズボン かりゆしウエアで 腹かくし	健康川柳 入賞作品
---------------------	-----------------------------	---------------------	---------------------	---------------------------	---------------------------	--------------

沖縄県は、応援団と協働して「チャーガンジューおきなわ!」を推進します!  
沖縄県福祉保健部 健康増進課