

平成26年度 報告会

ゆい健康プロジェクト 地域健康づくり報告 -



地域健康づくりの報告

- 1. 調査の参加状況
- 2. 地域健康づくり実績と事例紹介
- 3. 先行調査地域住民栄養調査の結果





琉球大学

委託

医学部、教育学部、法文学部



沖縄県

行政的戦略の作成

調査報告<mark>•提言</mark>

- ・県民健康行動介入調査及び評価
- ・地域に根ざすスペシャリストの人材育成とネットワークの構築

モデル地域(5地区程度) 対象5千人~1万人程度

北部

中部

県

南部

宮古

八重山

調査結果を周知し、 行動変容を働きか ける 介入調查 · 研究

保健師、栄養士等からスペシャリストを養成

健康行動の継 続・定着を実践 沖縄県 モデル地区 行政 教育委員会 小学校

モデル地区 市町村地域住民

ゆい健康プロジェクトのモデル地区:11市町村

医療圏域	市町村
中北部 (6)	恩納村、うるま市、読谷村、北谷町、沖縄市、宜野湾市
南部 (3)	浦添市、西原町、南城市
宮古 (1)	宮古島市
八重山 (1)	石垣市

ゆい健康プロジェクトの目的

地域と子どもを介した親世代へのヘルスプロモーション







親世代の健康向上





地域の絆・ユイマール (ソーシャル・キャピタル^{)©} を活用した健康づくり





子どもと地域住民への食育などを通して、親世代の健康状況を改善し、沖縄県民の健康と長寿を促進することを目的としている。

健康づくいに向けた取り組み

↓大人用BDHQ(簡易型食事

あなたの食習慣に 最近 1 か月間の食習慣		
たくさん質問がありますが、あま 第一印象でお答えくださいね。 ● 質問のお告が悪しいにないま かなたの変で重多の事業をあむい いっしょに考えながら、答えてくだ。 すべての質問と持名人いただいたは がまたこ年身の理解析、情報にな 情報なる度、「あなたのき」、「あないのき、 となり、 が表しいただいたけられ、タベルとはな だれいが展れましたがある。ことにする。 かなかを人まかからような何で必要すれる。	しているひとと さい。 さにい。 さにい。 さには、 かけですいただけるように の特徴】を後日お返しい の関連を関うかにし、 のの資金な資料として高い のが成とりの数据として高い	にします。 用させていただきます。 見されます。
[88入の仕方] ・太い風の鉛筆でご記入ください。 ・この用紙は機械で高み取ります。 文字は料線にかからないように 丁寧にご記入ください。	担当者取入機(新	選手報 は必ず数字でご記入ください 号・アルファベットは不可)
数字の記入例 0 / 2 3 4 5 6 7 8 9		、「左詰めでも右詰めでも可」
▼の記入街 ・ 枠線の中にある3点を結んでください。 ・ まわりの中線に移がられないように こおろください。 良い個 ▽ 悪い例 ▼ ○	ID1	
投稿中・ 公女性の方のみ> お客(Vを記入) 土年月日(年号はVを記入) 大田 日本	投机中の方は下配該当に配動 妊娠	〈もしくはチェック〉下さい。 □ 数彩中
	年 月	3
今日(この併開(こ答える日)の日付・	9.6	

