



健康おきなわ21推進大会in八重山（主催・八重山保健所）が6日、13：30開場、14：00開園市健康福祉センターで開かれた。

県民一体の健康づくりを推進する「健康おきなわ21」を周知し、健康づくり運動の気運を盛上げることが目的。

先島区は初開催。

元那覇市立病院外科部長の久高学医師を講師に「すべての検診は大切な人のために」をテーマにした健康講和や石垣レクリエーション指導者連絡協議会の宮良博之会長を講師に健康ミニミニ体操が実施された。

健康講和では、時代の流れでガンの死亡者が増加する傾向で21世紀の医療もガン対策に 栄養（食事） 運動 ところを挙げた。

久高医師は「食生活が全て。バランスの取れた栄養や毎日変化ある食事を摂取してもらいたいと述べ、ゆっくりと食事する生活を勧めた。

また、脂肪を取りすぎないように飽和脂肪酸の油をとらないことをアドバイス。

「検診は自分のためではなく、大切な人のために受けてもらいたい」と呼びかけた。



親子連れを中心にほぼ満席。