

# チャーガンジューおきなわ応援団 ニュースレター Vol. 3

沖縄県福祉保健部健康増進課 発行 平成26年3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25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ないます。

## ◆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。

## 北部

### 弁当の日 ~今帰仁診療所の取組

「弁当の日」は2001年、香川県の小学校からスタートしました。現在では日本全国47都道府県 約1200校の学校で取組みが行われています。子どもたちが、献立を立て、買い出し、調理、弁当詰め、片付けまで全部行うのが弁当の日のルールです。今帰仁村は子どもが作る「弁当の日」をスタートして3年になります。今帰仁診療所の所長の石川清和先生は、ひろがれ「弁当の日」実行委員会委員長でもあり、今帰仁村の校医として「食育」を重要視し「医食同源」を掲げ、生活習慣病の予防や日頃の食生活がいかに大切かを伝えています。また、今帰仁診療所では、無農薬の野菜も栽培しています。



## 中部

### ~勝連南風原自治会の取組み~

勝連南風原自治会は、人口約3,600人余りと、うるま市の中では比較的大きな行政区です。

一人でも多くの区民が行事に参加できるような運営を目指しており、年間を通して、住民ボランティアグループによるミニデイサービスや体操、太極拳のサークル活動など、各種団体が活発に活動を行っています。

健康づくりを主とした活動を、自治会が積極的にサポートしています。



## 6月 食育フェスティバル

《親子で学ぶ・楽しむ・育てる♪食育フェスティバル》  
日時・場所：平成25年6月8日(土)サンエー経塚シティ  
6月9日(日)サンエー具志川メインシティ



ゲーム感覚で食品の役割について学びました。子ども達も興味津々!! 元気な声でマイクに向かって発表していました。

けんそう君と「チャーガンジューおきなわ9か条」を紹介しました。けんそう君は、沖縄県民の健康を増進するために、一緒に頑張ります~♪ けんそう君と一緒に健康づくりに取り組みましょう!!



皆さんは**お酒の適量**をご存じですか??  
ここではお酒の適量を紹介しました。男性の適正飲酒はビールだと約500ml、泡盛(30度)0.5合、ワイン(12%)だとグラス2杯弱です。女性の適正飲酒は男性の2/3から1/2です。**適正飲酒を心がけましょう。**

沖縄県と沖縄県栄養士の主催で行われました!

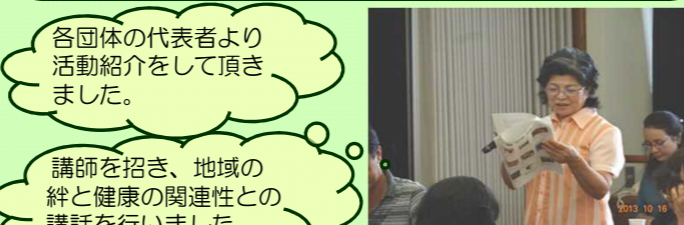
## 宮古

10月 チャーがんじゅうおきなわ応援団会議及び研修会  
日時：平成25年10月16日(水) 場所：宮古福祉保健所

応援団の方へチャーがんじゅうおきなわ応援団の趣旨を理解してもらうとともに、各団体から活動紹介をしてもらうことで、応援団同士の横のつながり、応援団と保健所の連携を図ることを目的に開催しました。

各団体の代表者より活動紹介をして頂きました。

講師を招き、地域の絆と健康の関連性との講話を行いました



【御参加頂いた団体】  
・健康づくり推進員  
・ひららスポーツクラブ  
・吹矢レクリエーション  
・宮古婦人連合会  
・すこやか会  
・食生活改善推進員連絡協議会  
・宮古島市母子保健推進連絡協議会  
・3B体操  
・栄養士会  
など

## ◆応援団の活動（一部をご紹介します）

### チャーガンジューおきなわ応援団がテレビに登場します!! 笑味の店 うちな~ミニトランポ

沖縄県では、健康おきなわ21を広く県民の皆様にご覧いただくことを目的に、テレビCMとラジオCMを放送中です。このCMにチャーガンジューおきなわ応援団から笑味の店とうちな~ミニトランポが出演しています。インターネットに掲載する予定ですので是非ご覧ください。> [http://www.youtube.com/playlist?list=PLjCs709XbPuoiUNgnROW-x9\\_NfZYe7AsR](http://www.youtube.com/playlist?list=PLjCs709XbPuoiUNgnROW-x9_NfZYe7AsR)

### いきいき健康あいらんどフェスタ2013 (財)沖縄県保健医療福祉事業団 平成25年10月10日 てんぷす那覇

枕・寝具選び体験やグリーンスムージー作りのミニワークショップを開催しました。また、コラボ企画として開催されたお笑い健康劇場とお笑い健康診断は楽しみながら健康に興味をもっていただくことを目的に開催いたしました。

### 第6回県民健康公開講座 日本運動指導士会沖縄支部 平成25年12月1日 北谷町運動公園内広場

北谷町とタイアップし、ちやたん健康・福祉まつりと同時開催しました。当日はステージでの運動指導を健康運動指導士が担当し、県民体操「レッツプ子体操」を実施しました。協力団体により骨密度測定や血糖値測定を行い、多くの方に来場していただきました。

## 応援団パネル展

日時：平成25年10月21日(月)~10月25日(金) 場所：県民ホール

県庁1階県民ホールにて、チャーガンジューおきなわ応援団パネル展を開催しました。

以下の団体にパネル作成のご協力を頂きました。

- ・沖縄県医師会
  - ・沖縄県栄養士会
  - ・沖縄県看護協会
  - ・沖縄県薬剤師会
  - ・協会けんぽ
  - ・那覇市健康づくり推進員協議会
  - ・特定非営利活動法人 アジアクラブ
  - ・吹矢レクリエーション宮古島
  - ・笑味の店
  - ・うちな~ミニトランポ
- ご協力ありがとうございました。



★応援団のほり貸出中★  
応援団の活動やイベント時に「チャーガンジューおきなわ応援団のほり」を使用しませんか?貸出申請は県庁健康増進課まで!是非、活動にご活用下さい。