いきいき
健康あいらんど
沖縄の健康づくり応援誌
Vol.34
2014

健康まもり隊 シーサーズ

♪マジムンたおして〜
みんなの
健康〜
守りたい〜♪

特集
悪習慣から肝臓を守る！
それでも毎日飲み続けますか？

あんたが
マジムンになって
ちゃーすが！？

健康長寿県復活プロジェクト

公益財団法人
沖縄県保健医療福祉事業団
http://www.kenkou-island.or.jp

いきいき 健康あいらんど 沖縄の健康づくり応援誌
2014 冬号 Vol.34
平成26年12月1日発行第9巻第3号通巻34号

悪習慣から肝臓を守る！

PRINTED WITH SOY INK

旬を探しに出かけよう♪
おでかけマップ
12月〜2月の沖縄

四季がないといわれる沖縄ですが、
実は季節ごとの楽しみがあちこちに。
見て、触って、食べて、遊んで、
ココロもカラダもリフレッシュしましょう！

島らっきょう【伊江村】【粟国村】【宮古島市】
血が固まるのを防ぐアデノシンが多く含まれており、独特の臭い成分アリシンはビタミンB1の活性化を助け、疲労回復に役立ちます。

カンヒザクラ
【国頭村】【本部町】【今帰仁村】【名護市】
【那覇市】【八重瀬町】【久米島町】【石垣市】
濃いピンク色で、下向きに花を付けます。カンヒザクラの開花には寒さが必要なため、桜前線は北から南、高地から低地へ下りていきます。1月〜2月にかけて県内各地で桜まつりが開催され、県民の目を楽しませます。

カエンカズラ
満開した花の状態が火炎のように見えることが名前の由来です。フェンスや日よけ棚としてもよく使われます。

紅いも（ウム）【読谷村】【久米島町】
でんぷんやブドウ糖、ビタミンA・C、カリウムなどのミネラルを多く含んでいます。アントシアン系の色素は抗酸化作用に優れ、アントシアニンは動脈硬化やコレステロールの抑制効果があるとされています。東村、恩納村、読谷村、八重瀬町、座間味村、石垣市など、県内各地で収穫体験ができます。

島にんじん（チデークニ）
【中城村】【糸満市】
沖縄在来種。カロテンが豊富で、レバーや赤肉と一緒に煮込んだ汁ものは、体力増進に重宝されています。中城村、糸満市、南城市、渡名喜村などで収穫体験ができます。

オオベニゴウカン
花のように見える濃赤色の部分はおしべの集合体で、化粧パフのように見えることから、英名はレッドパウダーパフ。

島だいこん（デークニ）
【国頭村】【大宜味村】【中城村】【那覇市】
沖縄在来種。最近見直されつつある冬野菜で、煮くずれせずに味もよくしみます。

イシガキダイ（ガラサーミーバイ）
ウニや甲殻類、貝、サンゴなどを強靭な歯で噛み砕いて食べる魚です。寒い時期は小ぶりな魚でも脂がのっておいしく、刺身のほか、塩焼きやムニエル、カルパッチョもおすすめです。

トックリキワタ
膨らんだ幹が特徴で、濃いピンク色の花を咲かせます。故天野鉄夫氏がボリビアから持ち帰って種から育てた「天野株」は、沖縄のトックリキワタのルーツといわれています。那覇市内ではよく街路樹に使われ、県内各地で見ることができます。

田芋（ターンム）【金武町】【宜野湾市】
子孫繁栄をもたらす縁起物として、沖縄の正月などの行事料理には欠かせない食材です。芋茎（ズイキ）はムジと呼ばれ、田芋と一緒にお汁にするとおいしくいただけます。金武町や宜野湾市で収穫体験ができます。

ポインセチア
クリスマスの花としてよく知られ、沖縄では庭先や露地でも見かけます。赤く花びらのように見えるのは葉で、実は中央部分が花です。

ツワブキ（チイパッパ）【北中城村】
「花と緑の名所100選」にも選ばれている中城城跡では、11月下旬からツワブキが咲き始め、1月中旬ごろまでが見ごろです。ツワブキの深緑と花の黄色のコントラストが城壁に映え、美しい光景が広がります。

サトウキビ
サトウキビが白い花穂をつけると成熟した証拠で、最も甘くなるころ収穫が行われ、冬の沖縄の風物詩ともいえます。恩納村、読谷村、うるま市、八重瀬町、座間味村などで収穫体験ができます。

イルミネーション
【国頭村】【名護市】【恩納村】【読谷村】【沖縄市】【北谷町】
【宜野湾市】【浦添市】【那覇市】【豊見城市】【糸満市】【石垣市】【宮古島市】
クリスマスの季節が近づくと、リゾートホテルやショッピングモール、テーマパークなど、県内のさまざまなスポットで煌びやかなイルミネーションを楽しめます。なかには町ぐるみで取り組んでいる場所もあるほど。点灯式や年末のカウントダウンなどのイベントも盛りだくさん！

シビ（キハダマグロ）
体の黄色のラインが特徴で、大きさで方言名が変わる出世魚です。沖縄で最も釣れるマグロで、秋から冬がシーズンです。

知ってる？知らない？ ゆいレールクイズ

乗って歩いて健康づくり！

Q1 平成26年10月20日から先行開始したIC乗車券の名前は何？

1. OKICA
2. Suica
3. PASMO
4. ICOKA
5. SUGOKA

Q2 ゆいレールの駅では、ステーションカラーという3駅ごとのテーマカラーがあり、ホームや改札などの駅名看板などに使われています。那覇空港駅は何色？

1. オレンジ色
2. 青色
3. 緑色
4. 黄色
5. 赤色

［ゆいレールクイズの答え］A1. ①OKICA（オキカ） A2. ②青色

企画・編集・発行／公益財団法人沖縄県保健医療福祉事業団
〒901-2112 浦添市沢岻2-23-1 TEL.098-879-6311
http://www.kenkou-island.or.jp
制作・印刷／株式会社エマエンタープライズ
〒900-0006 那覇市おもろまち1-5-26 TEL.098-868-9332

健康長寿県
復活
プロジェクト

いきいき 健康あいらんど

沖縄の健康づくり応援誌 Vol.34

表紙イラスト／あべたみお

グラフィックデザイナー、イラストレーター。
多摩美術大学グラフィックデザイン専攻卒。
代表作にかぶりものキャラクター“ハットリックス”東京カニコ、読売巨人軍エンブレム。
www.designbase1.com

Contents

② かんたんヘルシー朝ごはん
③ Contents
④ 特集
健康長寿県復活プロジェクト
悪習慣から肝臓を守る！
～それでも毎日飲み続けますか？～
⑧ 健康長寿復活！本気モードの【栄養LIFE】
意外と知らない甘いおやつに隠れた油!?
おやつの上手な楽しみ方
⑨ 【運動LIFE】
“目指そう、しなやかBody！”
～元気なカラダづくり～Part2
お腹・腰・お尻のストレッチ
⑩ レキオスカラーVOL.3

⑫ 保健師からのお便りVol.7
⑬ 森と暮らそう
植物の香りのチカラ アロマテラピー
⑭ 市町村の健康づくり事業【伊江村】
虫歯ワースト1から
フッ化物洗口で大改善！
心に目を向け住みよい島へ
⑯ グリーンリボンコーナーVol.7
⑰ 健康づくり情報
十二月一日は世界エイズデー
「AIDS IS NOT OVER ～まだ終わっていない～」
⑱ トピックス
⑲ 頭の体操／都道府県別肥満比率ランキング

健康 TRY IT！

おフロや窓ガラスの掃除でせっせとカロリー消費！

朝食で脳や腸を元気に始動させよう！

沖縄県は朝食欠食率が高いという事実。手軽に 作れて栄養バランスもばっちりの朝食で
今日も健康スイッチを ONにしましょう!!