事团	を 調	査	票)	já	たくとの共同のののようが、のより考え込ます。 お答えください。回答には30分程度かかります。 ・ 答えくださいた内容は、特殊民の機動づくりのための 貴重な資料として活用させていただきます。
	もあてはまる	回答をひとつ	以下の食べ物を	記入し	 観景はたくさんの人たちの代表した内容で公表されます。 個人がわめるような形で必要されることは絶対にありませんので安心してお客えください。
神器の中にある 3点を味んで ください。	コップ: 杯らいの年 低阻妨 (新日2回以上: 毎日1回	・副・ヨーゲルト1人前 登道・高級庁 ・ 毎日2回以上 ・ 毎日1回	職内 (推合例を含む) 毎月2回以上: 毎日1回	原向· (挽き)(氏名:
良い例	. 週4~6回 . 週2~2回	近4~6回 近2~3回	. 過4~6回 . 過2~3回		[問1] あなたの身体状況についておうかがいします。 1) 普段、ご自分で健康だと思いますか。
<u>₩</u> (/₩	. 湖I面 . 週1日未満	姓:回 遐:回來清	週1回 201回来往		1. とても健康 2. まあまあ健康 3. あまり健康でない 4. 健康でない
Ľ	飲まなかった飲味なかったり、		「一食べないった 合は、ここに▼!	を記入し	2)あなたは今までに、珈場や保健センター、医療機関などで、健診や人間ドックを受けましたか。
いか・たこ・ えび・見	骨ごと食べる魚	ツナ缶 (まぐろの油漬け)	魚の干物・塩酸魚 魚介練り製品 、塩きは・塩盤・ あじの干物・ ちくわ・ かまばこなど	職力 いれ さん にし まぐ	1. 1年以内に受けた 2. 2~3年以内に受けた 3. 4年以上前に受けた 4. 受けていない 3) 現在治療中、または後遺痕のある病気におてはまる帝号 <u>すべてに</u> ②をつけてください。
- 第□2回以上 - 第□1回 - 張4~6回 - 遠2~8回 - 張1回 - 張1回	「毎日2回以上「毎日1回「週4~5旦「週2~3回・週1回週1回未満	(第12回以上 第11回 (第4~6回 (第2~5回 (第1回 (第1回 (第1回表表	 毎日2回以上 毎日1回 現4~6回 現2~3回 現1回 理1回未満 	(1) (2) (2) (3) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	1. 高血匠 2. 脳中中 個出血・脳梗塞等 3. 心臓病 4. 模型病 5. 高胎血圧 (胎質異常) 6. 呼吸凝め密定(健康や気管支炎等) 7. 質器・計解・用のうの病気 8. 門線・前立部の病気 9. 所替格の前気(骨部レンシに 関節定等) 10. 外傷(転割・情所等) 11. がん(原生物) 12. 血液・免疫の病気 13. うつ病 14. 認知症(アルツハイマー興等) 15. パーキンリン病 16. 日の南気 7.7 耳の扇宮 18. その他(19. 10. 20. 20. 20. 20. 20. 20. 20. 20. 20. 2
1 Arithot	ু ক্রন্থরোচনা:	食べなかった	terturot.	Εg	↑
とうふ・原揚げ・ 豆乳	快豆	いも (すべての種類)	an enteres	ナ物 その (梅:	4) 過去1年間に入院しましたか 人院することになった原因は、上の強犯裁のうちどれですか。 1. いいえ 2. はい
□ 毎月2回以上 □ 毎日1回	○ 新日2回以上 ○ 毎日1可	・ 毎月2回以上 毎月1回	毎日1四	□ 海 □ #	◆ 5)現在ご自身の歯は何本残っていますか。さし倍や金属をかぶせた歯も自分の歯に含めます。 なお、成人の歯の総本数は、難知らずを含めて32 本です。
☐ 2012~8日 ☐ 2012~8日	正 第4~6回 正 至3~3回 □ 第1回	364~6回 32~3回 381≤	. 第4~6回 . 至2~3回 . 五三回		1. 0本 2. 1~4本 3. 5~9本 4. 10~19本 5. 20本以上
. 週1万未後 . 食べなかった	- 道: 円未満 : 食べなかった	201回条後☆ペなかった	三 医:回來消		おれ歯、ブリッシ(取り外しできない入れ歯)またはインブラントを使っていますか。 はっていない 2. トのアゴをけ利用 3. 下のアゴを計利用 4. ト下面がのアゴで利用
	料理に使っ	た野菜(窓)け物・	サラダ以外)		1. 使っていない 2. 上のアゴだけ利用 3. 下のアゴだけ利用 4. 上下両方のアゴで利用 1
級の強い薬野菜 「ブロッコリー・ ニーヤーを含む」	キャベツ・白菜	にんじん・ かぽちゃ	だいこん・かぶ	その他 「たま! れんこんなど	
 每日2回以上 每日1回 週4~6回 週2~3回 週1回未指 	□ 製 日 2 可以 「	. 每日2回以上 . 你口包 . 您~~6回 . 第2~3回 . 第1回 . 週1阿	. 毎日2下以上 . 毎日1回 . 遊1~6同 . 遊2~3回 . 遊1回	 毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 別2~3回 週1回 週1回 週1回 	
F	-	—	—	F	

