



首里城下町クリニック

# 生活習慣病を意識した 食事の改善と体重管理



産業医 田名 毅  
(首里城下町クリニック)

## 『ゆい健康プロジェクトの紹介』

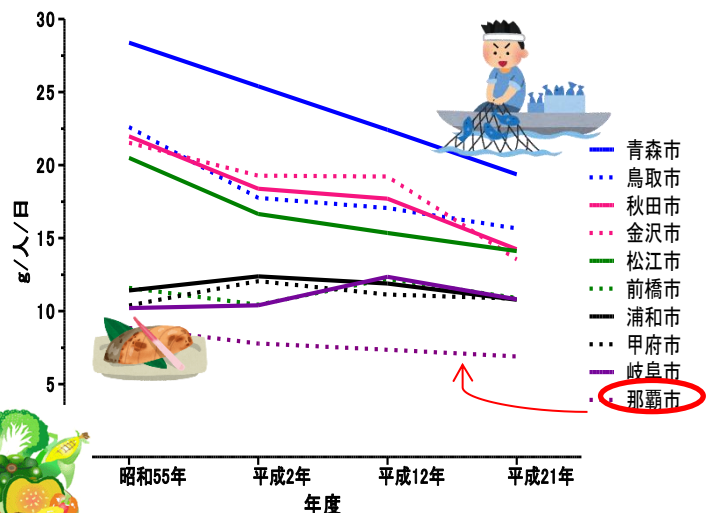
産業医だよりは、当院における地域むけ医療講演会の内容を抜粋してお伝えしています。今月は「生活習慣病を意識した食事の改善と体重管理～ゆい健康プロジェクトの紹介～」というタイトルで、琉球大学保健管理センター准教授の崎間敦先生にご講演いただきました。崎間先生は沖縄県の交付事業として琉球大学が委託された「ゆい健康プロジェクト」の事務局長として活躍されています。ご講演の内容を以下に紹介します。

### 1、沖縄県 長寿の島は昔の話・・・ その理由

沖縄県は、長寿県として世界的に名を馳せた時代がありましたが、働き盛りの世代（65歳以下の壮年期）の死亡率が高いことが影響し、男女とも47都道府県中長寿1位を誇っていた状況が2000年から変わり、2010年には、男性が30位、女性が3位に転落しました。やはりその原因は、働く世代の健康状態の悪化が関係しているとされています。次に発表される2015年の結果で女性はさらに、順位を落とすと推測されています。何故、沖縄の健康度が低下しているのでしょうか？ その理由としては戦前 沖縄にあった生活スタイルが、戦後のアメリカ文化の流入、現在の日本本土の外食産業の流入により変化したためではないかと推測されています。具体的には野菜摂取不足（日本全体も特に緑黄色野菜の不足が問題です）魚の摂取量の低下（沖縄は47都道府県中 最下位です）アルコール摂取量の増加などが指摘されています。これらに加え、脂質・炭水化物の過剰摂取が肥満率をあげたことも大きな要因とされています。



