

# 6月28日 国立劇場おきなわにて、 健康おきなわ2 1キックオフイベント 「いちまでいんチャージンジャー」開催

健康おきなわ2 1キックオフイベント「いちまでいんチャージンジャー」が6月28日、浦添市の国立劇場おきなわで開催され、「チャージンジャー沖縄応援団」の結団式や健康づくりに関する講演、トークが行われました。

開会は午後2時。総合司会の比嘉俊次さん（琉球放送）の挨拶に続き、応援団長の仲井眞弘多知事、沖縄県福祉保健部の伊波輝美部長、沖縄県医師会会長の宮城信雄さん、沖縄県食生活改善推進員連絡協議会会長の安里芳子さん、沖縄県ウォーキング協会事務局長の粟森弘政さんが舞台上に登場。

応援団長の挨拶を皮切りに、各応援団の活動内容が報告された後、会場に集まった425名の参加者と共に、「いちまでいんチャージンジャー」のシュプレヒコールを元気いっぱいに行いました。



また、毎日少しずつ続けるだけで体脂肪のつきにくい体質に変わるといふ、健康づくり体操も紹介され、仲井眞知事も参加して、会場全体で簡単な屈伸運動にチャレンジしていただきました。

第二部は、沖縄県中部福祉保健所の崎山八郎所長を講師に迎え、「いちまでいん ちゃーがんじゅーおきなわ！ 今日からはじまる健康生活」と題した記念講演が行われました。さまざまなグラフやデータを交えながら、肥満率やメタボなど、沖縄県民の健康状態がここ数年悪化している現状を報告。食生活の改善や適度な運動のススメなど、「健康おきなわ21」が活動指針として挙げている「チャージョーおきなわ9カ条」の実践を続けることの大切さが強調されました。

イベントの最後は、管理栄養士の宇栄原千春さんをお迎えして、司会の比嘉俊次さんとともに、「大人の食育・カロリーという、ものさしをつくること」と題したフリートークが行われました。

沖縄の食文化や現代の食生活の課題点について、分かりやすく解説していただき、宇栄原さん考案による、手の平を使って誰でも簡単にカロリー計算ができる方法も紹介。参加者の皆さんも、配布された資料を見ながら、ランチのカロリー計算に挑戦していました。

