

興南高校 春夏二冠達成!!

ハンドボール部



ハンドボール部優勝記念碑前にて。中央が黒島宣昭監督

三月の全国高校選抜に続き、八月の高校総体（長崎ゆめ国体）でも優勝を成し遂げた興南高校ハンドボール部。これで二冠を飾ることになった。秋には国体が控えており、初の三冠にむけて期待がかかっている。

夏休み中の興南高校を訪ね、生徒達の指導を行っている黒島宣昭監督にお話をうかがった。

「決勝戦では最初、浮き足立った場面もあったのですが、やがて本来の調子を取り戻し、本来の興南のハンドボールができました。最終的には気持ちの勝負になると思っていましたので、その点で勝つことができたと思います」

技術のみならず、精神的な力も重要とのこと。ハンドボールを通して生徒たちの人間教育を行っている黒



島監督。奢ることなく、礼儀を忘れないという精神が生徒達の中には確かに息づいている。

春夏二冠をとげた興南高校ハンドボール部。次は国体だが、「八月に九州ブロックの国体予選があります。本国体出場権を取りたいと思います」と、あくまで堅実な姿勢を崩さない。空前の三冠達成に向けて、興南高校ハンドボールはすでに走り出している。

（黒島監督は本誌5月号の「OKINAWA人最前線」でも紹介しています）



興南高校ハンドボール部 全国大会優勝実績

1999年 全国高校選抜大会

対戦校：大阪府 桃山学院

2003年 全国高校選抜大会

対戦校：福井県 北陸高

2003年 全国高校総合体育大会

対戦校：宮崎県 小林工業



沖縄県高等学校体育連盟会長
神谷 育雄

小・中・高等学校の一貫した指導体制が実を結び、選抜大会に続く全国制覇の偉業に敬意を表するとともに、二〇一〇年全国インターハイ本県開催に向け、児童生徒に大きな夢と希望を与えてくれたことに感謝します。

長寿県復活に向けて

健康づくりは一人ひとりの取り組みから

昨年十二月に発表された「平成十二年都道府県別生命表の概況」は、県内外に大きな衝撃を与えました。

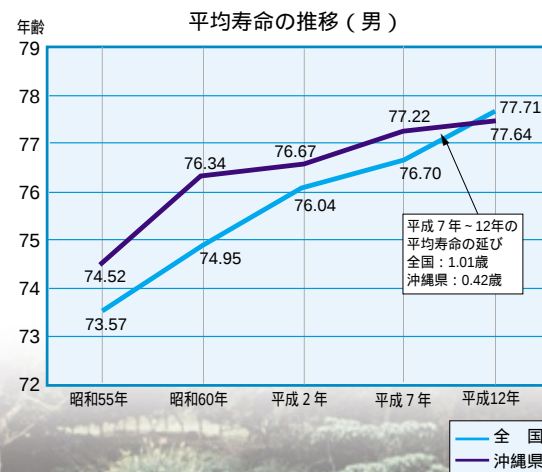
県男性の平均寿命の都道府県別の順位が急落し、全国一の長寿県だった沖縄がゆらいでいます。

県をはじめ関係者は、皆さんの健康づくりに役立つ様々な取り組みを行っていますので、その一部を紹介します。

健康長寿おきなわが危ない

「平成十二年都道府県別生命表の概況」によると、県男性の平均寿命の都道府県別順位は、前回調査の四位から二十六位に大きく後退しました。県女性も昭和五〇年以降今回の調査まで一位を維持していますが、全国との差は縮まってきています。全国的に平均寿命が男女とも延びていますが、沖縄県の伸びは急激に鈍化しています。

平均寿命は、高齢者だけでなく、新生児・乳幼児から青少年、中年と全ての世代の死亡率から計算される数字です。県男性の平均寿命が全国上位でなくなったのは、各世代ごとに原因があります。乳児死亡率の高さ、中年の心疾患や脳血管疾患、糖尿病といった生活習慣病患者の増加とそれによる死亡率の