材料（4人分）

ニンニク	1粒
オリーブオイル	大さじ1
(A)	
ベーコン	2枚(30g)
玉ねぎ	1/2個(150g)
セロリ	1/2本(50g)
島ニンジン	1/2本(40g)
(B)	
トマト缶詰	100ml
押し麦	20g
チキンコンソメスープ	700ml
ローリエ	1枚
田芋	1/2個(80g)
塩・コショウ	適量
粉チーズ	適宜

レシピ考案・監修／
がなは理恵子

松本料理学院 〒900-0021 那覇市泉崎1丁目9番13号 TEL.098-861-0763
http://matumotoryourigakuin.ti-da.net/

サッと作ってパッと食べよう！

かんたんヘルシー朝ごはん

Recipe 3

旬の田芋を使った具だくさんスープでほっこり

ミネストローネ風たべるスープ

1～3の工程を前日にやっておくと、時短できます！

作り方

1 ニンニクはみじん切り、(A)と田芋は1cm角に切る。

2 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて火にかけ、(A)を入れてしんなりするまで炒める。

3 2に(B)を入れて押し麦が軟らかくなるまで煮込み、田芋を加えて5分ほど煮る。

4 塩･コショウで味を調え、粉チーズをかけてできあがり！

yummyポイント♪

食物繊維など栄養価の高い「押し麦」をパスタの代わりに使うことで、よりヘルシーになりますよ。

健康長寿県 復活 プロジェクト

悪習慣から肝臓を守る！

～それでも毎日飲み続けますか？～

沖縄県は男女ともにアルコール性の肝疾患による死亡率が全国より高く、男性の死亡率は全国平均の約2倍です。健康長寿を取り戻すには、毎日の飲酒習慣の見直しが急務。肝臓の役割や正しい情報を学び、今日から節酒生活をはじめましょう！

【監修】佐久川 廣 先生（社会医療法人かりゆし会ハートライフ病院副院長）

Q&A 教えて、ドクター！！「肝臓・飲酒の素朴なギモン」！

Q1 お酒を飲み過ぎると、なぜ身体に良くないの？

A 体内で分解されたアルコールは、悪酔いの原因になるアセトアルデヒドという有害物質に変化。過剰な飲酒では肝臓や身体が常に有害物質にさらされ、さまざまな病気が進行しやすくなります。体質により肝臓のほかに、すい臓や脳、心臓や胃腸などにダメージが出ることもあります。

Q2 適量飲酒であれば、毎日飲んでも大丈夫？

A 男性の一日の適度な飲酒量は純アルコール量約二十グラム。ビール五〇〇ml缶一本、三十度の泡盛〇・五合、ワインはグラス二杯弱が目安で、女性はこの半分か三分の二程度。健康体であればこの範囲内なら、ほとんど影響はないでしょう。

Q3 休肝日って連続と飛び飛び、どっちがいいの？

A 毎日飲むなら、飛び飛びがいいかもしれませんが、連続でも差はないはず。大事なのは週に二日程度肝臓を休ませること。適度な飲酒を心がけましょう。

Q4 タバコみたいに、お酒も「断酒外来」ってあるの？

A ありません。断酒が難しいのはアルコール依存症になっている可能性が高いため。精神科のある病院で断酒プログラムなどを受け、心のケアを行いながら断酒をすることが大事です。

Q5 運動は肝臓病の予防にも効果的ですか？

A 運動で筋肉をつけることで、肝臓が行う糖やアミノ酸の代謝が助けられます。ですから、休日にゴロゴロしてお酒を飲んでばかりいないで、身体を動かして筋肉量を増やし、肝臓への負担を減らすよう心がけましょう。

オーディット AUDITとは？（一部抜粋版）

世界保健機関（WHO）が作成した、問題飲酒やアルコール依存症を自分でチェックできるスクリーニングテストの日本語版です。例えば下記のような設問があります。

- ◆あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？
- ◆過去1年間に、飲み始めるとやめられなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？
- ◆過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？
- ◆肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？

飲酒習慣が気になる人はぜひ試してみましょう。

出典：厚生労働省e-ヘルスネット「AUDIT（オーディット）」ページ
※監修医指導の下、一部抜粋。すべての設問内容・採点方法については下記を参照。
http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/alcohol/ya-021.html

いよいよ12月中旬よりダウンロード開始！

スマホでチェックできる飲酒習慣（せっしゅ）「節酒カレンダー」

沖縄県民は、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人が多く、「健康おきなわ21（健康増進計画）」でもその改善が重要課題とされています。節度ある適度な飲酒を実践してもらうため開発されたのが、このアプリ「うちな～適正飲酒普及啓発カレンダー」、通称「節酒カレンダー」！ケータイやスマホ、タブレットで、AUDITや日々の飲酒記録、レポート機能のほか、飲み過ぎの警告や休肝日のお知らせもしてくれます。アプリは沖縄県のウェブサイトから入手でき、PCで閲覧できるウェブサイト版もあります。

節酒カレンダーついてのお問い合わせ
沖縄県保健医療部健康長寿課　健康づくり班
TEL/098-866-2209　FAX/098-866-2289
URL http://alc.okinawa.jp/

多量飲酒が原因で起こる主な肝臓病

■脂肪肝（自覚症状はなし）
- 多量飲酒を続けると最初に起こる病気（初期病変）。飲酒以外に脂肪や糖分の摂りすぎでも起こる。

この時点で節酒・断酒をすれば改善可能！

■アルコール性肝炎（自覚症状はほとんどなし）
- 脂肪肝を放置すると悪化し肝炎の状態へ進行。
- さらに放置すると、腹痛や発熱、黄疸が出て、重症の場合は死に至る。

この時点で節酒・断酒をすれば改善可能！

■肝線維症（自覚症状はほとんどなし）
- 飲酒でダメージを受けた肝臓の細胞修復が困難に。肝臓が柔軟性を失い、線維が多くなる病気。

この時点で断酒をすれば症状は改善可能！
放置すると約10年以内で次のステージへ進行

■肝硬変（黄疸、発熱、身体がむくむ、お腹がはる、筋肉が落ちてサルコペニアになる）
- アルコール性の肝臓病の最終段階。肝細胞の組織が壊死し機能が衰える病気。
- 肝硬変にはABCの3段階があり、AやBなら治療を行いながら機能回復が可能な場合も。

ご存じですか？
肝臓はこんなに働きもの!!

肝臓の主な働き

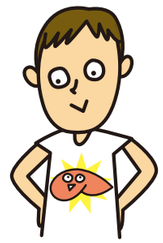
■消化を促す
消化酵素の胆汁で脂肪を溶かし、体内吸収しやすくする

■代謝・合成
吸収された食物の栄養素を身体で利用できるよう作り直す

■解毒
身体に有害な物質（化学物質、アルコールも含む）を分解し無毒化する

■排泄
身体に不要になったものを腸管（体外）へ出す

■免疫
腸管からの細菌や毒素の侵入を免疫担当細胞によって阻止する



“肝心かなめ“の働きをする臓器「肝臓」

肝臓の働きは実にさまざまです。主なものでは、消化吸収された食べ物を身体に必要な栄養分へと合成する働きをはじめ、体内の毒素の解毒、腸管からの細菌や毒素の侵入防止、消化酵素である胆汁を合成し、脂肪を溶かす働きなどがあります。

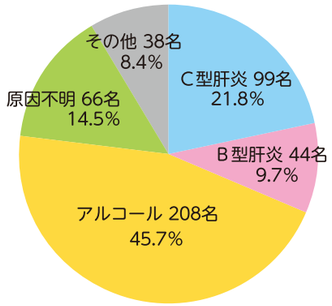
お酒を飲むと頭痛や吐き気、動悸が起こることがありますが、これはアルコールが体内で分解される際、悪酔いや二日酔いの原因となる有害な物質、アセトアルデヒドが生じるからです。このアセトアルデヒドも肝臓によって体内で無害な酢酸に分解されます。人は肝臓のさまざまな働きによって健康に保たれているといえます。

