

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



琉球大学大学院医学研究科
教授 大屋 祐輔 先生

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！

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



琉球大学保健管理センター
准教授 崎間 敦 先生

「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。

◆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

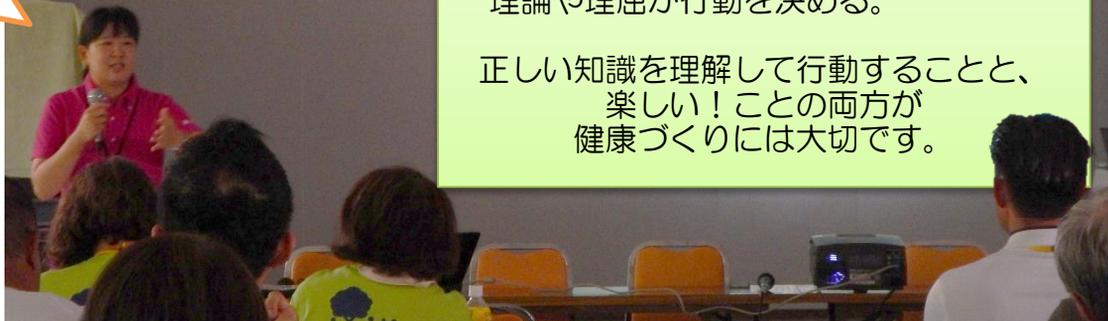
—アメリカ食と和食の影響—

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
**働き盛り世代
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。



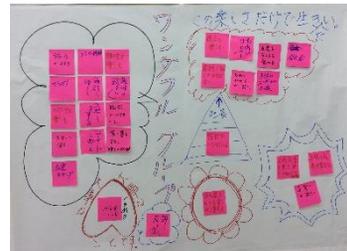
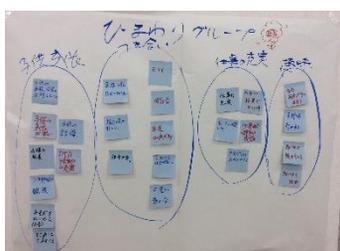
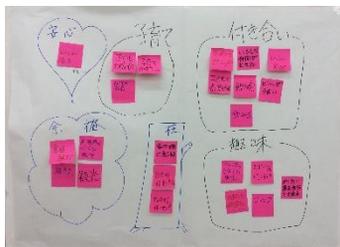
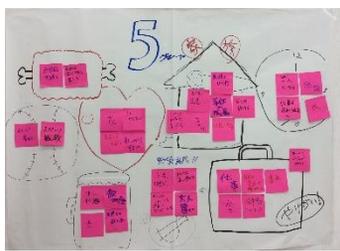
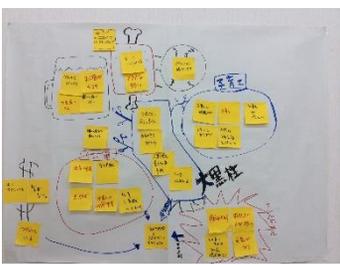
●グループ討議：テーマ② 40～50代の人を楽しんでいること



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。

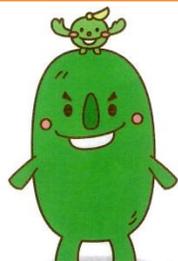
40～50代の人を楽しんでいること

- 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
- ビルがめい!!
- リフレッシュ
- ローンがおわる
- 野望の達成



40～50代の方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 image displays six hand-drawn mind maps and diagrams, each representing a group's ideas for increasing walking steps. The diagrams are as follows:

