

平成26年度 第2回 地域健康づくりセミナーを開催しました



琉球大学ゆい健康プロジェクト「第2回地域健康づくりセミナー」を平成26年8月30日～8月31日に開催しました。セミナーには、地域の代表者、市町村・沖縄県行政の皆様など、多くの方が参加し、健康づくりに関する意見交換を行いました。

～セミナー内容：1日目～

開会挨拶	琉球大学大学院医学研究科 循環器・腎臓・神経内科学講座 教授 大屋祐輔先生 沖縄県保健医療部 統括監 国吉秀樹氏	
講演 1	琉球大学ゆい健康プロジェクトの取り組み	琉球大学保健管理センター 准教授 崎間敦先生
講演 2	子どもと大人の栄養調査から見えてくるもの	琉球大学医学部保健学科 疫学・健康教育学分野 教授 高倉実先生
講演 3	沖縄の健康に与えた影響を知る ～アメリカ食と和食の影響～	琉球大学大学院医学研究科衛生学・公衆衛生学講座 准教授 等々力英美先生
講演 4	地域のつながりと健康： 地域力を活用した健康づくり	琉球大学法文学部人間科学科 准教授 白井こころ先生
ワークショップ	地域ロコミ健康づくりを考えよう①	琉球大学医学部附属病院地域医療システム学講座 准教授 奥村耕一郎先生 琉球大学健康づくり支援プロジェクトLib
終了挨拶	琉球大学教育学部生涯教育課程 教授 金城昇先生	

～セミナー内容：2日目～

初日の振り返り	琉球大学大学院医学研究科 循環器・腎臓・神経内科学講座 教授 大屋祐輔先生	
ワークショップ	地域ロコミ健康づくりを考えよう②	琉球大学保健管理センター 准教授 崎間敦 先生 琉球大学健康づくり支援プロジェクトLib
閉会挨拶	琉球大学医学部附属病院地域医療システム学講座 准教授 奥村耕一郎先生	



—セミナーの内容と風景—

◆開会のあいさつ



みなさん、ゆい健康プロジェクトについてご存知ですか？
一緒に沖縄の健康づくりについて考えていきましょう！

琉球大学大学院医学研究科
教授 大屋 祐輔 先生

沖縄県長寿復活に向け重要になるのは働き盛りの20～64歳のみなさんです。
地域で健康づくりのモデルを作りあげ、
沖縄県の津々浦々に広げていき、2040年までに
健康長寿を奪回しましょう！



沖縄県保健医療部
統括監 国吉 秀樹 氏

◆アイスブレイク

琉球大学健康づくり支援プロジェクトLib



意見交換をしやすい雰囲気をつくるため、アイスブレイクとして「秘密の友だち」を2日間通して実施しました。



秘密の友達とは？

賞賛（ほめる）活動のひとつ。
くじてペアを決めて、ペアのいいところを
いっぱいほめる練習をします。誰があなたの
秘密の友だちなのかは最終日まで“秘密”。
一緒に学びあう仲間としての意識を高めること
（絆の形成）を目的とした活動です。

◆講演1. 琉球大学ゆい健康プロジェクトの取り組み



「地域の絆が健康づくりに大切です！」
簡単・楽しい・続けたいと思える、「取り組み自体が楽しめる」
仕掛けを考えていきましょう。

琉球大学保健管理センター
准教授 崎間 敦 先生

◆講演2 子どもと大人の栄養調査結果から見えるもの

—大人と子どもの栄養調査結果のポイント—

- ①野菜摂取量が少ない
- ②食塩摂取量が多い
- ③カルシウム摂取量が不足している
- ④特に女子では、鉄摂取量が不足している
- ⑤大人では脂質摂取量が多めである。