沖縄の肝臓病の現状とは？

肝臓病による死亡率は全国では減少していますが、沖縄県では男女ともに増加。特にアルコールの多量飲酒による肝臓病の死亡率が高く、男性は全国平均の約二倍で全国ワースト1。女性も全国平均を上回っています（図1）。全国ではB型やC型などのウイルス感染が原因で起こる肝臓病が多い一方、沖縄では多量飲酒が原因で起こる肝臓病が多く、また、肥満によって起こるNASH（非アルコール性脂肪性肝炎）も増加傾向にあります（図2）。ハートライフ病院の肝硬変患者数の統計データ（二〇〇六～二〇一三年）でも、最も多い原因が多量飲酒です（図3）。専門家によれば、二十代から多量飲酒を続けていると、最悪の場合、三十代の若さで肝硬変になる場合もあるといいます。

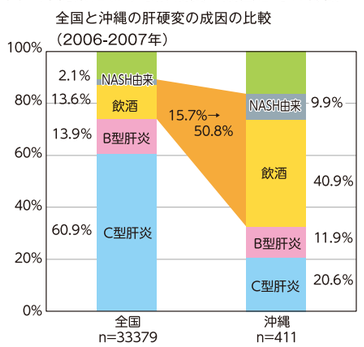
県民一人ひとりが多量飲酒の悪しき習慣を見直し、肝臓病による死亡率を改善する努力をすぐに始めましょう！

図3 肝硬変の成因別患者数



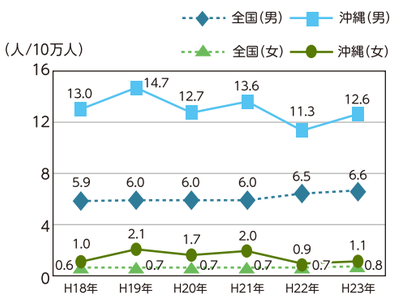
ハートライフ病院2006年4月～2013年12月,n＝455

図2 沖縄県における肝硬変の成因とその特徴



出典：「2008年日本肝臓学会総会報告より」

図1 アルコール性肝疾患の死亡率（人口10万対）



出典：人口動態統計（健康おきなわ21第2次パンフレットより）

モデルケースから学ぶ

肝臓病改善のタイミングとヒント

10年以上に及ぶ多量飲酒で、肝臓病を発症した2人の男性。肝機能の悪化や黄疸、肝臓の腫れなど、同じような重篤な症状に見舞われましたが、Aさんは肝機能が大幅に改善し、Bさんは肝臓病が悪化。2人の違いは？どのような決断が明暗を分けたのでしょうか。貴重な記録から学ぶことはきっと多いはずです。

肝機能の検査項目と基準値

■総ビリルビン
基準値は0.2～1.2。
肝臓で作られる胆汁の成分で、肝機能をチェックする数値。
黄疸や肝炎、肝硬変、肝臓がんなどで数値が上昇する。

■GPT（ALT）
基準値は30以下。31以上は肝細胞が障害を受けている状態。
細胞内で作られる酵素で、肝細胞が破壊されていると数値が上昇する。

■γ—GTP（γ—GT）
基準値は50以下。51以上は肝機能異常の疑いがある。
肝臓や腎臓で作られる酵素で、肝細胞や胆汁内にあるもの。
肝機能をチェックする数値で、主にアルコールや薬による肝障害で数値が上昇する。

Aさん（52歳）

40歳で脱サラし、自営業。
その頃より、毎日ビールを7～10本程度飲むように。アルコール依存症で精神科を受診したことがあるが、通院はなし。

Aさんの肝臓病の推移

2011年9月
- 食欲不振、全身の震えを訴えて病院へ。
- 体重70kg→55kgに急激に減少。
- 検査で肝機能悪化、エコー検査で肝臓の腫れを確認。
- 飲酒を止めさせ、1カ月で肝機能はいったん改善。その後、受診を中断。

2013年2月
- 前回の治療から約1年半が経過。
- 1カ月前から黄疸を認め、病院を受診。アルコール性肝硬変の急激な悪化で入院。
- エコー検査で肝臓の腫れと大量の腹水を確認。
- その後は禁酒し、肝機能が徐々に改善。
- 退院後は家族も協力的で通院・治療を継続。
- **禁酒を続けた結果、肝臓の腫れと腹水も改善。**

	2011年9月	2011年10月	2013年2月	2013年3月	2013年8月	2014年6月
総ビリルビン	3.2	1.3	20.8	3	1.2	0.7
GPT	53	16	96	21	21	36
r-GTP	767	72	109	47	65	42

Bさん（57歳）

大手会社の部長。
接待や付き合いが多い上、自宅でも晩酌をするため、週に4、5回は飲酒。休肝日が月に2日程度しかない。1回の飲酒でウイスキーを350ml以上飲む生活を15年以上続けている。

Bさんの肝臓病の推移

2008年3月
- 職場検診で肝障害を指摘され、病院を受診。
- 治療、飲酒量減により数値が少し改善。
- 2009年4月より離島へ単身赴任。食生活が乱れ、体重が増加気味に。
- 飲酒量は増えていない（自己申告）が、12月の受診時に肝機能の数値が悪化。

2012年3月
- 肝機能の数値に大きな改善見られず。
- 「酒量の変化はない。r-GTP増の原因は肥満（3kg増）のせいでは？」（自己申告）
- エコー検査で脂肪肝を確認。

2012年9月
- 軽い黄疸を認めて入院を勧めるが、近く単身赴任を終え、自宅で家族の協力を得られると通院治療を希望。
- 引き続き脂肪肝を確認。
- 飲酒量を減らし、12月には肝機能が改善。

2013年5月
- 飲酒量が再び増加。エコー検査で脂肪肝と肝臓の腫れの増大を認める。
- 12月には肝臓の線維化を示す数値が増加。
- **肝臓の腫れもさらに増大し、初期の肝硬変へと悪化。**

	2008年3月	2008年6月	2009年12月	2011年11月	2012年9月	2012年12月	2014年10月
総ビリルビン	1.7	1.1	1.5	2.0	3.0	1.2	2.5
GPT	96	60	114	251	158	43	220
r-GTP	79	60	125	148	141	61	228

2人が選び取った「治療法」「お酒の量」「生活習慣」の違いは？そこから見えてくることとは？

◎肝機能の急激な悪化には**思い切った禁酒**が必要！
◎黄疸など肝機能の急激な悪化には**入院での集中的な治療**が効果的！（※禁酒状態を作りやすい）
◎肝臓病の改善には、**家族や周囲の協力・支えが必要不可欠。**
（※過食や飲酒の制限、通院治療の徹底は本人だけでは困難）

肝硬変になる前に、適切な治療と節酒で肝機能の悪化を改善することが重要

職場の健診などで肝機能の数値をしっかりチェック!!
異常があったらすぐ節酒！一度は必ず病院へ！

今日から実践！

物言わぬ臓器“肝臓”を守る！「生活習慣改善法」

働き者の肝臓をいじめるこんな生活習慣を続けていませんか？
できることからすぐに改善しましょう！

運動をまったくしない

適度な運動を心がける！

肝臓にとって、運動はとても大事な働きがあります。適度な運動で筋肉を維持することで、肝臓が行う糖やアミノ酸の代謝が助けられ、肝臓病の予防につながります。身体をこまめに動かす生活を！

お酒だけを飲む

お酒は食事といっしょに！

お酒だけを飲むタイプの人は、短時間でアルコールの摂取量が多くなり、肝臓がダメージを受けやすいです。多量飲酒者のなかには栄養障害を起こしている人もいます。お酒は食事といっしょに適量をたしなみましょう。

毎日浴びるように飲む

適量を守り、肝臓も週休二日制に！

飲酒量や飲酒期間の長さが肝臓病の発症率に比例しており、日本酒約7合を毎日10年以上飲み続けた場合は約20%、15年以上飲み続けると約50%が肝硬変を発症するとしています。適量を保って肝臓を守りましょう。

寝る直前に夕食をとる

食事は最低でも寝る2時間以上前までに！

就寝前に食事をすると肥満になりやすく、胃腸も休まりません。沖縄ではアルコール性の肝臓病だけでなく、肥満から肝臓病へと進行するNASH（非アルコール性脂肪性肝炎）も増えています。要注意！

