

ゆい健康プロジェクト

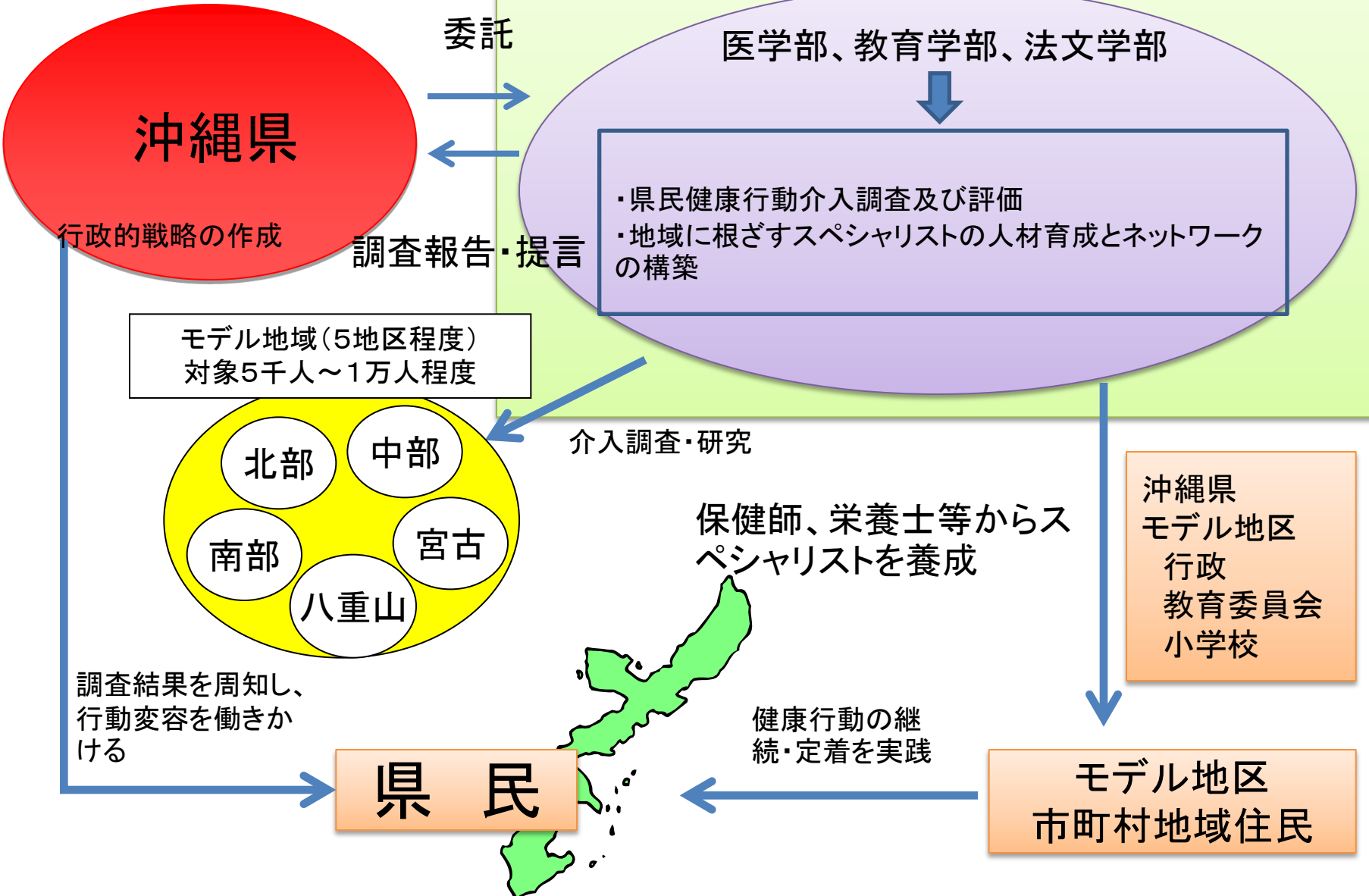
— 地域健康づくり報告 —



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





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



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。

健康づくりに向けた取り組み 定期的な質問票調査の実施



↓大人用BDHQ(簡易型食事歴調査票)

