市民のみなさまの健康づくりのために
ヘルシーメニューを提供します。

お問い合わせ
健康推進課
☎862-9016

那覇市「健康づくり協力店」9店舗を認証

那覇市では現在、子どもから大人まで肥満が重点課題となっています。

その背景には、油脂の摂りすぎや運動不足があります。特に、男性は30代から肥満者が増加しており、その原因の一つとして外食や飲酒の機会が多く、週3回以上外食する人が6割となっている現状があることから、市民のみなさまが健康管理能力を高めるとともに、外食を利用する際にも自分に合った望ましい食選択ができる環境を整えていくことが、肥満解消へつながるきっかけになると考えられます。

そこで市では、市民の健康づくり行動計画「健康なは21」に基づき、「健康づくり協力店認証事業」をスタートさせました。

この事業は、ヘルシーメニュー、栄養成分表示、ヘルシーサービスなどを提供し、市民の健康づくりを支援する協力店を増やしていくことで、市民の健康づくりを推進していくことを目的にしています。

今回、市民の健康づくりを支援する協力店として平成20年3月に、左記の要件を満たした新規9店舗が認証されました。

ぜひ左記のステッカーを目印に、健康づくり協力店をご利用いただき、ヘルシーメニューを味わってみてください。

■健康づくり協力店の基準となる内容

- 外食産業向け講習会（那覇市主催）を受講している
- ヘルシーメニュー（バランスメニュー、野菜・カルシウム・鉄分たっぷりメニュー、カロリー・あぶら・塩分ひかえめメニュー）を提供している
- ヘルシーメニューについて栄養成分表示をしている
- ヘルシーサービス（ご飯の量が変えられるなど）を実施している
- 食品衛生責任者を設置している
- 受動喫煙防止対策をとっている

■対象店舗

飲食店（食堂、レストラン、そば・うどん店、すし店、喫茶店など）、弁当屋・そうざい店などの食料販売店、事業所給食施設など

ヘルシーなお弁当や料理を提供してくれます。

このステッカーを目印にどうぞ!

那覇市健康づくり協力店認証店舗一覧表

平成20年３月26日～平成22年３月31日

No	店　名	業種	所 在 地	連絡先	営 業 時 間
1	Healthy Dining Cure Heart	飲食店	那覇市泉崎 1－6－6	862-4884	月・火・水・木・金・土 11:30～24:00（金・土01:00まで）
2	御殿山	飲食店	那覇市首里石嶺町 1－121－2	885-5498	火・水・木・金・土・日 11:30～16:00
3	かんさいdabar	飲食店	那覇市首里平良町 1－41	886-0332	月・水・木・金・土・日 ランチは11:30～14:00 日曜日はランチなし 18:00～24:30
4	とりいち弁当	弁当屋	那覇市長田 1－24-10	854-6502	月・火・水・木・金・土 7:30～15:00
5	豆腐家食堂	飲食店	那覇市山下町 1－24	857-3839	月・水・木・金・土・日 11:00～22:00
6	味覚屋弁当	弁当屋	那覇市久米 2－18－7	868-6183	月・火・水・木・金 8:00～15:00
7	ザヤスの店 ＥＭ玄米弁当	弁当屋	那覇市宇栄原 496	859-2508	月・火・水・木・金・土 07:00～13:00
8	島菜	飲食店	那覇市銘苅 1－3－47	941-2111	月・火・水・木・金・土・日 11:00～23:00
9	ヘルシーキッチン	弁当屋	那覇市古島 2－4－1 松島マンション1F	882-3311	月・火・水・木・金 8:00～16:00

＊那覇市で認証されたヘルシーメニューにはこのようなマークがついています

特定健診・特定保健指導がはじまります。

平成20年4月から、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞、高脂血症などに代表される生活習慣病の発見と生活習慣改善指導による予防を柱とした特定健診が始まります。