甘いもの、油っこい食事が多い

野菜を多く、栄養バランスも考えて！

肥満を招くのは脂肪分の多い食事だけではありません。むしろ甘いものや炭水化物の摂りすぎが内臓脂肪を蓄積させ、NASHになりやすい場合もあるそう。食事は栄養のバランスを考えて、食べ過ぎをSTOP！

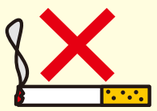
お酒がなかなか減らせない、やめられないという人は・・・

飲み会の誘いを断る、お酒を飲む席に行かない！

お酒が好きな人は飲まないつもりでも、飲み会へ行くとついつい飲んでしまいがち。「晩酌を缶ビール1本まで」など自分ルールを決めるのもいいそうです。

愛煙家ならタバコとお酒をいっしょにやめる！

お酒はタバコとセットになっていることが多く、どちらかを口にするともう一方が欲しくなります。思い切って断酒＆禁煙を！



飲酒や食事の習慣を見直して肝臓病を減らし、健康長寿を取り戻しましょう！

社会医療法人かりゆし会
ハートライフ病院副院長
佐久川 廣 先生

沖縄の場合、アルコールの多量飲酒で肝臓病になり、血を吐いて病院へ運ばれても、治療や断酒で改善が見られると、通院をやめて再びお酒を飲むケースが見られます。非常に残念なことです。肝臓病は早期発見できちんと治療すれば改善できます。

沖縄では肥満やメタボによるNASHも増えており、飲酒や食生活などの生活習慣を見直すことが大事です。特定健診などの肝機能の数値をチェックし、肝臓病の予防や悪化防止に努めましょう！

健康長寿復活！本気モードの 運動Life 栄養

意外と知らない甘いおやつに隠れた油!?
おやつの上手な楽しみ方

行事や楽しいイベントが続く季節。甘いケーキやお菓子を食べる機会も増えがちです。家にあるとついつい手が出るおやつですが、その中に見えない油が隠れていることをご存知ですか？

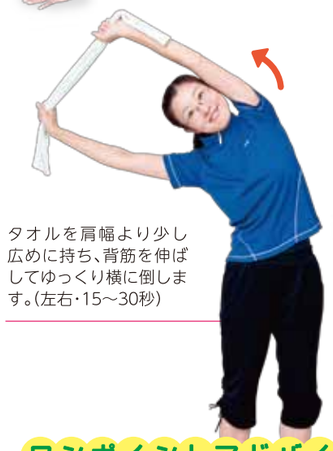
下のグラフは、間食として一回に食べる量のおやつをカロリー順に並べたものです。一日のおやつの目安は約二百キロカロリーですが、この目安を超えるおやつが多いことに気づかされます。また、バターやナッツ類を含むために油が隠れているおやつや、砂糖や小麦粉といった糖質の多いおやつも目につきます。これらは血糖値を上げ、長時間血糖値が高い状態が続くと、糖尿病などの生活習慣病の引き金になることがあります。おやつは片手の手のひらに乗る程度を目安に、適量を楽しみましょう。

“目指そう、しなやかBody！”～元気なカラダづくり～
お腹・腰・お尻のストレッチ Part 2

鏡に映る自分を見ると寸胴になったな～、くびれはどこへ行ってしまったんだろう？と、思うことがありませんか？美のため、健康のためにも簡単にできるストレッチにチャレンジしてみましょう。ストレッチングで筋肉をほぐすことで、血液循環も良くなり、また、関節の可動域が大きくなり効率よく筋肉が使われるので、動きが楽になるほか、基礎代謝もUPします。体幹やお尻周りのストレッチをすると、姿勢もよくなり、腰痛などの予防・改善も期待できそう。いいことづくめの「ストレッチング」・・・Let'sチャレンジ!!

① 腹筋のストレッチ

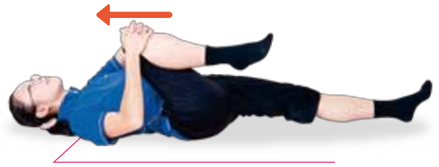
うつ伏せになり、両手を顔の横につき、ゆっくり息を吐きながら上半身を腕で持ち上げます。腹筋が伸びていることを確認しながら行いましょう。(15～30秒)



タオルを肩幅より少し広めに持ち、背筋を伸ばしてゆっくり横に倒します。(左右・15～30秒)

左手で背もたれ、右手で左のもも、またはイスの端をつかみ、ゆっくりと息を吐きながらねじりましょう。(左右・15～30秒)

② 腰周りのストレッチ



仰向けになり、片足ずつ両手で胸に引き寄せます。(左右・15～30秒)

仰向けになり、右膝を約90度曲げて左側に倒します。左手で膝を上からゆっくり押さえます。肩は床から離れないように注意しましょう。(左右・15～30秒)

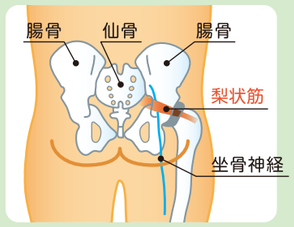
③ お尻のストレッチ

左足を曲げて右膝の上に乗せます。背筋を伸ばしたまま、お腹をふくらはぎに近づける感じで上半身を前に倒します。(左右・15～30秒)

両手を後ろにつきます。右足を曲げて左膝の上に乗せます。背中は丸めないように、左膝を曲げて胸に近づけます。右のお尻が伸びている感じがするまで近づけましょう。(左右・15～30秒)

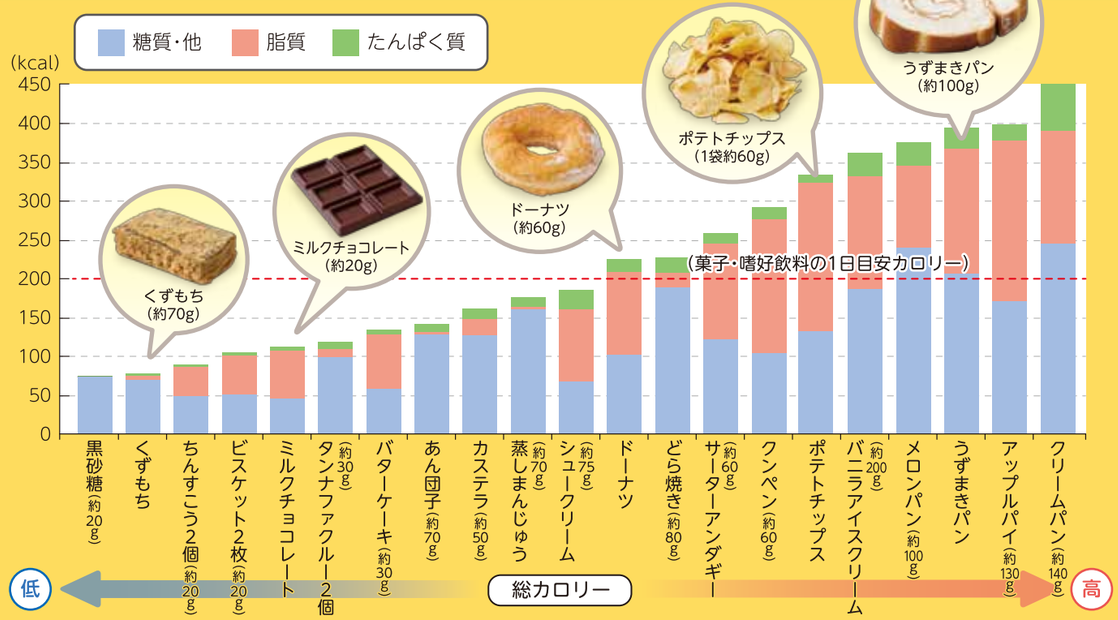
※息は止めず自然な呼吸で、反動をつけず「気持ちが良い」という感覚で伸ばしましょう。

ワンポイントアドバイス！
お尻のストレッチで冷え性も解消!?