 お類(血圧を下げる) 	職、糖尿病の薬、高脂血症の	0架など)を飲んでいますか。	
1. 飲んでいる	2. 飲んでいない]	
集品名の記入をお願 (1) 薬品名 【 (2) 薬品名 【	い致します。(わかる範囲	で結構です) 1 1	
 現在、お酒を飲みま 	すか?		
1. 飲む 2. 气	めた 3. 飲まない]	
	た」方にうかがいます。と 頃のことを書いて下さい)	のくらいの頻度で飲みますか。	
1. 毎日飲む	2. 週に5~6日	3. 週に3~4日	
4. 週に1~2日	5. 月に1~3日	6. 月に1日未満	J
あてはまる最号すべ	てにのをつけてください。	お酒を飲むのは誰と一緒に	
1. ひとり 2.	配偶者 3. 子ども	4. 孫 5. 友人	6. その他
	Alkander Carlotte and Carlotte	あてはまる番号 <u>1 つに〇</u> を: 店 (レストラン・バー等)	Oけてください。 4. その他
	かた」方に何います。 やめが	ご理由は何ですか。	5.4
6) お洒を飲むのを「センタ			
 お酒を飲むのを「物 1. 病気をしたから 	MICH MELCHALLENA COM)
1. 病気をしたから	2. 病気以外の理由()
 1. 射気をしたから 7) あなたは、喫煙して 	2. 病気以外の理由(
1. 病気をしたから	2. 病気以外の理由(難したことはない
 病気をしたから 病気をしたから あなたは、映種してい 現在も喫煙している・また! 	2. 病気以外の理由(ていたがやめた 3. 映	
1. 病気をしたから 7) あなたは、映速してい 1. 現在も映極してい 8) 映速している・また 1日に何本くらいタバコ		ていたがやめた 3. 映 す。 本 たか)。 本 ってい味したか)。	煙したことはない
1. 病気をしたから 7) あなたは、映速してい 1. 現在も映極してい 8) 映速している・また 1日に何本くらいタバコ		ていたがやめた 3. 映 す。 本 たか)。 本	煙したことはない
加欠をしたから おなだは、模壁してい 加欠をも関煙してい 加収をも関煙している・また 日に何本くらいタバコ 明確から何歳まです。	2、病気以外の理由(いた、または、現在も喫煙し る 2、以前は喫煙し は以前していた力に何いま を吸いますか(吸っていまして)を吸っていますか(吸) 並から 1 ※現在日	ていたがやめた 3. 映 す。 本 たか)。 本 ってい味したか)。	煙したことはない
1. 病気をしたから 7) あなたは、破壁してい 1. 現在も喫煙してい 8) 吸煙してい 8) 吸煙している・また 1日に悶水くらいのバコ 9) 同歳から何歳までタ。 10) 家の人、友人、動き		ていたがやめた 3. 映 す。 本 たか)。 本 っていましたか)。 歳まで 製造している場合は、現在の年齢	便したことはない を を を を を を を を を を を を を を を を を を を

↑健康とくらしの調査票

健康づくいへ向けた取り組み

2年間のモニタリング調査の実施健康ツール・情報の提供



体組成計



血圧計



歩数計



健康カレンダー



健康レシピ集・ニュースレター

体組成計および歩数計は調査期間を通しての貸与。 ※血圧計のみ1カ月間の貸与。

平成26年度 地域健康づくり実績

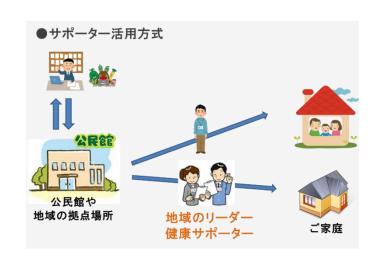
事業に係る説明会等

事業説明会 ••• 15回 サポーター説明会 ••• 7回 結果説明会 ••• 9回

健康講演会、サポーター研修会

講演会 ••• 15回

研修会 ••• 5回



ゆいけん地域健康づくりセミナー・・・1回(1泊2日)

合計52回実施

事例 ~北谷町栄口区~

第2回 栄口区健康講演会

プログラム

日時: 2014年12月10日(水)

午後 7 時~8 時 40 分

場所: 栄口区公民館

参加者:24名

19:05 あいさつ (島袋区長)

19:10 アイスブレイク

指体操、キャッチ

19:20 しなやかな身体を取り戻そう!

「楽だけど、良い姿勢づくり」

①イス座位の姿勢チェック ペア

②前屈げ

20:40 終了

アイスブレイク





テーマ

「楽だけど、良い姿勢」づくりを体験しよう!

姿勢チェック





琉球大学健康づくり支援プロジェクトLib 幸地先生

前屈げ





背中がまっすぐきれいな姿勢で座ることができました。 皆さん、気持ちよさそうなすっきりした表情です!

合言葉は 共同一致! しき健康づくい達に

事例 ~南城市津波古区~

第3回







疑問を

(ゆい健康プロジェクト事務局長) 琉球大学保健管理センター 准教授・医師

平成26年

7月7日 午後7:30

TEL: 098-895-123

E-mail: yuima-ru@w3.u-ryukyu.ac.jp

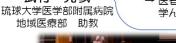
8月25日(月)に津波古公民館 第1回の講演に続き、多くの区



→ 「治 「病 主治医 → 専門

必要

患者さ 克哉 → 医老





ちょっと役立つ栄養

ポイント①遅い夕食や睡眠不足と粉 → 夜8時以降の夜食は、血

ポイント2睡眠不足は太る?

