

笑って楽しく健康生活！
健康おきなわ21宮古島大会
 いつがみまい がんずー！！

マティダ市民劇場
9月20日（日）
 開場 13:30 / 開演 14:00

プログラム

基調講演
 「うぶばあーのめがばあかりゃ〜??!!」
 太ったお腹でなぜ悪い？
県立南部医療センター ことば健康センター 胃・リウマチ科部長
 沖縄メタボリックワーキング 副会長 和氣 亨

下地 勇
ミュージシャン
 エネルギー不足が原因で代謝機能が低下し、脂肪が蓄積され、太りやすくなる。健康で美しく生きよう。

**Let's
プチ体操**

健康づくりウォーキング 9月19日（土）
集合時間：県民保健センター（午前8:30）
 経路：上りカーコース（午後9:30）
 主催：宮古島健康づくり推進員団体

応援団募集中
3歳以上
 宮古島健康づくり推進員 TEL:73-5074

主催：沖縄県宮古福祉保健所 / 共催：宮古島市 

「健康おきなわ21in宮古島大会 ～いつがみまい がんずー！～」（主催・宮古福祉保健所、共催宮古島市）が

9月20日（日）、13：30開場、14：00開演 マティダ市民劇場で開かれた。

長寿世界一の沖縄を取り戻すために県民一人一人が実践すべき健康づくりの行動計画「健康おきなわ21」を浸透させるための推進大会。

沖縄メタボリックワーキング副会長で県立南部医療センターの和氣部長が「太ったお腹でなぜ悪い？」をテーマに基調講演を行った。

沖縄県民に肥満が多い原因としては食生活面ではエネルギーを脂肪からとる人が多いこと、生活面では運動不足を指摘。

「沖縄の若者はファーストフードなどで多くの脂肪摂取をし車移動で運動が少ない。社会人になる前に何を食べるか教えるなどの手を打たないといけない」と訴えた。

市が取組む、3ヶ月で体重3キロ、ウエスト3センチダウンを目指す「ぴならし3.3大作戦」に参加しダイエットに成功した宮古青年会議所の安元徹好直前理事長が体験談を発表した他、県保健医療福祉事業団の大城幸枝主任運動指導員と市健康づくり推進員が、椅子に座ったままでもできる手軽な「プチ体操」を紹介。来場者も座席で一緒に体操を体験した。

ミニライブでは、下地勇さんが考える健康についてのトークを交えながら「我達が生まれ島」と「関白宣言ミャークフツバージョン」新曲の「70ぬアーク」、「ピサラ デ サンバ」、アンコールでは「ワイドー」と計5曲を熱唱。



親子連れを中心にほぼ満席。