下半身が冷えてしまう下半身型冷え性の原因の一つにお尻の筋肉、梨状筋(りじょうきん)の問題があるようです。毎日の疲れでお尻の筋肉が固くなると、その間を通る坐骨神経が圧迫されてしまいます。坐骨神経には血管の太さを調節する交感神経があり、これが刺激されると血管が収縮して下半身に血液が流れにくくなってしまいます。お尻のストレッチで梨状筋をほぐして、冷え性を解消しましょう!!

菓子類のカロリーグラフ（およそ1回あたりのカロリー比）



参考資料：「日本食品標準成分表2010」「沖縄の健康食」「はえばる町食品成分表」

お菓子の適量目安

揚げ菓子・洋菓子（アンダギー・菓子パンなど）
手のひらに乗るサイズ

甘味・和菓子（黒糖・ようかんなど）
オーケーのサイズ

スナック菓子（ポテトチップスなど）
片手に乗る量

島野菜クイズ

Q1 沖縄県認定島野菜のうち、インドネシアやフィリピンなどの東南アジアでも主食としてよく食べられている野菜は何でしょう？

Q2 縁起物の野菜で、子孫繁栄をもたらすと信じられている芋の、茎部分のことを方言で何と呼ぶでしょうか？

Q1答え：ターンム（みずいも）　Q2答え：ムジ（ズイキ）

健康TRY IT！ かかとの上げ下げでふくらはぎの筋力UP！

健康TRY IT！ お菓子は目につかない所にしまおう！

琉球極彩色

レキオス カラー

VOL. 3

国営沖縄記念公園（首里城公園）：正殿
写真・はてるまこう

冊封使

「冊封使」とは琉球に派遣される中国皇帝の使者です。
琉球王国最大の儀式である「冊封儀式」は琉球国王の即位式で、
冊封使が皇帝の名のもとに国王を任命します。

こころ からだ 深呼吸

森と暮らそう

木の温もり、
森の息吹きを
暮らしの中に

今日のテーマは
植物の香りのチカラ
アロマテラピー

植物の香りが癒してくれる「こころとからだ」。

植物の香りで心と身体を穏やかに整える自然療法、「アロマテラピー」。リラクセーションやストレスケア、美容や健康維持、疲労回復に役立てることが可能です。やんばるの森でも、晩秋から冬の時期に開花するサザンカやヒメサザンカの雅な香りに癒されたり、シナモンの仲間、カラギのスパイシーで甘い香りに元気をもらえるなど、自然のアロマテラピーが楽しめます。市販のエッセンシャルオイル（精油）を使えば、植物の癒しをバスタイムやリラックスタイムで簡単に活用できます。

サザンカ

カラギ

アロマテラピーの簡単な楽しみ方

芳香浴法

ティッシュペーパーに精油を1〜2滴たらしてデスクに置いたり、水に数滴混ぜ、専用の器具（アロマポットやディフューザーなど）で水分を蒸発（または拡散）させることで香りを楽しみます。

沐浴法

バスタブのお湯に精油を数滴たらし、全身浴や半身浴を行います。手浴や足浴だけでも充分香りを楽しめます。

暮らしの中で

洗濯のすすぎ水や雑巾がけのバケツの水に精油を1滴入れると、洗濯物や床がほのかな香りに。ティッシュペーパーに1滴たらして掃除機で吸い込むと排気がさわやかになります。

やんばるの森では
冬でも花木のアロマテラピーを楽しめるんだって。
森林セラピーガイドに案内してもらうことも可能です（要予約・有料）。

参考資料：国頭村「ぬちぐすいの森」リーフレット
国頭村観光情報コーナー森林セラピーロードページ
http://kunigami-kikakukanko.com/itiran/04.html
公益社団法人 日本アロマ環境協会公式ウェブサイト
http://www.aromakankyo.or.jp/index.html
「アロマを知る」ページより

監修/国頭村森林セラピー推進協議会
（事務局：国頭村役場経済課）
県内唯一の「森林セラピー基地」として認定を受けた国頭村の森林資源を活用し、森林セラピーガイドの育成や森林セラピープログラムなど、五感で森林の癒し効果を感じてもらう活動を実施。
http://www.kunigami-forest-therapy.jp/
◇森林セラピーについてのお問い合わせ
0980-41-2122（国頭村役場経済課）

アロマテラピーを体感できる癒しスポット

初心者から楽しめる、身近な“やんばるの森”。
国頭村森林公園
木々に囲まれた遊歩道や湖の浮桟橋を歩き、野鳥のさえずりや四季折々の花々、樹木に触れながら散策できる約3km・3時間のコース。バンガローや樹上ハウスでの宿泊も可。12〜2月に咲く園内2万本・200種ものツバキの花は特におすすめ！

健康 TRY IT！ 森のアロマテラピーは発見がいっぱい！

保健師からのお便り。

12月になり、寒くなりました。お元気ですか？

光陰矢の如しで、一年を締めくくるときがきました。肥満解消を目標にされていた方のポッコリお腹は、すっきりしたお腹に変わったでしょうか。

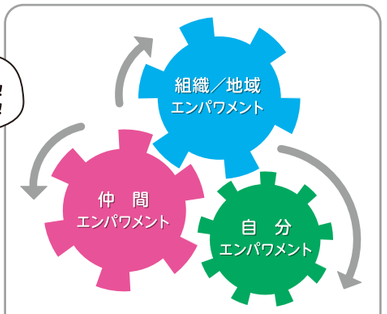
沖縄は、戦後の苦しい時代を一生懸命耐え、頑張ってきた高齢者の方々によって、長寿日本一になりました。しかし長い時間を経て、培ってきた生活リズムや食生活が、現在では変わってしまいました。そして、平均寿命第一位から転落してしまい、いまや長寿世界一も遠い昔の話になりそうです。長寿世界一宣言をした時、すでに長寿が危ぶまれていたということはにわかには信じがたいことです。

戦後六十九年、豊かな食生活となり、いつでもどこでも簡単に食べ物を手に入れることができるようになりました。テレビの画面においしそうな食べ物のコマーシャルが流れ、街には食べもの屋さんが多数並び、食欲の誘惑から逃れられなくなっています。健康に役立つ食べ物は何だろうか、と考え、選ぶことが大事になってきました。戦後の食べ物の少ない時代には米国の食物で低栄養を補ったこともあり、「アメリカむん」を単純に悪者扱いにはできないことです。しかし、欧米化した食事を戦後食べ続けたこと、またお腹いっぱい食べ過ぎることが肥満県を生み出したともいえます。脂っこい食事、そして粉もの（スパゲティ、ピザ、ドーナツなど）、また炭水化物（ごはん類）の食べ過ぎが肥満をつくり出したのかもしれません。過剰な車社会や夜間に食事をするという慣習も原因のひとつかもしれませんね。肥満を意識せずに過ごしてきたことによって、今日の健康問題がでてきたのでしょう。ロにするもので体がつくられるということを意識し、長寿だったころの食事を毎日の食事に取り入れたり、自分で料理をしたり、腹八分にするなど少しずつ食習慣を変え、改善すべきことを実践することが大切です。これが病気の予防にもなります。

健康は自分でつくるという意思を持ち、仲間と楽しみながらの健康づくりは生きがいづくりになり、それはまた健康長寿につながると思います。

自己主張があまりできなかった時代の高齢者がいい笑顔で長生きしている様子に日々学びながら、私たちは自己アピールも上手に行い、仲間を受け入れて、前向きに健康長寿を目指していきたいと思うのです。

仲間と共にいきいきと活動し、支え合うことが長生きの秘訣らしいのです。沖縄にはゆいまーるという支え合う伝統がありますから、これを活用しながら、孤立しがちな社会風潮を乗り越え、もう一度新たな温かい人間関係を作り出し、仲間と共に健康を考え、支え合いながら実践していくことが大切なことではないかと思うのです。