※食事調査による推定値です。



琉球大学医学部保健学科
疫学・健康教育学分野
教授 高倉 実 先生

先行地域の栄養調査データをもとに、「どのようにすれば食事を改善できるか」について考えてみましょう。

◆講演3 沖縄の健康に与えた影響を知る ～アメリカ食と和食の影響～



琉球大学大学院医学研究科
衛生学・公衆衛生学講座
准教授 等々力 英美 先生

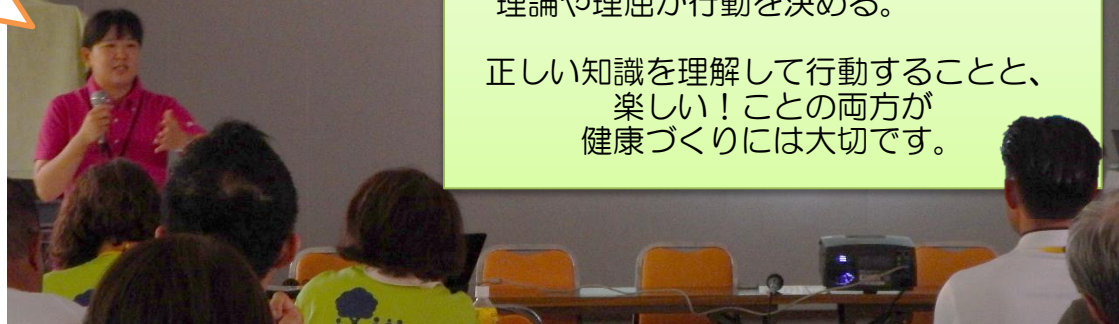
—アメリカ食と和食の影響—

沖縄は、戦後に米国化（脂質の栄養転換）、日本復帰後に日本化（食塩の栄養転換）と、マイナス面で2重の影響を受けました。

伝統的沖縄食パターンを見直し、減塩（高血圧予防）と摂取エネルギー低減（肥満予防）へつなげましょう！

◆講演4 地域のつながりと健康：地域力を活用した健康づくりへ

人の繋がり・地域の繋がりが、健康づくりのポイントです！仲間と一緒に楽しく健康づくりできる環境を作りましょう。人間の行動パターンや「脳のくせ」を知ることも健康づくりに役立ちますよ。



琉球大学法文学部人間科学科
准教授 白井 ころろ 先生

—人間の脳には

2つの思考システムがある—

- ①システム1（感覚重視型）
うれしい、楽しい、気持ちいい、格好いいという感覚・情動が行動を決める。
- ②システム2（目的重視型）
理論や理屈が行動を決める。

正しい知識を理解して行動することと、
楽しい！ことの両方が
健康づくりには大切です。

◆ワークショップ：地域健康ロコミ健康づくりを考えよう①



～奥村先生の実体験から～
ラオスでの塩分とりすぎの生活で、高血圧になり、薬を飲まないといけないうまになりましたが、日本に帰ってきて、食事を見直し、運動を心がけるようにしたら、正常値に戻りました！

**テーマは
動き盛り世代
の健康！**

食事内容と運動を見直すことで、沖縄の長寿回復を目指しましょう！

琉球大学医学部附属病院
地域医療システム学講座
准教授 奥村 耕一郎先生

●アイスブレイク：グループ分け



フルーツバスケットでグループ分けをしました。みなさんとても楽しそうです！



●グループ討議：テーマ① 40～50代の人の特徴をあげてみよう



40～50代の人の特徴

- ・付き合いが多い
- ・介護
- ・株の自分
- ・お腹が大きくなってきた...
- ・無理がたふたふ
- ・住電ローン
- ・生活のイベント
- ・忙しい仕事(会社の4番目)
- ・自分は健康!!
- ・親の言いに聞かない