これは、特定健診・特定保健指導とよばれるもので、対象は、40～74歳までの医療保険に加入している全ての人で、全国の市町村で導入される新しい健康診断のことです。

この特定健診は、糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的に、*メタボリックシンドロームに着目し、この該当者および予備群を減少させるための特定保健指導を必要とする方を、的確に抽出するために行うものです。

○特定健康診査項目

- 問診（生活習慣、行動習慣）
- 診察（理学的所見）
- 身体計測（身長、体重、腹囲、肥満度、ＢＭＩ）
- 血圧
- 尿検査（尿糖、尿蛋白）
- 血液検査（中性脂肪、ＨＤＬ・ＬＤＬコレステロール、ＧＯＴ、ＧＰＴ、γＧＴＰ、血糖、ＨｂＡ１ｃ、尿酸、クレアチニン）
- 一定の基準の下、医師が必要と認めたときは、心電図検査、貧血検査など

生活習慣の変化や欧米化などにより、近年、糖尿病などの生活習慣病の有病者・予備群が増加しており、40歳以上では3人に1人がメタボリックシンドロームに該当するといわれ、生活習慣病を原因とする死亡は、全体の約3分の1にものぼると推計されています。

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行するため、特定健診は個人が生活習慣を振り返る絶好の機会と位置付けるとともに、市民のみなさま一人ひとりが、適度な運動習慣を身に付け、バランスの取れた食生活、規則正しい生活を送ることにより予防可能です。

市民のみなさま、生活習慣病予防のための新しい健診・保健指導を積極的に利用し、健康でイキイキとした日々を過ごしましょう。

＊詳しくは加入している医療保険者にお問い合わせください。

(＊)メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満（内臓肥満・腹部肥満）に高血糖・高血圧・高脂血症のうち2つ以上を合併した状態のことで、健康な人と比較して、脳卒中や心臓病など命にかかわるような生活習慣病を患う確率が30倍以上に高まってしまうと言われています。

お問い合わせ
特定健診課☎862－0564
那覇市国民健康保険に加入の方は

GWは森の家みんみんに集まれ～

森の家みんみんでは、ゴールデンウィーク期間中に末吉公園の自然を活かした環境教育プログラムを下記のとおり実施します。

●森と水辺の環境教育プログラム

末吉公園の自然を活用しながら、環境教育プログラム（プロジェクト・ワイルドやネイチャーゲーム）を通して、親子で楽しく森や水辺の自然について学びます。

【日　　時】5月3日（土）9:00～12:00（森）、14:00～17:00（水辺）
　　5月4日（日）9:00～12:00（水辺）、14:00～17:00（森）
【対　　象】小学生の親子（各10組程度）
【参 加 費】一人300円
【服　　装】活動しやすい服装、水辺のプログラムに参加される方は、濡れてもいい靴、着替え・タオルを持参。
＊雨天の場合は、屋内プログラムを実施します。

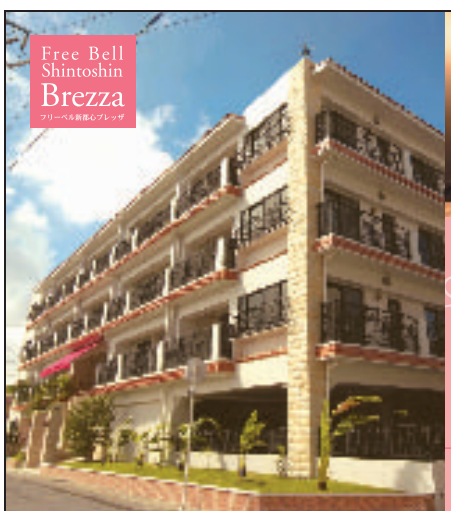
●ゴールデンウィークみんみんクラフトワークショップ～沖縄の木でつくろう～

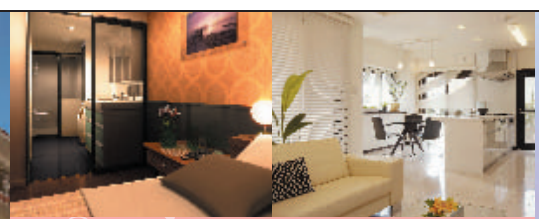
【タイトル】地球への恩返し～マイ箸を作ろう～
【日　　時】5月5日（月）9:30～12:30
【参 加 費】500円（一組）保険代一人100円

