



### キックオフ宣言

「生きる力をはぐくむ健康都市・なは」宣言  
(なは「生きる力」宣言)

私たちは、自分の命を宝として大切にします。  
私たちは、共に生きる仲間の命を宝として大切にします。  
そのために、私たちは「生きる力」を向上・維持します。  
私たちは、仲間と共に「生きる力」の源である食を大切にします。  
そのために、食が「生き物・命」であることを理解し、感謝します。

そして、適切な食をきちんといただきます。  
私たちは、仲間と共に「生きる力」をはぐくみます。  
そのために、基本の4つの力の向上・維持に取り組みます。  
その力とは、食べる力、動く力、休む力、笑う力です。

平成28年6月30日 那覇市「健康づくり市民会議」

### 29年度スローガン

1. 知ることから始めよう。  
年に1度の健診(検診)を!
2. お酒は楽しく、ほどほどに。  
適正な飲酒量を!

## 第4回 なは健康フェア

11月12日(日)沖縄セルラーパーク那覇にて「なは健康フェア」が開催されました。  
ひやみかちなはウォークのゴール地点である会場では「食育体験」、「健康測定」、「健康相談」等のブースが設けられ、沢山の来場者で賑わっていました。

健康なは21 参加団体もブースを設置して「なは健康フェア」に参加しました。



### ブース内容紹介

<p>那覇市食生活改善推進員協議会</p> <p>1日350gの野菜を食べよう (1日350gの野菜の実潤)</p>	<p>沖縄県栄養士会</p> <p>栄養士による「食生活チェック」</p>	<p>日本健康運動指導士会 沖縄県支部</p> <p>歩ける力チェック! ウォーキングに必要な脚力チェック</p>	<p>那覇地区薬剤師会</p> <p>健康とおくすり相談会</p>	<p>那覇市健康づくり推進員協議会</p> <p>腹囲、体脂肪、からだ年齢をチェック!</p>
<p>那覇市母子保健推進員協議会</p> <p>妊婦の疑似体験。飲酒、喫煙が胎児に与える影響について</p>	<p>協会けんぽ沖縄支部</p> <p>回復力UPI!運動後の食事や疲れにくい身体づくりについて</p>	<p>沖縄県立看護大学</p> <p>健康相談 (血圧測定・体脂肪測定)</p>	<p>那覇市立病院</p> <p>一次救命処置体験。 心臓マッサージやAED操作体験</p>	

### 来場者の声・感想

・野菜の実測に興味があった

「こんなに体力が落ちているなんてショック!運動します。」

・たばこのクイズを通して、子どもたちにたばこの害について伝えられて良かった

・たばこのクイズで、子どもたちがとてもビックリしていた

・腹囲測定をした際、日頃から健康意識が高い人が多かった

・小学生の体験も多く、小さい頃からの継続した教育が重要だと思いました。

・参加者から昨年、今年と続けてBLS(一次救命処置)体験をしましたとの声がありました。

今年も盛りだくさんの健康フェアになりました。

今年来場できなかった方々も、是非来年ご来場下さい。

# 適正飲酒について!

今回は、「健康なは21(第2次)」健康づくり市民会議のスローガンでもあります、「適正飲酒」についてご紹介致します。

## 沖縄県民は「飲み過ぎ」傾向!!

そもそも適正飲酒量とは??



男性

1日あたり  
純アルコール量20g程度  
(ビールで500ml、泡盛で約0.5合)



女性

1日あたり、10~14g  
※男性の約半分から2/3程度

沖縄県民は・・・






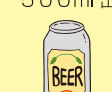




飲酒の習慣がある人の割合が	
全国(男性) 77.8%	沖縄(男性) 90.6%
全国(女性) 53.8%	沖縄(女性) 76.5%
と高く、	
普段飲む飲酒量が10gを超える割合も	
全国(男性) 1.7%	沖縄(男性) 30.3%
全国(女性) 0.3%	沖縄(女性) 13.6%
と高い。	

## 多量飲酒(アルコール)がもたらす病気!!

- 脳・・・アルコール依存症、うつ病、認知症
- 肝臓・・・肝硬変(肝臓が小さく、かつ硬くなる)
- 肝臓・・・脂肪肝(肝細胞の内部に脂肪が蓄積する病気)
- 口、喉、食道等の癌
- 心臓・・・心筋症(心拍の異常、心臓がはれて動きが悪くなる)
- 胃腸・・・胃炎、胃癌、胃潰瘍、大腸癌
- 神経・・・手足が震える、運動障害
- 高血圧、糖尿病、コレステロールや中性脂肪が増える

多量飲酒は、生活習慣病のリスクを高めます。沖縄県民の肝疾患の死亡率は男性が全国ワースト、女性が全国ワースト2となっております。また、未成年者の飲酒の割合も全国と比較して高い傾向にあり、若年層の脳の萎縮やアルコール依存症の疑いがある人が増えてきております。

### 下記の飲酒量は、生活習慣病のリスクを高めます。

お酒の種類	ビール	泡盛	チューハイ	ワイン	日本酒
アルコール度数	5%	30%	7%	12%	15%
男性	2本 500ml 缶 	1合 	2本 350ml 缶 	3杯 グラス 	2合 
女性	1本 500ml 缶 	0.5合 	1本 350ml 缶 	1.5杯 グラス 	1合 

### アルコール量の計算式

$$\text{飲んだ量(ml)} \times \frac{\text{度数または(\%)}}{100} \times 0.8 = \text{純アルコール量(g)}$$

(例)ビール500ml(5%)の場合  
500ml × 0.05 × 0.8 = 20g

## 適正飲酒で楽しいお酒の席

大切なのは

- ・「お酒は楽しく自分のペースでゆっくり」
  - ・「週に2日は休肝日を設ける」
  - ・「飲酒の席の終了30分前はノンアルコールタイム(お酒を飲まない時間帯)」
- 常に適正飲酒を意識して、健康を維持しながら楽しいお酒にしましょう。

### 飲酒時は食もバランス良く

お酒には食欲増進作用があり、いつもより食べすぎてしまう傾向があります。飲酒時も通常の食事同様に「主食」「主菜」「副菜」など、バランスよく食べる事が大切です。