働き盛り世代の特徴？

40～50代は、人生の半ば。やっぱり、子育てと仕事が一番忙しい。そして付き合いでの飲み食いも多く、太っている人が多い。だが、自分は健康であると思っている。



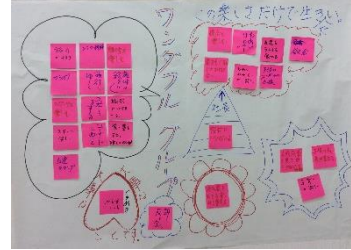
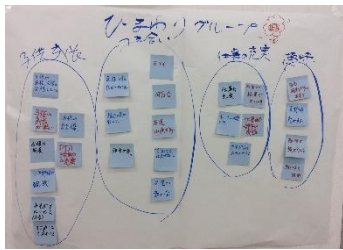
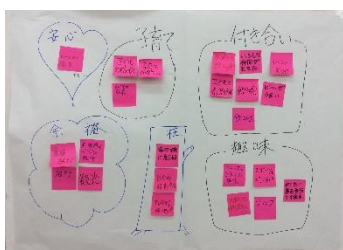
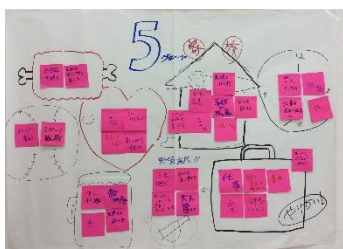
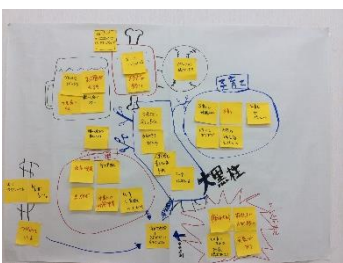
●グループ討議：テーマ② 40～50代の人を楽しんでいること



40～50代の方は、夢や希望、やる気にあふれ、リフレッシュに出かけたり、おいしいものを食べに行ったりとアクティブです。

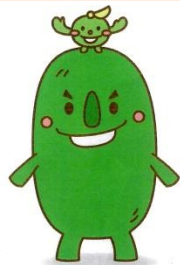
40～50代の人を楽しんでいること

- 健康である自分
- 1人の時向
- 出会い
- 同窓会
- 家族
- 社会の柱
- 眠る時向
- 子どもの成長
- 友達との集まり
- おいしい食事
- ビルが綺麗
- リフレッシュ
- ローンがおる
- 野望の達成



40～50代の人の特徴がわかったところで、明日はこの年代の人たちをターゲットとした健康づくりのアプローチを考えましょう！

セミナー1日目終了！





●健康体操&グループ分け

グループ討議の前に、みんなで健康体操を行いました。

色々な意見が出やすいように、体を動かして脳をリフレッシュ！



グループ分けは「絵合わせ」で行いました。ばらばらになったポスターの切れ端を合わせて、今日のグループの仲間を探します。



●アイスブレイク：「No」と「Yes, and」

今日のアイスブレイクのテーマはアイデアを出しやすくするコツ。

どんなお誘い（アイデア）にも「No」と答える場合と「Yes, and（いいね、じゃあ・・・）」と答える場合では、アイデアの生まれ方に違いが出てくるようです。



琉球大学健康づくり支援プロジェクトLib
島袋桂

●●に行きませんか？

ペアを「誘ってください」
誘い方はどんな方法でもOK！



いいえ・・・。

・・・。

いいね！
じゃあお隣の●●さんも誘おう

●●に行きませんか？

いいですね！
それでは貸し切りバスを準備しましょう

いいね！
それじゃあ・・・。



●グループ討議：テーマ① 歩数を増やすための工夫



主人には、「犬のために散歩をしてきて」と言って、主人を散歩させよう～

階段を使ったり、車をあえて遠くに止めたりと、ちょっとずつの積み重ねが大切。



The collection includes the following diagrams:

- 健青会グループ**: A mind map with a central circle and several surrounding circles containing handwritten notes and drawings.
- たのしみ**: A diagram with a central circle and multiple surrounding circles, some containing drawings of people and objects.
- 自分探り隊**: A diagram with a central circle and several surrounding circles, some containing drawings of people and objects.
- YES AND**: A diagram with a central circle and several surrounding circles, some containing drawings of people and objects.
- 型枠**: A diagram with a central circle and several surrounding circles, some containing drawings of people and objects.
- 青空**: A diagram with a central circle and several surrounding circles, some containing drawings of people and objects.

