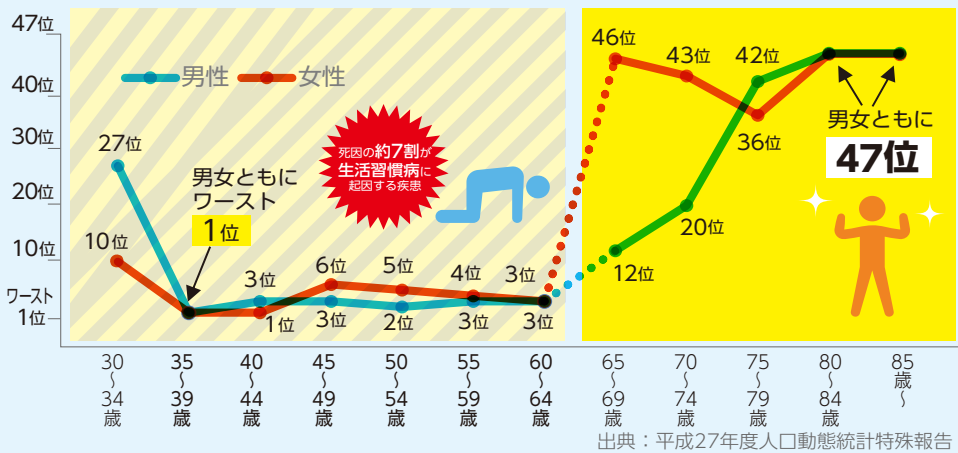
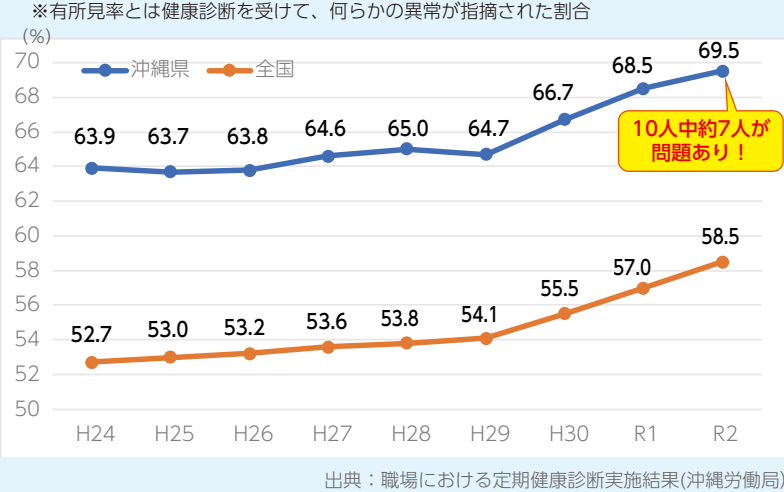


■年齢階級別死亡率（沖縄県男性・女性の都道府県別順位）



■職場における健康診断の有所見率「10年連続ワースト」



長寿県と認知されていた沖縄ですが、平成12年以降は平均寿命の順位が男女とも下がり続けています。特に65歳未満(30・64歳)の死亡率が男女ともに高く、本市においては、同世代の全死因の約7割が生活習慣病に起因する疾患となっています。

第5次那覇市総合計画に掲げる「すべての人々が健康で生き生きと暮らせるまちづくり」を実現するために重要な「働き盛り世代の健康」について、改善がみられない現状が続いています。

健康長寿県ではなくなる危機

健康づくりは一人ひとりが健康意識を持ち、日常生活のなかで主体的に取り組むことが大切です。しかし、沖縄県では、働き盛り世代の健康管理が課題となっています。健康であることは、職場の負担や生産性にも大きく関わるため、職場内での健康づくりへの取り組みが求められています。自身の健康について一緒に考えてみませんか。

健康増進課 ☎53・7961

命を脅かす生活習慣病

本市の働き盛り世代の多くは、予防可能な生活習慣病に起因した疾病が原因で亡くなっています。また、不健康だと仕事でも十分なパフォーマンスを発揮することができず、欠勤や早期退職者が増加し、社会全体の労働生産性に大きな影響を及ぼします。

肥満が多く、お酒が好きな沖縄県民

沖縄県の男性は、2人に1人が肥満と言われており、肥満を起因とした生活習慣病が多いのが特徴です。

肥満は自身の血管を傷つけ、体に負担をかけます。さらに、沖縄県民は多量飲酒者が多く、運動習慣の少なさも、私たちの健康に大きな影響を与える要因となっています。

あなたは当てはまる!? 簡単セルフチェック

1. 20歳の時の体重から10kg以上増加している

- ☐ 「いいえ」
- ☐ 「はい」 → 生活習慣病のリスクが高くなります

2. 朝食を抜くことが週3回以上ある

- ☐ 「いいえ」
- ☐ 「はい」 → 朝食欠食は、集中力↓・筋肉量↓体重↑を招きます

3. 脂肪の多い食事や甘い飲み物を習慣的にとっている

- ☐ 「いいえ」
- ☐ 「はい」 → 脳の制御不能 ▶ “食欲が抑えられない” “運動意欲がおちる”

一つでも当てはまった人は、生活習慣の見直しを行いましょう。健康増進課では、食生活改善の相談も受け付けています!



食事と運動で適正体重を維持しよう!

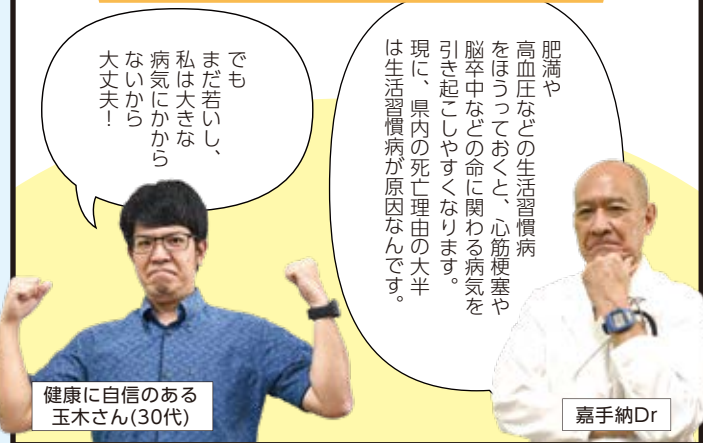
食事 食事はしっかり食べて、野菜は毎日350g以上取りましょう!



運動 プラス10分、いつもより体を動かそう!



教えて!嘉手納先生 なぜ健診は大切なの?



健康は「個人の課題」だけでなく「職場」や「家庭」にも深く関わってきます。

一部には防げない疾病もありますが、基本的な生活習慣病は予防できる疾病です。日々の生活習慣と年に1度の健康診断での健康状態の把握と早期発見が、とても大切になってきます。この機会にぜひ自身の健康チェックを行ってみよう!

