

長寿



複数の作業を同時にこなすステップ



タッチパネルで物忘れ度チェック

健康都市建設市民の誓い



市民を代表して宣誓

元気な幕開け



わらびの森幼児学園の子どもたち

特定健診受診率の高い自治会を表彰!



特定健診の受診率向上に取り組んだ5自治会に表彰状が贈られました。
大規模地区：長田区・愛知区・中原区
小規模地区：嘉数ハイツ・上大謝名

美らがんじゅう体操コンテスト

宜野湾市オリジナル体操である「美らがんじゅう体操」のコンテストが行われ、参加した10団体が思い思いに元気よく体操を披露しました。



学校、福祉の部1位 宜野湾高校
スポーツ健康コース1年4組



自治会、サークルの部1位
野嵩3区自治会



企業の部1位 (株)環境分析センター

健康都市宣言 50周年記念 健康づくり市民大会

健康都市宣言50周年記念「健康づくり市民大会」が、10月19日(日)、宜野湾市民会館および中央公民館で開催されました。美らがんじゅう体操コンテストやたばこ、アルコール、睡眠、食生活改善、歯みがきなど各種

のコーナー、運動指導、親子料理教室、ピラティス教室など、さまざまなイベントが開催されました。また、国保事業安定化推進イベントである「おでかけがんじゅうタイム」も行われました。

生活習慣



たばこの影響、禁煙の説明



適正なアルコールの量は…?



快適な睡眠のためのアロマ



上手な歯の磨きかたを実演



チューブできたえよう!

運動



健康は体の柔軟性から



バランスボールで体幹強化



食品に含まれる塩分はどのくらい?

食生活



親子でヘルシー料理の作り方を学ぶ



一日に必要な野菜の量は?



おはしで豆を上手に運ぼう!



選んだ食品の栄養価がわかるSATシステム



妊婦さんの大変さを疑似体験

育児



うまくなるみを着せられるかな?



高校生たちが最高の弁当を提案する「タメトーク」



「がんじゅうタイム」が、テレビを飛び出して宜野湾市にやってきました。出演者によるトークやミニライブなど、さまざまなプログラムが行われました。



西大八重子さんによる
基調講演
「沖縄の食文化と健康長寿」

■ 健康都市宣言 (昭和39年7月1日制定)
宜野湾市の市民が明るく、美しく、豊かな環境の中で心身ともに健やかな合理的生活がいとめる健康都市建設に市民の総力を結集し、その推進をはかるため宜野湾市を健康都市とすることを宣言する。

■ 健康都市建設市民の誓い
わたしたち宜野湾市民は健康都市宣言の本旨を高揚し、明るく、美しく、豊かな住みよい健康都市を建設するために、次の事項の実現に努力することを誓います。
○丈夫な体を育てましょう。 ○りっぱな市民になりましょう。 ○交通道徳を高めましょう。
○暮らしの向上をはかりましょう。 ○明るく美しいまちにしましょう。