

7つの健康習慣を身につけよう

平成15年
県民健康意識調査より

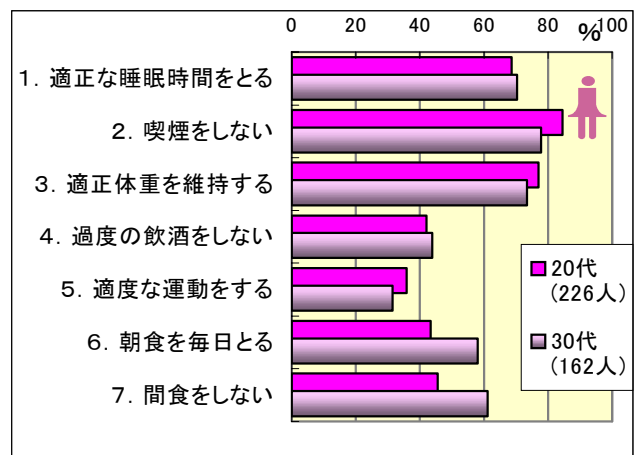
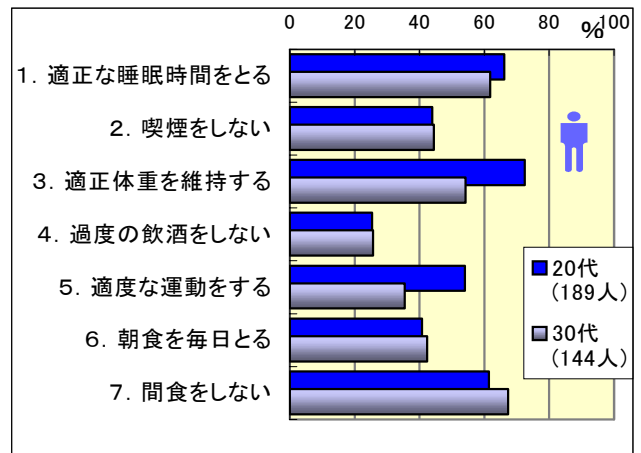
沖縄県では、県民の健康づくり運動『健康おきなわ2010』を効果的に推進するために、県内に住む15歳以上の男女3,164人に対して、生活習慣に関するアンケート調査を実施しました(回収率74%)。

調査結果から、健康寿命に影響を及ぼすといわれている7つの健康習慣の実施状況を年代別に比較すると、男女とも20代で「過度の飲酒をしない(全年代男50%、女71%)」「朝食を毎日とる(全年代男61%、女66%)」の実施率が急激に落ち込んで、生活習慣が悪化していることがわかりました。男性では、30代になると「適正な体重を維持する(全年代64%)」「適度な運動をする(全年代60%)」の実施率がさらに減少しています。女性の30代では、子育ての影響からか20代に比べて食生活の項目で改善がみられますが、男性同様に「運動不足(全年代50%)」が進行しています。

沖縄県男性の平均寿命が全国4位から26位に転落した要因として、若い年代での死亡率の高さが指摘されています。喫煙や過度の飲酒、運動不足、不規則な食生活など不健康な生活習慣を続けていると、高血圧、糖尿病など生活習慣病を引き起こします。若いうちから健康習慣を身につけましょう！
(企画情報室)

『健康おきなわ2010』ホームページ
<http://www.kenko-okinawa.jp>

7つの健康習慣の実施状況(20代、30代)



JICA研修『衛生環境分析技術者コースII』の修了



左から監理員の安村さん、インドネシアのウトモさん、マレーシアのエリザさんとプバさん、ケニアのイシカさん。

JICA研修『衛生環境分析技術者コースII』が平成15年7月28日～10月23日の約3ヶ月間、実施されました。本年度から、これまで20年間実施されてきた研修コースを一新し、研修期間を短くして専門性を高めた九つのサブコースを設定しました。

今年はマレーシア2名(感染症、食品化学)、インドネシア1名(土壌流出モニタリング)、ケニア1名(水質汚濁)の計4名の研修員がそれぞれの四つのサブコースに分かれて、技術研修を無事修了しました。
(企画情報室)

発行 沖縄県衛生環境研究所
〒901-1202 大里村字大里2085
TEL(098)945-0781
FAX(098)945-9366