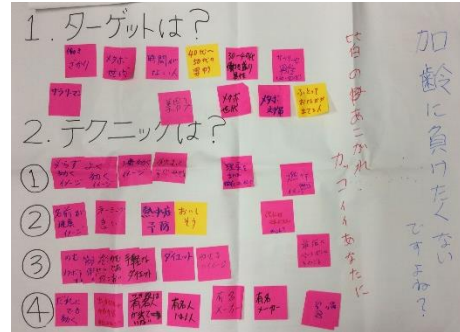
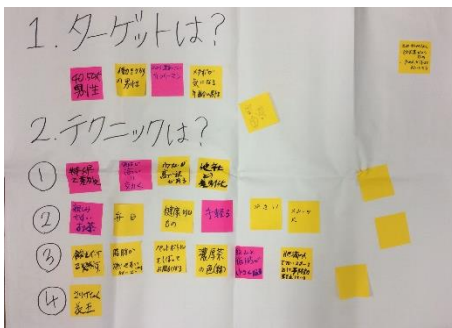
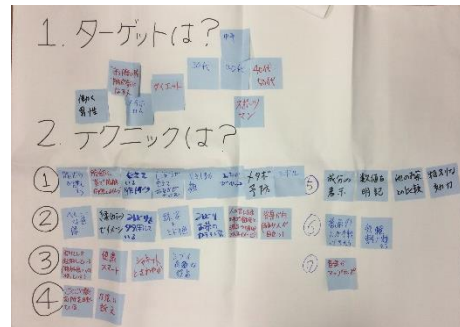
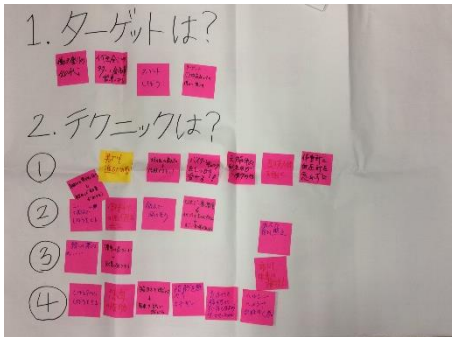
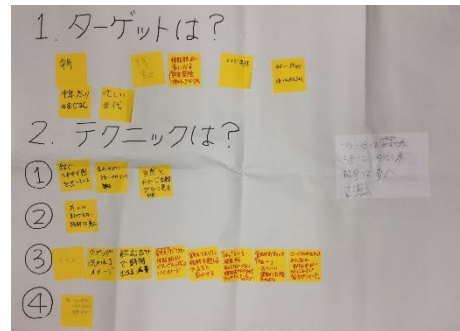
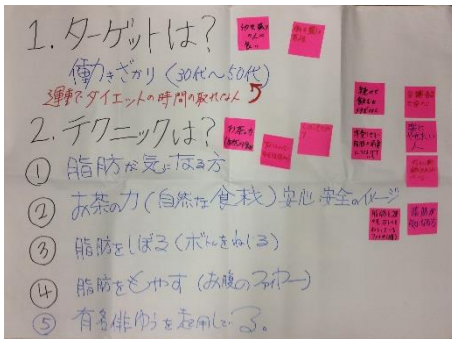
●グループ討議：テーマ② 健康スローガンを考える