出典：『多世代コミュニティ・エンパワメントに向けたコホート研究-すべての住民のウェルビーイングと健康長寿の実現-』より

［エンパワメント］
支え合う力が健康づくりの力を大きくしていく。

健康 TRY IT！ 食事のスタートはたっぷりの野菜をモリモリ！

市町村の
健康づくり事業

長寿県沖縄に重大な危機！各市町村も真剣に住民の健康に取り組み始めました。それぞれの動きをレポートします。

虫歯ワースト1から フッ化物洗口で大改善！ 心に目を向け住みよい島へ

本部半島の海洋博公園から見る伊江島は、青い海に城山（タッチュウ）がそびえる美しい島です。県外からの観光客も多く、城山、春のリリーフィールド、香ばしい伊江ラム、ブランド伊江牛、沖縄芝居「伊江島ハンドー小」、修学旅行生の民泊など、キーワードを数え上げるときりがありません。景観に恵まれ新しい村おこし事業にも積極的というイメージですが、村民の健康状態や健康意識はどうでしょうか。伊江村福祉保健課保健師、照屋光希さんに伺いました。

メタボ率二十九パーセント 健診で早期発見

沖縄県最大の課題「メタボ」について最初に聞いてみました。予備軍十九・三パーセント（県平均十五・二パーセント）、該当者二十九パーセント（県平均二十一・五パーセント）（平成二十四年調べ）と、県平均を上回る残念な結果。特に中性脂肪、悪玉コレステロール、尿酸値の高い人が多く、糖尿病の危険があるＨｂＡ１ｃの数値は六割の村民が基準値より高く、しかもそのどれもが増加傾向というのです。

その原因を照屋さんは、「沖縄県の特徴と同様ですが、普段の食生活の乱れ、運動不足、喫煙、飲酒などが影響しています。また、仲間とのつながりを大切に思い、地域行事が盛んであるがゆえにお酒や揚げ物を摂取する機会が増えてしまう、という食生活の問題も一因ではないか」と分析します。地域行事が盛んであるのは素晴らしいのですが、ご馳走をついつい食べすぎることもあるというわけです。

福祉保健課は、以前から住民の方々が受診しやすいよう各地区の公民館を健診会場とし、健診受診を継続して呼びかけました。それが功を奏して村民の健康意識も高まり、特定健診受診率は平成二十年四十一・八パーセントから二十三年にはなんと四十七パーセントにまで伸びました。「健診を受けることで生活習慣病を早期発見することができます。生活習慣の改善や医療機関を受診することで、重症化をずいぶん予防できたと思います」と照屋さんは喜びます。

子供の虫歯率ワースト1

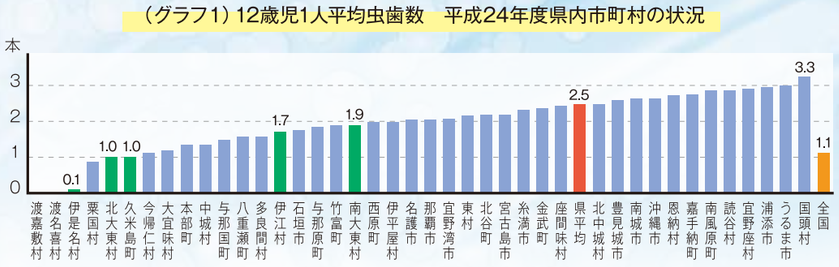
もう一つの伊江村の問題は、子どもたちの歯でした。三歳児むし歯有病者率は、平成初期から県内ワースト1を保ち続けていました。その現状に対し、母子保健推進員さんから保護者に向けての広報や福祉保健課は二歳児歯科健診などに取り組みました。平成十九年からは、村は他の市町村で効果があったと報告されるフッ化物を保育園児に勧めます。平成十九年の十二歳児の虫歯は、県平均三・二本ですが、伊江村は三・七本。全国平均は半分の一・六本。

二、三歳の小さな子どもたちは保育士さんにジェル状のフッ化物を塗ってもらい、自分で口をゆすぐことができるようになる年長組は、フッ化物洗口を始めました。その結果、新しい虫歯は激減。

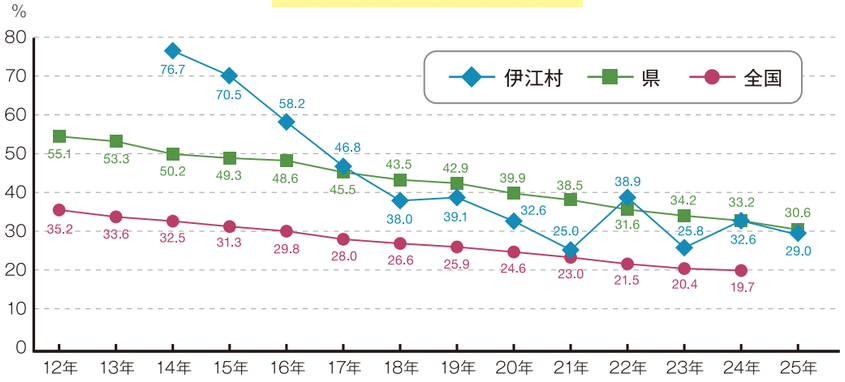
平成二十二年からは幼稚園、小中学校にもフッ化物洗口を広げ、現在、伊江村の幼稚園、小中学校は、毎日朝礼の時にフッ化物洗口をしています。

結果は、担当者も目を見張るほどでした。虫歯罹患率が年々減少して、平成二十四年には県平均より下のグループに入り、罹患率の最も低い自治体の一つになったのです（グラフ1）。

「フッ化物洗口事業」は、子どもたちだけではなく家庭のお父さん、お母さんも変えました。それまでいい加減だった食後の歯磨きを、家庭でも徹底指導するようになりました。



（グラフ1）12歳児1人平均虫歯数　平成24年度県内市町村の状況



3歳児虫歯有病者率年次推移

また虫歯の原因だったおやつの時間や内容を考えるようになりました。学年初めの健診で虫歯が見つかった子どもをすぐに歯科医院に連れて行くようにもなりました。

平成二十三年から、大人の歯科衛生にも力を入れるようになります。四十歳を最初に、五十、六十、七十歳で、無料の歯周疾患健診を始めました。まだ重要性が浸透していなくて受診率は低いようですが、大人の歯科衛生に自治体が力を入れるのは県内ではきわめて稀です。高齢化社会を迎え、この取り組みは他市町村から注目されるのではないでしょうか。

思いやりの島にこころの授業

伊江村の多くの子どもたちは、中学を卒業すると就職や進学のために島を離れます。親元を離れて初めての一人暮らしを失敗しないようにと、中学生対象に村が考えた特別の授業があります。中学三年生の「思春期教育」、中学一・二年生の「こころの授業」です。

「思春期教育」とは「性教育」で、講師は助産師。望まない妊娠という過ちを避けるためにはどうすればいいのか、恋愛にとって大事なのはまずは相手を思いやる気持ちである、などを教えています。

「こころの授業」は精神保健福祉士が講師。悩みを持ってとても辛くなっても相談する窓口があること、精神の障害を持つ人へのいたわりの気持ちなどが教えられます。

心の健康づくりは成人教室もあり、「ゲートキーパー養成講座」「こころの健康づくり講演会」などが毎年開講され、障害を持った人たちもどんな人たちも快適に暮らせる社会を目指しています。

多くの離島同様に、伊江村も多くの問題を抱えています。でも解決へ向け、村と住民がとても積極的に行動し考えています。「前向き」が伊江島のキーワードのようです。

医療保健センター 福祉保健課のみなさん

フッ化物塗布の様子▶

▲フッ化物洗口の様子

本部半島の沖9kmに浮かぶ伊江島が伊江村。島の周囲は22,4km、人口4,742人（H26年現在）。高齢化率26,7%。産業は観光業、農業、漁業、畜産業。近年修学旅行生の民泊も大きな収入の一つに。

グリーンリボンコーナー

～臓器移植を考える～

vol.7

上のグリーンリボンデザインは
「第25回沖縄県広告美術コンクール」で
沖縄県知事賞を受賞した村山 愛さんの作品です

A&Wトレイマットなどで周知に貢献
沖縄グリーンリボン賞を受賞

グリーンリボン活動に賛同し、周知活動に協力してくださった企業に贈られる「沖縄グリーンリボン賞」を受賞されたエイアンドダブリュ沖縄株式会社。代表取締役社長の平良健一さんにお話を伺いました。