- 健青会グループ (Kensei-kai Group):** A central diagram with multiple branches. One branch is titled '楽しく歩く' (Walk happily) and includes '歩くペース' (Walking pace), '歩く時間' (Walking time), and '歩く場所' (Walking place). Another branch is '歩くワーク' (Walking work) with '歩く時間' and '歩く場所'. Other branches include '歩くペース' (Walking pace), '歩く時間' (Walking time), '歩く場所' (Walking place), '歩くペース' (Walking pace), '歩く時間' (Walking time), '歩く場所' (Walking place), '歩くペース' (Walking pace), '歩く時間' (Walking time), '歩く場所' (Walking place), '歩くペース' (Walking pace), '歩く時間' (Walking time), '歩く場所' (Walking place).
- たのしみ (Fun):** A diagram with a central 'たのしみ' (Fun) and branches like '歩くペース' (Walking pace), '歩く時間' (Walking time), '歩く場所' (Walking place), '歩くペース' (Walking pace), '歩く時間' (Walking time), '歩く場所' (Walking place), '歩くペース' (Walking pace), '歩く時間' (Walking time), '歩く場所' (Walking place).
- YES AND:** A diagram with a central 'YES AND' and branches like '歩くペース' (Walking pace), '歩く時間' (Walking time), '歩く場所' (Walking place), '歩くペース' (Walking pace), '歩く時間' (Walking time), '歩く場所' (Walking place), '歩くペース' (Walking pace), '歩く時間' (Walking time), '歩く場所' (Walking place).
- 山LTEAM:** A diagram with a central '山LTEAM' and branches like '歩くペース' (Walking pace), '歩く時間' (Walking time), '歩く場所' (Walking place), '歩くペース' (Walking pace), '歩く時間' (Walking time), '歩く場所' (Walking place), '歩くペース' (Walking pace), '歩く時間' (Walking time), '歩く場所' (Walking place).
- 自分探り隊 (Self-discovery team):** A diagram with a central '自分探り隊' and branches like '歩くペース' (Walking pace), '歩く時間' (Walking time), '歩く場所' (Walking place), '歩くペース' (Walking pace), '歩く時間' (Walking time), '歩く場所' (Walking place), '歩くペース' (Walking pace), '歩く時間' (Walking time), '歩く場所' (Walking place).
- 青空 (Aozora):** A diagram with a central '青空' and branches like '歩くペース' (Walking pace), '歩く時間' (Walking time), '歩く場所' (Walking place), '歩くペース' (Walking pace), '歩く時間' (Walking time), '歩く場所' (Walking place), '歩くペース' (Walking pace), '歩く時間' (Walking time), '歩く場所' (Walking place).

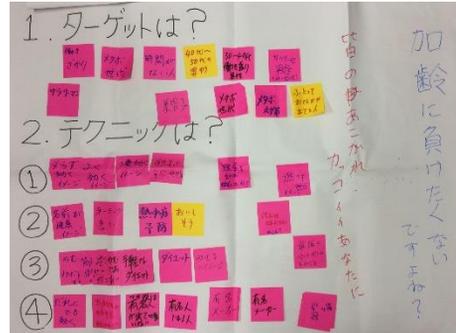
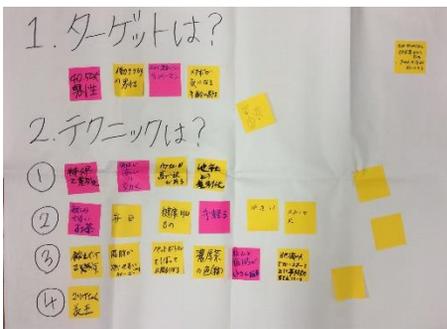
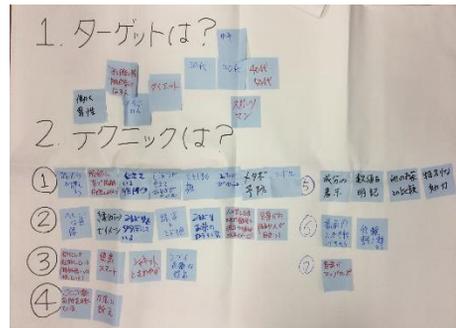
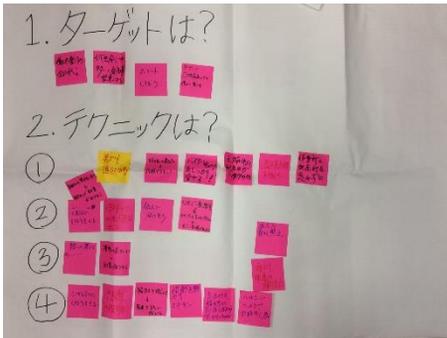
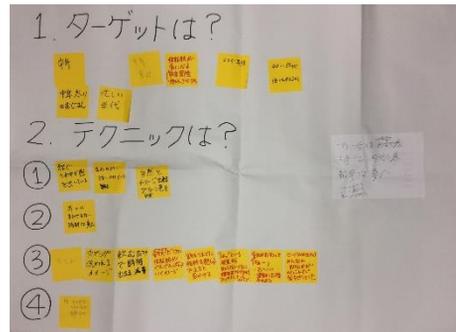
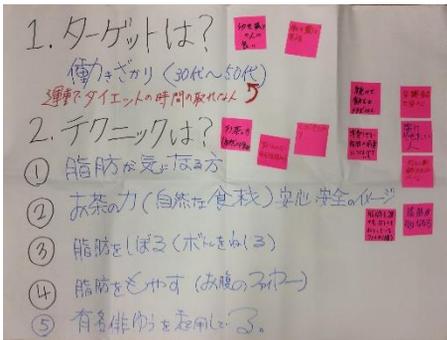
●グループ討議：テーマ② 健康スローガンを考える