よく目にするテレビコマーシャルから、その製品のターゲットと販売テクニックを分析しました。



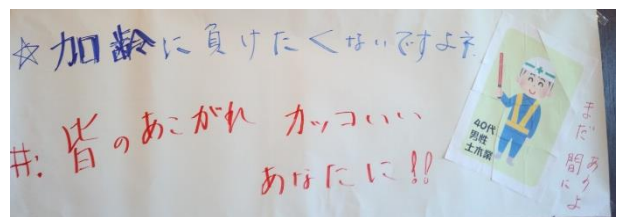
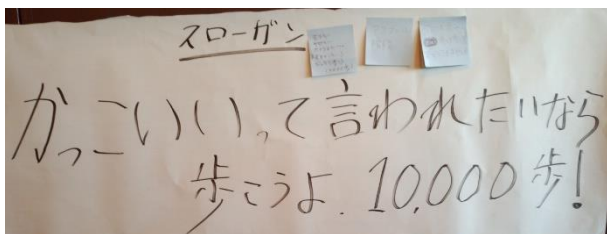
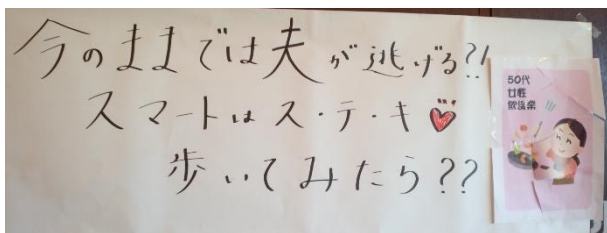
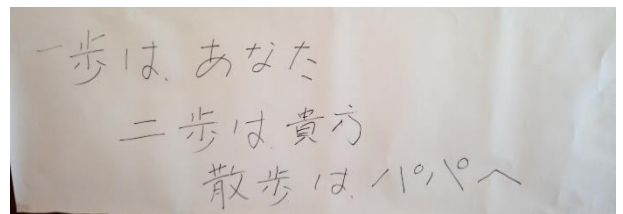
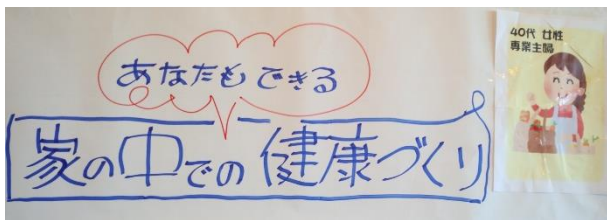
—広告分析のポイント—

- ターゲットは？
- 使われているテクニックは？



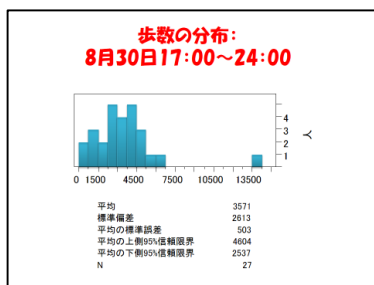
このテクニックを活用して、それぞれのターゲットに向けたスローガンを作ってみましょう！

それぞれのスローガンを発表♪



●健康機器を活用した健康づくり：歩数計を活用して

セミナー参加者に配った歩数計の歩数をその場で分析!

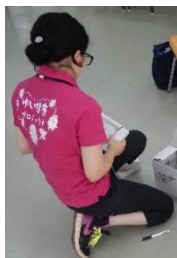
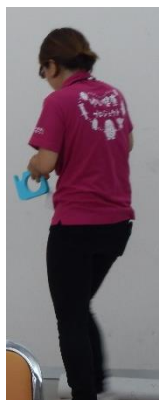


—ウォーキングの利点—

- ①場所を選ばない。
- ②普段着でできる。
- ③足や膝への負担が小さい。
- ④運動強度が高くなり、安全。
- ⑤お金がかからない。
- ⑥一人でできる。
- ⑦運動強度の調節が簡単。

健康づくりのためには、無理のない運動を。ウォーキングでより長く歩いて、長生きしましょう!

今年も大成功！ 2日間を支えた先生・スタッフの背中



編集後記

去年に続き、今年も地域健康づくりセミナーを無事開催することが出来ました。参加されたみなさん、本当にありがとうございました。

今年は気合をいれて(?)先生方も含め、スタッフ全員ピンクのポロシャツで揃えてみました！みなさんの地域でこのポロシャツを見かけたら、どうぞ声をかけてくださいね♪

健康づくりは誰のためにするのでしょうか？

もちろん自分のためですが

家族、友達、大切な人のために、

いつまでも元気で楽しく生活できるように、健康でいましょう！

セミナー参加者のみなさん、2日間お疲れ様でした！

～ウマンチュで沖縄の健康長寿を復活させよう～