DHQ-BOX

あなたの食習慣についておたずねします 最近1か月の食習慣について、お答え下さい

たくさん質問がありますが、あまり考え込まずに、第一印象でお答えください。

- 質問の内容が難しい場合には、あなたの状態で食事の準備を自らしているのと同じようにお答えながら、お答えください。
- すべての質問にお答えいただいた場合には、あなたご自身の健康維持・増進に役立てていただけるように、簡潔な結果【あなたの食事・栄養の傾向】を後日お返しいたします。

お答えいただいた内容は、食べ方と健康との関連を明らかにし、だれもが健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。その場合、資料はあくまでご自身のための資料として作成させていただきます。あなた個人がわかるような形で公表されることは絶対にありません。

【記入の仕方】

- ・太い線の枠線で記入ください。
- ・この用紙は機械で読み取ります。文字は縦向きで記入するように丁寧に記入ください。

【記入の例】

0 | 7 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9

Vの記入例

- ・複数のVにある点をすべて記入してください。
- ・注付のVの中に記入されないように記入ください。

良い例 悪い例

<女性の方のみ>

妊娠中・授乳中の方は下記項目を記載（もしチェック)下さい。

妊娠 産後 授乳中

必ず記入ください。

性別 男性 女性 年齢 (年) (月) (日) 年 月 日

今日の質問に答える日(月) 年 月 日

身長 (cm) 体重 (kg)

BDHQ1-1 2012.04.06OCR

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をどのくらい食べたかを、**もっともあてはまる回答をひとつ選んで、Vを記入し**

種類	頻度	分量	備考
肉類	毎日	毎日	
魚類	毎日	毎日	
卵類	毎日	毎日	
豆類	毎日	毎日	
乳類	毎日	毎日	
野菜類	毎日	毎日	
果物類	毎日	毎日	
穀類	毎日	毎日	
その他	毎日	毎日	

※ 食べ物の種類は、肉類(鶏肉、豚肉、牛肉、魚類、卵類)、魚類(魚、貝類、エビ、カニ、イセエビ、タコ、墨魚、イクラ、シイタケ、キノコ類)、豆類(大豆、豆、豆製品)、乳類(牛乳、乳製品)、野菜類(野菜、海藻類)、果物類(果物、干果類)、穀類(穀類、パン、麺類)、その他(その他)とします。

沖縄3世代:健康とくらしの調査

たくさん質問がありますが、あまり考え込まずにお答えください。回答には30分程度かかります。

- お答えいただいた内容は、沖縄県民の健康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。
- 結果はたくさんの方の代表した内容で公表されます。個人がわかるような形で公表されることは絶対にありませんので安心してお答えください。

氏名: _____ 市町村: _____

【問1】あなたの身体状況についてお答えください。

1) 普段、ご自分で健康だと思いますか。

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

2) あなたは今までに、職場や保健センター、医療機関などで、健康人間ドックを受けましたか。

1. 1年以内を受けた 2. 2~3年以内を受けた 3. 4年以上前を受けた 4. 受けていない

3) 現在治療中、または後遺症のある病状にあてはまる番号すべてにQをつけてください。

1. 高血圧 2. 脳卒中(脳出血・脳梗塞等) 3. 心臓病 4. 糖尿病 5. 高脂血症(脂質異常)
 6. 呼吸器の病状(肺炎や気管支炎等) 7. 胃腸・肝臓・胆のうの病状 8. 腎臓・前立腺の病状
 9. 骨格の病状(骨粗しょう症、関節症等) 10. 外傷(転倒・骨折等) 11. がん(癌)
 12. 血液・免疫の病状 13. うつ病 14. 認知症(アルツハイマー病等) 15. パーキンソン病
 16. 目の病状 17. 耳の病状 18. その他() 19. ない

4) 過去1年間に入院しましたか。

1. はい 2. いいえ

入院することになった原因は、上の選択肢のうちどれですか。(数字をすべて記入)