上昇が影響しているとみられます。
三〇歳以上の男女を対象にした全国調査によると、沖縄県は男女ともに全国平均に比べ、一・五～一・七倍肥満の方の割合が多いとい

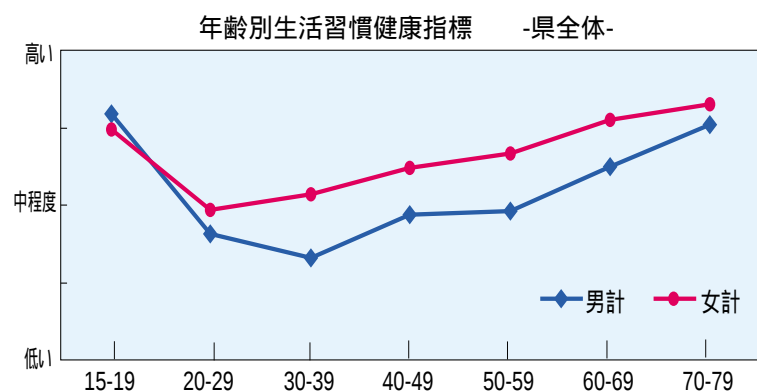




ヘルシーメニューに基づく調理実習と作った料理（左）



がいます。全国で同様の活動をしている団体の会員は、約二十二万人にものぼります。生活習慣病や骨粗鬆（そしょう）症、貧血、



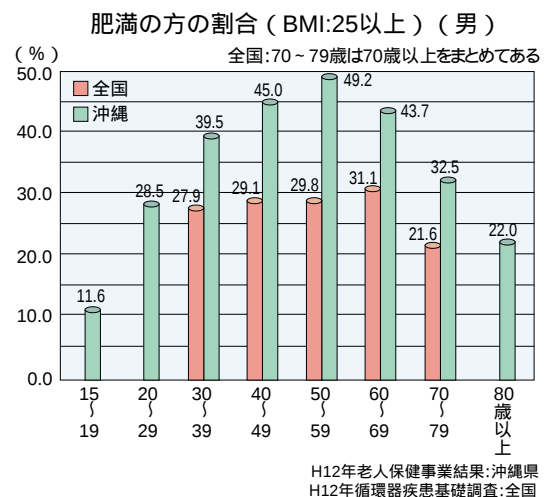
う結果が出ています。県女性の平均寿命も樂觀はできない状況です。
今年、県では「適切な睡眠時間」「喫煙をしない」「適正体重を維持する」「過度の飲食をしない」「適度な運動をする」「朝食を毎日とる」「間食をしない」といった健康的な習慣に関する「県民健康意識調査」を行いました。集計したところ、十代と比べ二十代になると男女とも健康的な習慣をしている人の割合が急激に少なくなり、男性は四十代から、女性は三十代から年齢が上がるにつれ良くなるといった結果が出ました。最も悪かったのは三十代男性で、最も良かったのは七十代女性でした。

自分に合った健康づくりを！

健康長寿を実現するためには、世代別や職業別の生活習慣の特徴を踏まえ、それぞれにあった対策を行う必要があります。

県をはじめ三十一の関係団体・学識経験者等は、「健康おきなわ2010推進県民会議」を結成しました。それぞれの情報を共有し連携して、県民の皆さんが主体的に取り組む健康づくりをお手伝いする運動を展開しています。

定期的な健康診断（健診）によって自分の健康状態を把握し、何らかの異常が見つければ再健診、生活習慣の改善のため必要な知識の提供や相談を受けて下さい。健康おきなわ2010ではすべての人が豊かな人生を送る



乳児

他県と比べ県内の乳児死亡率が高いため、県を始め関係者は、生まれる前から三・四歳までの乳児の健康づくりの支援を行っています。

各市町村・病院などでは、母子手帳交付前に妊婦健診、母親学級などを行い、妊婦へ健康状況の把握と必要な知識を提供しています。

最近、飲酒、タバコを吸う女性が増えました。妊娠中の飲酒・喫煙は胎内での赤ちゃんの発育に大きな悪影響をもたらします。若い女性がたばこの害についてよく知り、喫煙をやめることが、生まれてくる赤ちゃんの健康のためにも重要です。

肥満予防のためのヘルシーメニューの作成、学校や各地域での小グループによる調理実習・講習会、その普及啓発などが主な活動です。他にも、介護を行う家族などのために、介護される方が食べやすい料理法や食べさせ方を教えたり、低脂肪・低カロリー・減塩食といった料理に関する知識の提供、講習も行っています。

賛同する方には小中学生や主婦など年齢を問わず「ヘルササポーター」となってもらい各学校や地域で講習会を手伝ってもらうなど、活動の輪が広がってきています。

全世代

全世代を対象とする取り組みでは、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、食生活からの健康づくりのお手伝いをしているボランティアグループ「沖縄県食生活改善推進員連絡協議会」の活動があります。