→ 睡眠不足だと、「おなか ホルモンが多くなり、食

ポイント3睡眠不足、夜食の防止に →「早寝・早起き・朝ごは

2015/3/4 琉球大学ゆい健康プロジェ



地域の絆と傾 笑う門に



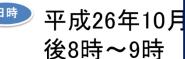
白井



講師紹介

: 琉球大学法文学部 専門分野:社会疫学・公衆律 沖縄歴 : 5年(関西人) ひとこと: 当日は、健康づ カニズムについて 沖縄の「地域の絆

増進のために少し





津波古公民館



不要(公民館へ直接おこ

主催:南城市津波古区

共催:琉球大学

【琉球大学ゆい健康プロ

TEL: 098-895-1232. 098-943-7809 E-mail: yuima-ru@w3.u-ryukyu.ac.jp URL: http



演題

スポーツの秋☆

ウォーキング講習会

神谷 義人 健康運動指導士



講師紹介

: 琉球大学ゆい健康プロジェクト

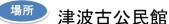
ひとこと:スポーツの秋です。街ではマラソンランナーを多く見かける ようになりました。いちばん歩きやすいこの時期に、区民み

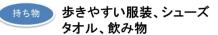
んなでウォーキングをしませんか!?

動作法に基づいた、ケガをしにくく、効果的な歩き方を紹介 します。また、ひざ痛・腰痛の方には、痛みを和らげるため の動作法もお伝えしますので、老若男女問わず、どなたでも 参加OKです。忘年会シーズンに入る前に、少しでもスリムに しておきましょう!!

筋力アップ!

日時 11月26日(水) 午後8時~9時





申込 不要(公民館へ直接おこしください)



スリムに!

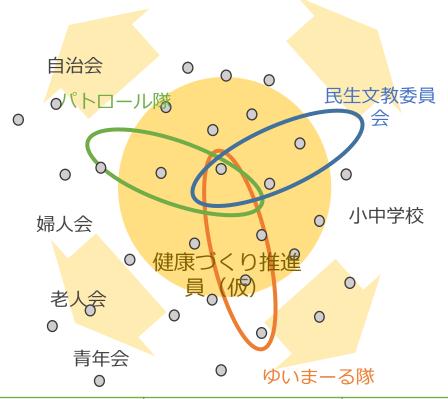
主催:南城市津波古区 共催:琉球大学ゆい健康プロジェクト

【琉球大学ゆい健康プロジェクト】

TEL: 098-895-1232, 098-943-7809 FAX: 098-895-1416 E-mail: yuima-ru@w3.u-ryukyu.ac.jp URL: http://www.yuima-ru.med.u-ryukyu.ac.jp

事例:サポーター研修 ~うるま市平安座区~

サポーター活用型:既存のボランティア組織を活用し、調査票の配布・回収にご協力いただいています。



第1回	第2回	第3回
(7/29)	(10/9)	(10/21)
・ゆい健康プロジェクト説明・BDHQ(食事調査)・「区長の良いところ」「サポーターの良いところ」「平安座の良いところ」	・ゆい健生活調査(3世代) ・PPモデル ・動作法:「力を弛める」「前屈 げ」	







事例:リーダー育成 ~うるま市~

うるま市 みんなの健康ささえ隊 講座

H26年11月~3月 毎月1回開催

ゆいけんは3回サポート

プログラム

日時: 2014年11月14日(金)

午後6時30分~7時45分

場所:うるみん ホール

参加者:30名

18:30 あいさつ (保健師 伊良皆さん)

18:35 ミニ運動レッスン(運動指導士 宮城先生)

19:10 【ゆいけん】健診・食事調査結果説明

(ゆいけん 崎間先生、管理栄養士 小浜)

19:40 まとめ (保健師 伊良皆さん)

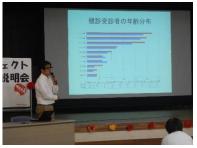
19:45 終了

ミニ運動レッスン

〈みんなの健康ささえ隊の目標〉

- ・セルフケア能力のアップ
- ・仲間づくり
- ・家族・友人・同僚などへの働きかけ
- ・いずれは、地域活動を目指したリーダーへ

ゆいけん 健診・食事調査結果説明会









ウマンチュで 沖縄の健康長寿を復活させよう!

琉球大学 健康行動実践モデル実証事業は、学童と 高齢者への食に対する情報提供と食事介入で地域の



ご清聴ありがとうございました!