グリーンリボンの周知活動で使用しているトレイマット

グリーンリボン活動に取り組んだきっかけは？

私が現職に就任した頃は、目の前のことに必死で、まず沖縄で雇用を創出してゆくことが社会のためになると考えていました。昨年、A&W沖縄は創業五十周年を迎えました。その節目に地域社会のためにもっとできることがあるのではと社内で考え、グリーンリボンやピンクリボン活動などに取り組みはじめました。

グリーンリボン活動としては、お客さまの目に触れる機会が多い、トレイマットとナフキンホルダーにグリーンリボン情報を掲載することから始めています。

沖縄グリーンリボン賞を受賞された感想は？

できることを行うなかで、賞をいただき、本当にありがたいですね。

今回のシンポジウムのなかで、お二人の移植体験者の発表があったのですが、透析中は我慢していた食べ物が、移植をして食べられるようになりうれしいと、その喜びを語られていました。

食を扱う人間として、食べることの喜びの大きさを改めて考えさせられました。また、食べられなくてもA&Wのお店の雰囲気を味わう楽しみがあるということも教えられました。

最後に応援メッセージをお願いします。

『つなげよう!!人の絆』

実は、驚いたことにシンポジウムの会場で、昔の知り合いと偶然再会したんです。グリーンリボン活動を行うことで、人とのつながりというものを再認識させられました。

また、これまで以上に、家族や友人、共に働くスタッフ、そして何よりA&Wに来てくれるお客さまの健康について考え、できることに取り組んでいこうと思います。

エイアンドダブリュ沖縄株式会社
平良 健一社長

沖縄グリーンリボン賞を受賞したA&W沖縄と沖縄県レンタカー協会

臓器移植を知るシンポジウム開催
～あなたしか救えない命がここにある～

10月26日（日）、浦添市てだこ小ホールで「臓器移植」を知るためのシンポジウムが開催されました。

会場では、グリーンリボンアート賞やキャッチフレーズ賞、沖縄グリーンリボン賞などの授与式や、医師による講演会、移植者体験発表、ミニコンサートなどが行われました。

県立中部病院副院長の新垣義孝先生による基調講演では「命をつなぐ現場から」と題して、沖縄の現状や一人ひとりの命と向き合う移植医療の難しさ、さらに意思表示の大切さを呼びかけました。

移植者体験発表では、実際に移植を受けた体験者が、10年以上も臓器を待ち続けたことや、透析の苦しさ、移植後の喜び、支え助けてくれた人への大きな感謝を述べ、来場者は真剣に耳を傾けていました。

臓器移植を知ることで、人ごとではなく自分自身の問題でもあると考えさせられる、内容の濃いシンポジウム開催となりました。

グリーンリボンキャンペーン沖縄

お気軽にご連絡ください ＼ 098-879-6311（沖縄県臓器バンク）

沖縄県臓器バンクでは、沖縄の移植医療を地域社会が応援する、沖縄グリーンリボンサポーターズクラブ（仮称）の発足を目指しています。社会貢献として移植医療の啓発活動にご協力いただける企業・団体を募集しています。

健康 TRY IT！

ランチの後の10分仮眠でリフレッシュ！

健康づくり情報

健康おきなわ21

このコーナーでは、沖縄県保健医療部 健康長寿課の取り組みを紹介します。

十二月一日は世界エイズデー

「AIDS IS NOT OVER ～まだ終わっていない～」

HIVとエイズ

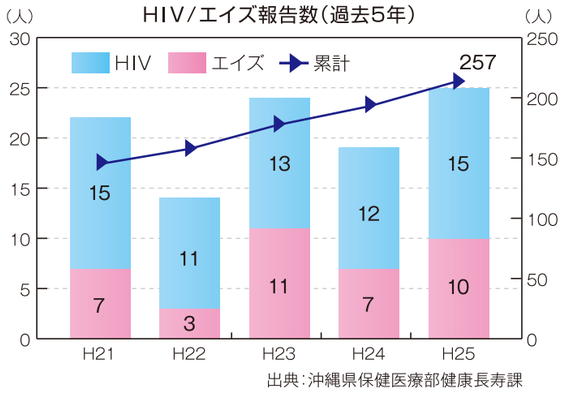
エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによっておこる病気ですが、HIV感染＝エイズということではありません。

HIVに感染すると、自覚症状のない時期が数年続き、さらに進行すると、病気と闘う抵抗力（免疫）が低下し、本来なら自分の力で抑えることのできる病気（日和見感染症）などを発症するようになってしまいます。この状態が「エイズ」です。

沖縄県の現状

沖縄県は、全国的にみてもHIV／エイズの報告数が多い地域となっています。特に二十～四十代の報告が多く、また、診断時に既にエイズを発症している事例が増加しています。

平成二十五年の沖縄県内のHIV／エイズ報告数は計二十五例（HIV感染者十五例・エイズ患者十例）となっており、昭和六十二年からの累積報告数は二五七例（HIV感染者一六五例・エイズ患者九二例）となっています。



出典：沖縄県保健医療部健康長寿課

感染経路と予防

HIVは、①性行為による感染、②血液を介しての感染、③母親から赤ちゃんへの母子感染の三つの経路で感染します。HIVの感染力は弱く、性行為以外の社会生活の中でうつることはまずありません。

そのため、性行為ではコンドームを正しく使用することが大切です。コンドームの正しい使用はHIVにかぎらず、梅毒やクラミジアなど、ほかの性感染症の予防にも有効な手段です。

検査を受けましょう

各保健所では、無料・匿名でHIV検査・相談を行っています。少しでも感染の疑いがある場合は検査を受けましょう。

検査の結果、たとえHIVに感染していても、早期に発見し適切な治療を始めればエイズの発症を遅らせることができ、感染前と変わらない生活を送ることも可能です。

各保健所では、通常検査に加え、結果がすぐにわかる検査（即日検査）を行っています。また、中部保健所、那覇市保健所では夜間検査も行い、みなさんが検査を受けやすい体制をとっています。

簡単な検査ですので、安心して受けてください。

HIV／エイズへの理解と支援の象徴
「レッドリボン」

保健所名	電話番号	検査スケジュール		
		通常検査	即日検査	夜間・即日検査
北部保健所	0980-52-5219	—	火・木	—
中部保健所	098-938-9701	月・木	火・水	第3水曜
南部保健所	098-889-6591	—	火	—
宮古保健所	0980-73-5074	—	火・木	—
八重山保健所	0980-82-4891	—	火・木	—
那覇市保健所	098-853-7971	火・木	月・水・金	第1水曜

■通常検査：問診、採血を実施し、後日結果をお知らせします。
■即日検査：問診、採血を実施し、1～2時間後に結果をお知らせします。
※12/1～12/5は検査日が拡充されて実施されますので、各保健所にお問い合わせください。

沖縄県保健医療部 健康長寿課　TEL098（866）2209　沖縄県健康長寿課　検索

いきいき 健康あいらんどフェスタ2014
イベントレポート！

会場を湧かせたロングブレス

真剣にアドバイス聞いてます！

浦添高校ダンス部のみなさん

グリーンスムージーの振る舞い♪

気になる骨密度！

十一月一日(土)、那覇ぶんかテンブス館・てんぶす那覇にて今年で三回目となる「いきいき健康あいらんどフェスタ二〇一四」を開催しました。

今年の来場者数は、一，七五六名。屋外のてんぶす広場では、ストリートダンスや沖縄タヒチアンダンスなどのパフォーマンスに多くの方が足を止め、笑顔と拍手を送っていました。

また、三階の体験フロアには、基礎代謝や筋力バランスのチェック、骨密度測定検査やハンドマッサージ、保健師への健康相談などさまざまな体験コーナーを設けました。普段知る機会の少ない自分のカラダの事を知ることができるとあって、来場者からは数値や結果に驚きや喜びの声があがっていました。