平成四年一月に結成したこの団体には、二十六市町村協議会で約一、一〇〇名余の会員

飲酒・タバコを続けている妊婦には、やめるための情報の提供や相談、講習会の案内を行っています。

抵抗力の弱い赤ちゃんは病気にかかりやすく、時には急病で亡くなってしまう場合があります。

特にはしか（麻疹）は最近五年間に二度の大流行があり、九人の乳幼児が犠牲になりました。県では「はしか0キャンペーン」を実施し、一歳になったら早期に予防接種を受けることを勧めています。

その他にも未熟児の母親達を対象にした講習会など、様々な支援を行っています。妊婦や乳児のお母さんは、お子さんの健康についてお悩みがあれば、一人で悩まずぜひご相談下さい。



健やか子育て教室



健康おきなわ2010推進県民会議

ための健康づくりを目指しています。一人ではなかなか難しい健康づくりですが、他の方々と一緒に、楽しくできるような活動を、地域や学校、企業等で行っています。それでは各世代ごとの取り組みをみてみましょう。

小中高生

小中高生を対象にした「やんばる『食』のホームページ」を、福祉保健所が開設しています。コンビニ世代の若者がよく利用する食品のカロリー計算、よりよい食生活習慣のカロリー量がわかるものになっています。このホームページを利用した栄養学習授業などを学校や地域と連携して行い、食生活習慣の改善を図っています。

成人

タバコの煙のある環境は、タバコを吸わない方の健康にも悪影響をもたらします。



福祉保健所では、協力を得られた銀行・郵便局で、喫煙に関する出口調査をしました。その結果、利用者の半数が全面禁煙を望み、「排煙設備ありのコーナー」と併せ八割近くの方が、タバコの煙のない環境を望んでいることが分かりました。こうしたことがきっかけで、銀行・郵便局の待合室での全面禁煙が始まっています。他の業種の会社・事業所などでも受動喫煙を防止する環境づくり及び全面禁煙をぜひ勧めてください。



やんばる食のホームページ（小中高生）



地域での住民相談（中高年）

中高年

二〇代・三〇代で元気だった方も四〇代以降になると、体力が落ち生活習慣病にかかる方が多くなります。会社等に勤めている方は職場定期健診がありますが、自営業・家庭の主婦等の方には、各市町村が住民健診を実施しています。また健診結果に基づき健康教育、健康相談、機能訓練、訪問指導なども行っています。

しかし、県内の住民健診の受診率は三〇％台と低く、健康的な習慣への意識が低い若い方が特に受診しない傾向にあります。年一回は時間をとって健診をぜひ受けて下さい。

高齢者

高齢になると、筋力の低下や平衡感覚の低下から転倒骨折する方、体力の低下から外出がおっくうになり閉じこもる方、偏った食生活をおくる方が多くなります。一人暮らしのお年寄りも増えてきており、自身自身の健康づくりができなくなっても誰も手助けができていない場合もあるようです。市町村では、こうした方をできる限り減らすため、医師、理学療法士、健康運動指導士等の専門スタッフが連携し、相談の上、個人個人にあう運動プログラムを作成し、高齢者向けの機器で柔軟性やバランス感覚、筋力を向上させるためのトレーニングを行っています。

また在宅の高齢者の方を対象に、市町村



各地域での住民検診



機械を使った高齢者向けの筋力トレーニング

県からのお願い

「長寿おきなわ」が存続の危機にあります。これまで見てきたように県や市町村、関係機関は様々な場面で皆さんの健康づくりのお手伝いを行っています。ぜひご利用下さい。

適切な運動や食生活で、再び健康になるお年寄りはたくさんいます。健康な生活は、いつまでも楽しい人生を過ごすための第一歩なのです。

健康づくりには、ご自身の自覚と努力が必要不可欠です。ご家族や地域の方と一緒に、適切な生活習慣を身につけましょう。定期的に健診を受け自分の健康状態を把握し、病気になる前に、程度が軽いうちに早め早めに対応しましょう。

皆が健康で長寿の沖縄を維持し続けるために。

●お問い合わせ
県健康増進課
TEL 098(866)2209
FAX 098(866)2289
もしくはお近くの各福祉保健所、
市町村健康づくり担当課へ