【タイトル】小さな3本脚のイスを作ろう
【日　　時】5月5日（月）14:00～17:00
【参 加 費】2,500円（一組）保険代一人100円
＊両講座とも定員及び対象は親子10組です。

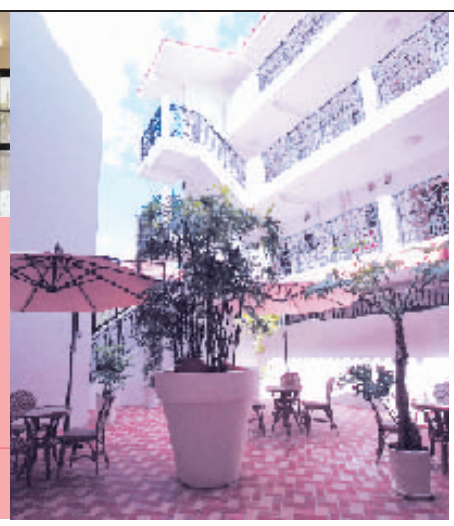
お問い合わせ　那覇市立森の家みんみん　☎882-3195

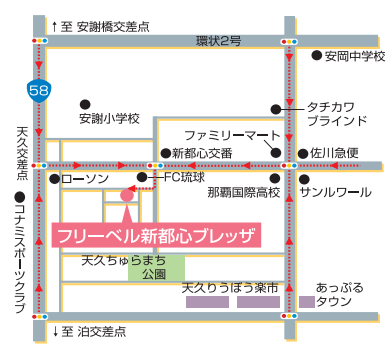
毎月1日、20日はノーマイカーデーです。お出かけの際には、なるべくバス、タクシー、モノレールをご利用ください。





南欧のヴィラ・ヴィレッジ
フリーベル新都心ブレッザ
好評分譲中
機能的でエレガントな
女性に優しい空間デザイン
全室ご覧いただけます。（販売物件のみ）
毎日ご案内中　am10:00～pm7:30





事業主 売主　宅建取引業沖縄県知事免許(2)第3506号　建設業免許(般-14)8570号
建築士登録第240-2093号　（社）沖縄県宅地建物取引業協会会員
九州不動産公正取引協議会　（社）日本住宅建設産業協会会員

株式会社 松山産業
〒900-0002 沖縄県那覇市曙2丁目21番27号　TEL(098)868-1875(代)

お問い合わせ・資料請求は〔直通ダイヤル〕　TEL.098-868-0505
http://www.matsuyamasangyo.com/

■物件概要●所在地/那覇市天久2丁目27-1●地目/宅地●用途区分/第一種低層住居専用地域●建ぺい率/60.00%●容積率/150%●敷地面積(登録簿)/1,258.07㎡●建築面積/754.44㎡●建築延床面積/2,647.91㎡●建築確認/沖確 H1816363号●規模・構造/鉄筋コンクリート造地上4階建●総戸数/27戸●販売戸数/11戸●住居専用面積/61.60㎡～65.60㎡●バルコニー面積/8.97㎡～19.97㎡●間取り/1LDK～2LDK●分譲後の権利形態/土地:所有権(各戸専有床面積割合による敷地権共有持分)建物:建物(専有部分)区分所有権(共有部分)各戸専有面積割合による共有●販売価格/2,530万円～2,740万円●管理費(月額)/9,690円～10,320円●修繕積立金(月額)/3,740円～3,990円●修繕積立基金(引き渡し時一括)/216,160円～230,900円●駐車場使用料(月額)/(軽)4,300円(普通)5,250円(縦列)9,550円●竣工/平成19年10月●売主/株式会社 松山産業●管理会社/有限会社 松山ハウジング●広告有効期限/平成20年6月末日