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。



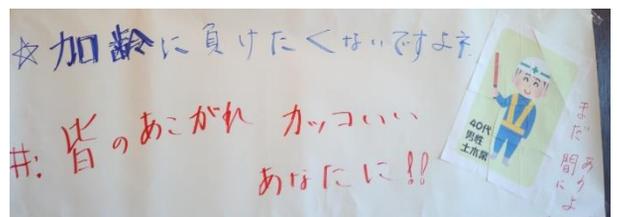
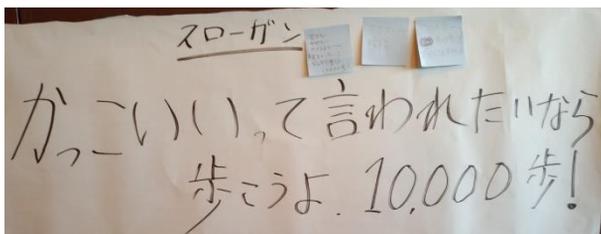
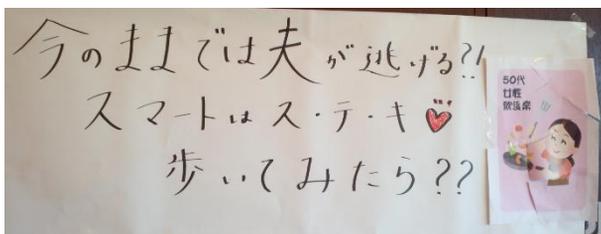
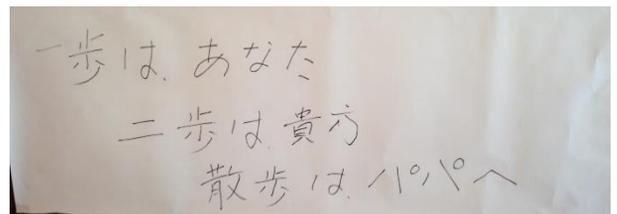
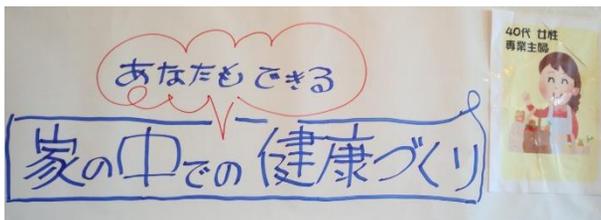
-広告分析のポイント-

- ターゲットは？
- 使われているテクニックは？



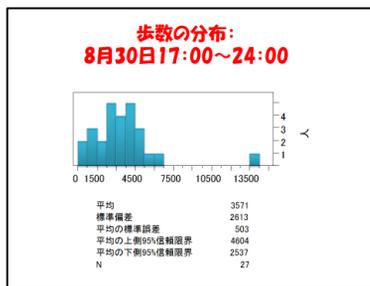
このテクニックを活用して、それぞれのターゲットに向けたスローガンを作ってみましょう！

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!

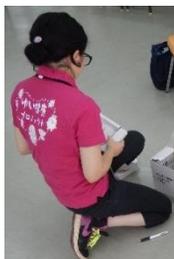


—ウォーキングの利点—

- 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～