四階のテンブスホールでは、県内の人気芸人さんによるお笑い健康コントや長田光司先生による沖縄生活習慣病予防フォーラム、さらにロングブレスダイエットで人気の美木良介さんを招き、健康トークとエクササイズを行いました。会場にいる全員でロングブレスを行った際は、美木さんからの鋭いチェックで会場が笑いに包まれながらも、汗をかく楽しさを感じられる時間でした。

今回のフェスタをきっかけに、普段の生活でも楽しみながら健康的な生活習慣を身につけてほしいと思います。

生活習慣を見直そう！

都道府県別肥満比率ランキング

	男性（20～69歳） 都道府県	割合%		女性（40～69歳） 都道府県	割合%
1	沖縄県	45.2%	1	沖縄県	39.4%
2	宮崎県	44.7%	2	福島県	38.2%
3	栃木県	40.5%	3	秋田県	37.9%
4	福島県	40.3%	4	岩手県	37.2%
5	徳島県	40.1%	5	宮城県	35.5%
6	宮城県	39.5%	6	鹿児島県	34.0%
7	岩手県	38.7%	7	青森県	33.4%
8	北海道	38.5%	8	徳島県	32.9%
9	青森県	38.0%	9	栃木県	32.8%
10	高知県	37.6%	9	山形県	32.8%
11	大分県	37.3%	11	高知県	30.2%
12	長崎県	36.5%	12	富山県	30.5%
13	熊本県	33.7%	13	島根県	29.0%
14	鹿児島県	33.5%	14	岡山県	28.5%
15	愛媛県	33.0%	15	新潟県	28.5%
16	奈良県	32.6%	16	埼玉県	27.8%
17	千葉県	31.7%	17	大分県	27.7%
18	和歌山県	31.5%	18	茨城県	27.6%
19	大阪府	31.4%	19	福井県	26.3%
20	佐賀県	31.3%	20	福岡県	26.0%
21	秋田県	31.2%	21	北海道	25.9%
21	茨城県	31.2%	22	愛媛県	25.8%
23	埼玉県	31.0%	23	佐賀県	25.5%
24	東京都	30.5%	23	愛知県	25.5%
25	神奈川県	30.3%	25	山梨県	25.3%
26	福岡県	29.8%	26	熊本県	25.2%
27	富山県	29.6%	27	宮崎県	25.0%
27	群馬県	29.6%	28	長崎県	24.9%
29	広島県	29.4%	29	三重県	24.8%
29	愛知県	29.4%	30	滋賀県	24.1%
31	山形県	29.3%	31	長野県	23.8%
32	三重県	29.2%	32	千葉県	23.7%
32	岐阜県	29.2%	33	京都府	23.2%
34	石川県	28.4%	33	山口県	23.2%
35	島根県	27.8%	35	香川県	22.8%
36	兵庫県	27.7%	36	広島県	22.3%
36	新潟県	27.7%	37	群馬県	22.2%
38	岡山県	27.5%	38	鳥取県	22.1%
39	山梨県	27.2%	39	和歌山県	22.0%
40	長野県	25.7%	40	岐阜県	21.6%
41	京都府	25.6%	41	東京都	20.4%
42	香川県	25.4%	42	大阪府	19.9%
43	静岡県	25.2%	42	兵庫県	19.9%
44	鳥取県	25.1%	44	神奈川県	19.7%
45	滋賀県	23.0%	45	奈良県	19.3%
46	福井県	22.5%	46	静岡県	18.4%
47	山口県	22.1%	47	石川県	15.8%
	全国	31.1%		全国	26.6%

（平成22年国民健康・栄養調査結果の概要）より　（平成20年版食育白書）より

＊年齢調整した値　＊小数第2位を四捨五入
※順位については少数第2位の値を用いて評価

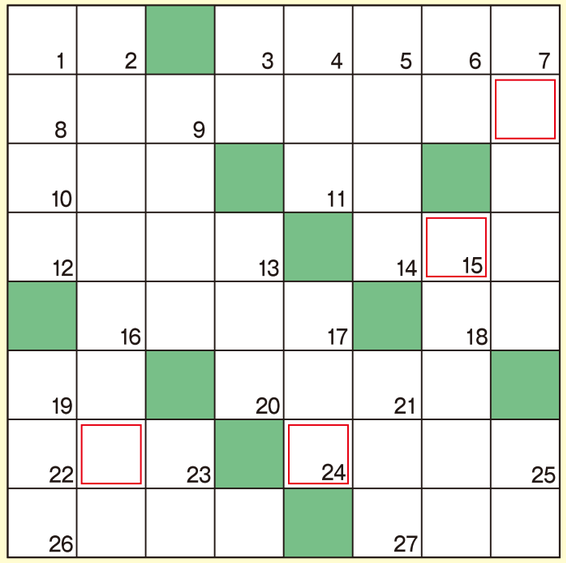
編集後記

先日盛況のうちに終了した、グリーンリボンアート展“いのちをつなぐ”をテーマにいろいろなアート作品が寄せられていた。テーマにぴったりの写真があったので、ちゃっかりと息子の写真を応募してみた。タイトルは「無限の未来にさあいくぞ！」。息子は左手を上げてスーパーマンが飛んでいるポーズをしている。詳しく調べてみると、頭と同じ側の腕と足が伸び、反対側の腕と足が曲がる原子反射の一種らしく脳と神経の連動運動とのこと。今この瞬間の成長を見逃さないように、親は日々観察が大事だなぁと気づかされた。

頭の体操

□に入る文字を組み合わせてことばを作りましょう。

「ヒント」禁酒は無理でも、○○○○○から始めてみませんか？



答えはこのページの左下

【ヨコのカギ】

1. 東京ディズニーランドがあるのは○○県。
3. 実験動物。
8. 風呂場で使う。
10. 出世できないこと――○○○が上がらない。
11. 静岡の宇津ノ谷峠に――○○の細道。
12. スッポンの異称。
14. ○○○料――精神的苦痛に対して支払われる損害賠償。
16. ライバル不在で○○○○がない試合。
18. 男性は25歳・42歳・61歳が○○年。
19. 蜂○○・○○月・○○豆。
20. ○○○○不抜。
22. NGK――なんばグランド○○○。
24. 温泉の不溶性成分が析出・沈殿したもの。
26. 陸奥・陸中・陸前。
27. 土砂の崩壊や水の浸入を防ぐために打ち込まれる杭のこと。

【タテのカギ】

1. 二塁打以上の当たり。
2. 世間をあっと驚かせる。
3. 一割の千分の一。割・分・厘・○○。
4. 根拠のない噂のこと。
5. ○○○○ぶって話を先に進めない。
6. 勘定書、請求書。
7. 着た切り雀で身なりに無○○○○○な人。
9. ○○○○版――30.5cm×25.4cmの印画紙。
13. 東の空が白む頃。
15. 揚子江河口の大都市。
17. メタファー。
19. 日露戦争の連合艦隊旗艦。
21. 一度きりの成功に終わり、○○○が継げない。
23. 相撲で相手のまわしを掴んで持ち上げ、土俵の外に運び出すこと。
25. 予算の大幅カット――○○を振るう。

ファミリーハウス『がじゅまるの家』利用案内

外観

ファミリーハウス『がじゅまるの家』は、離島や遠方から県立こども医療センターなどに通院、または入院するお子さまやそのご家族が滞在できる施設です。利用料金も安く、共同キッチンや洗濯機・乾燥機なども備え付けられています。ハウススタッフやボランティアがサポートします。

洋室

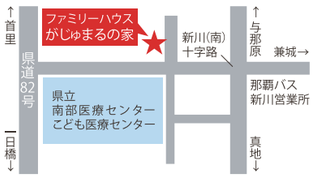
和室

クリスマス

ご予約・お問い合わせ

TEL. 098-888-0812
FAX. 098-979-6771

■午前9時～午後5時
（緊急の場合は午後9時まで）



お問い合わせは

〒901-2112 浦添市沢岻2-23-1　(公財)沖縄県保健医療福祉事業団
「いきいき健康あいらんど」係
TEL 098-879-6311　FAX 098-879-6316