5) 現在ご自身の歯はどのくらい残っていますか。差し歯や金属をかぶせた歯も自分の歯に含めます。

なお、成人の歯の標準数は、総歯28を基準とします。

1. 日本 2. 1~4本 3. 5~9本 4. 10~19本 5. 20本以上

6) 入れ歯、ブリッジ(取り外しできない入れ歯)またはインプラントを使っていますか。

1. 使っていない 2. 上のアゴだけ利用 3. 上のアゴだけ利用 4. 上下両方のアゴで利用

2

↑健康とくらしの調査票

健康づくりへ向けた取り組み 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

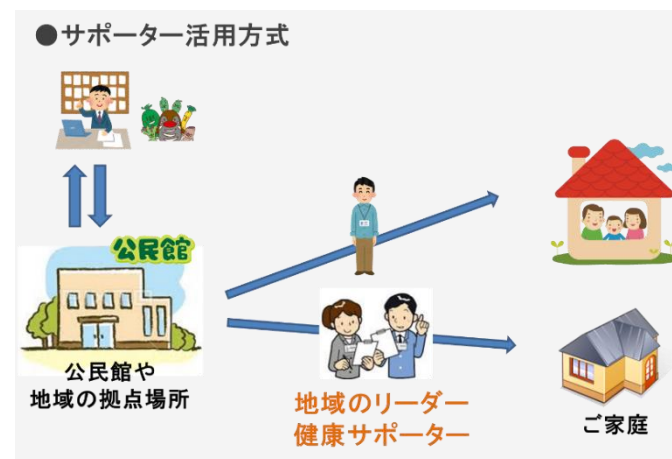
事業に係る説明会等

- 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

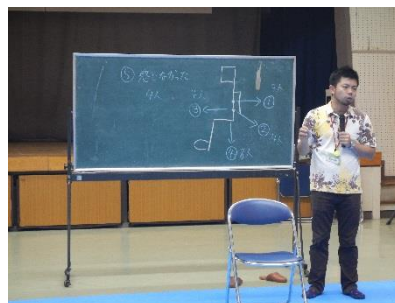
20:40 終了



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！

アイスブレイク



津波古

合言葉は
共同一致!

いきいき健康づくり講座

講師

日々の



崎間 敦

(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

疑問を

日時 平成26年

7月7日(月)
午後7:30

場所 津波古公民館

【琉球大学ゆい健康プロジェクト】

TEL : 098-895-1232

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

津波古

第2回健康講演会

8月25日(月)に津波古公民館
第1回の講演に続き、多くの区民



武村 克哉

琉球大学医学部附属病院
地域医療部 助教

★日本の

→「治癒」
「予防」

★主治医

→ 専門
必要

★患者さん

→ 医者
学ん



ちょっと役立つ栄養

ポイント①遅い夕食や睡眠不足と糖質
→ 夜8時以降の夜食は、血糖値

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、食欲

ポイント③睡眠不足、夜食の防止には
→ 「早寝・早起き・朝ごはん



みんなできいきいき

2015/3/4 琉球大学ゆい健康プロジェクト

津波古区 いきいき健康づくり講座

第3回

演題

地域の絆と健康
笑う門には福

講師

白井 ころも



講師紹介

所属 : 琉球大学法文学部

専門分野 : 社会疫学・公衆衛生学

沖縄歴 : 5年(関西人)

ひとこと : 当日は、健康づくり
カニズムについて
沖縄の「地域の絆」を
増進のために少し

日時

平成26年10月
後8時～9時

場所

津波古公民館

申込

不要(公民館へ直接お越しください)

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ジェクト】

TEL : 098-895-1232, 098-943-7800

E-mail : yuima-ru@w3.u-yukyu.ac.jp URL : http://

事例 ～南城市津波古区～

津波古区 いきいき健康づくり講座

第4回

演題

スポーツの秋☆
ウォーキング講習会

講師

神谷 義人 健康運動指導士



講師紹介

所属 : 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!!

日時

11月26日(水) 午後8時～9時

場所

津波古公民館

持ち物

歩きやすい服装、シューズ
タオル、飲み物

申込

不要(公民館へ直接お越しください)

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, 098-943-7800 FAX : 098-895-1416