都道府県庁所在地別 生鮮魚介類1人当たり購入数量の推移 上位5市と下位5市



※日本国内全体で

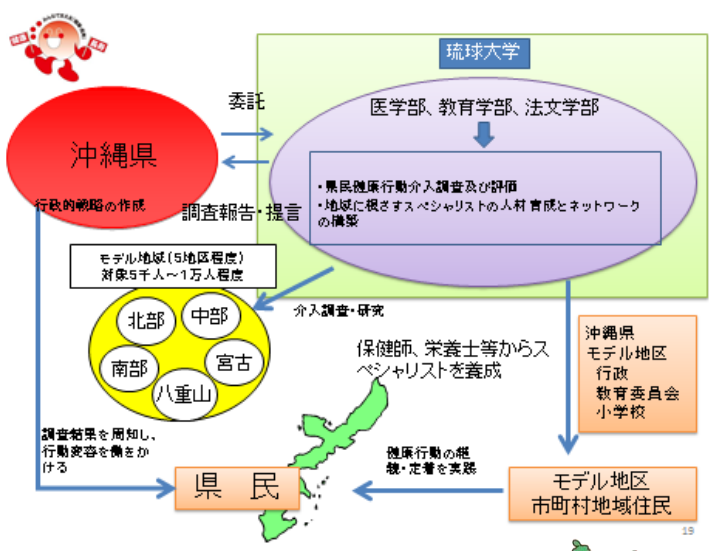
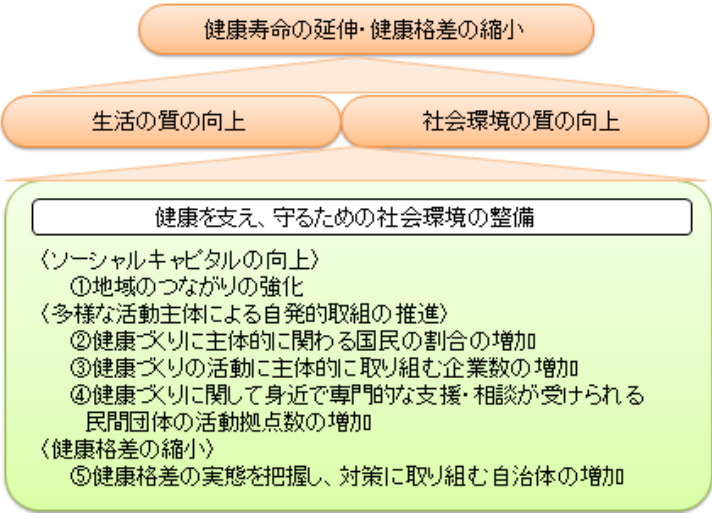
どの年代も野菜摂取は**目標の350g/日**に足りません

※沖縄県（那覇市）は生鮮魚介類の購入量が全国一低いことが示されています



## 2. 健康を支え、守るための社会環境の整備の目標設定の考え方（健康日本 21）

健康日本 21 には、どのようにしてこの状況を打開していくかが述べられています。この方針に沿って沖縄県が琉球大学に委託し開始したのが、**ゆい健康プロジェクト**なのです。具体的には「**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**」といえます。



## 3. 健康行動実践モデル実証事業 ゆい健康プロジェクト

ウマンチュで  
沖縄の健康長寿を復活させよう！

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



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。



### 【子どもたちへの食事介入】

学校での取り組み① 食育介入：学校給食  
子どもたちに  
野菜豊富で減塩！学校給食を提供



(チャンスルースタディ学校給食レシビ：学校栄養士会、琉球大学 等々力)

### 【地域と連携した健康づくりの展開】



学校と地域の加入により、実際にデータの改善がみられてきています。

### 地域健康づくりによる変化

- ① 肥満者で体重が有意に低下
- ② 肥満者でエネルギー摂取量が低下
- ③ 肥満者で炭水化物摂取量が低下
- ④ 毎日生野菜を食べる割合の増加

### 学校と連携した家庭で取り組む食育による変化

- ① 児童のカリウム、カルシウム摂取量の増加（この変化が1年経過しても維持）
- ② 保護者の野菜、カリウム摂取量の増加（この変化が1年経過しても維持）

本委託事業は今年度で終了のようですが、沖縄県は今回のモデル地区での取り組みを県内の市町村に広めていく予定との事です。多くの方々が本事業に関心を持ち、地域のリーダーとして活動されることを願っています。



## 第 159 回 首里城下町クリニック 『地域むけ医療講演会』

日 時: 平成 28 年 9 月 14 日(水) 19:00~20:30

テーマ: 皆さんに知ってほしい『最新の C 型肝炎治療』  
琉球大学医学部附属病院肝疾患相談室(第一内科)

講師 前城 達次 先生

その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック 『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医  
高血圧が専門です  
田名 毅

ストレスチェックで 高ストレス者と判定された方  
結果をご説明します。お気軽に面談を!

あなたの 相談窓口 です!



保健師・産業カウンセラー  
認定産業看護師 田名彩子

### 相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

- ★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。
- ★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。  
事前にお電話の上、いらしてください。
- ★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。  
事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。
- ★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー  
興儀雅代



看護師・衛生管理者  
糖尿病療養指導士 新垣朋子



認定産業看護師  
山城愛子



### 連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室  
098-885-5000  
携帯 070-5814-0065 (由名彩子)  
メール [saiko@biscuit.ocn.ne.jp](mailto:saiko@biscuit.ocn.ne.jp)

プライバシーは守ります。  
お気軽にご利用下さい!