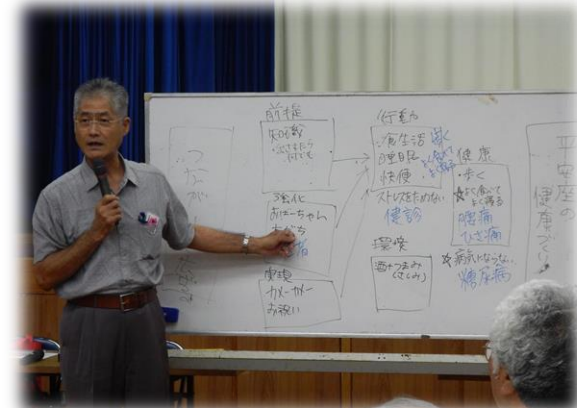
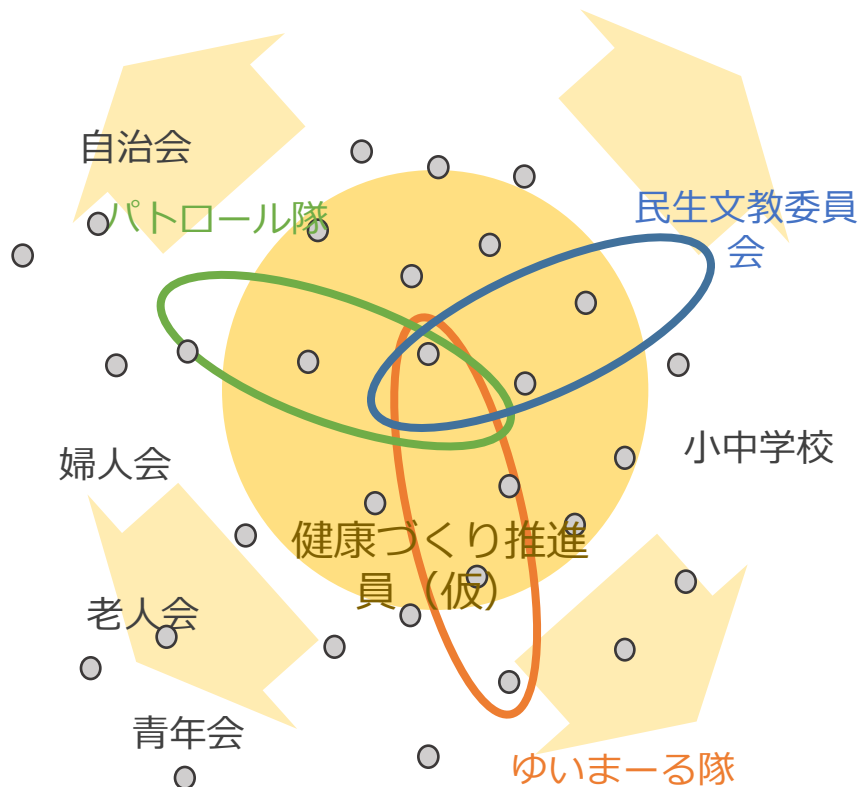
E-mail : yuima-ru@w3.u-yukyu.ac.jp URL : http://www.yuima-ru.med.u-yukyu.ac.jp

参加
無料



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 (7/29)	第2回 (10/9)	第3回 (10/21)
<ul style="list-style-type: none"> ・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」 	<ul style="list-style-type: none"> ・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」 	<ul style="list-style-type: none"> ・BDHQ結果返却 ・GW:意志決定樹「問題点を工夫するには!？」 ・動作法:「肩上げ」

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)

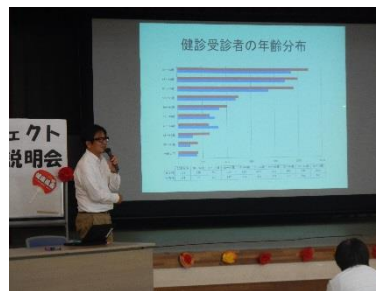
19:45 終了



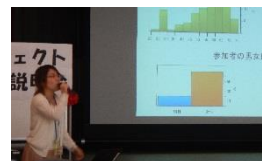
〈みんなの健康ささえ隊の目標〉

- ・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

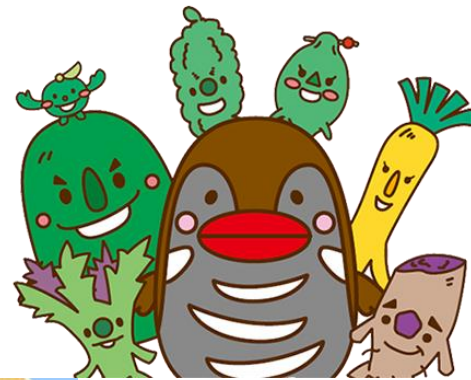


ミニ運動レッスン



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健康行動を向上させ、生活習慣病改善で沖縄県民の健康と長寿を促進することを目標としております。



ご清聴ありがとうございました！