



一年の計は元日にあり 健康づくりも元日から

健康支援課
☎973-3209

新年あけまして、おめでとーございます。今年も初詣で何をお願いしましたか？今年も健康第一で穏やかな年となりますことをお祈り致します。

今回は昨年11月に「第1回健康づくり推進大会」が開催されましたので報告いたします。

健康づくり推進大会

健康づくり推進大会では、うるま市の健康課題を解決するため、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むためのきっかけとする市民参加の大会です。内容は

- ①市民から募集した「健康づくり標語」の優秀作品の表彰
- ②平成25年度特定健診受診者分析結果、市の健康課題について報告（琉球大学ゆい健康プロジェクトチーム）
- ③健康づくりに取り組んでいる方の体験報告

当口の内容を記載しておりますので、ご参考下さい。



市民に広く親しまれる健康づくり標語を募集し、小学生の部1966作品、中学生の部1594作品、一般の部105作品の中から3部門最優秀賞が選ばれました。

平成26年度 うるま市 市民健康づくり標語 最優秀賞	【小学生の部】 アキサミヨー たべすぎ のみすぎ ゆくりすぎ 与那城小学校二年 べのき せいらさんの作品	【中学生の部】 近いなら 車使わず 歩こうよ 石川中学校一年 與那嶺 真弓さんの作品	【一般の部】 脱メタバ 体調快調 気分も上々 与那城屋慶名在住 松島 朝子さんの作品
--------------------------------------	---	---	---

市の健康課題とは

平成25年度特定健診を受けた方々の健診データを分析すると、肥満、喫煙、高血圧、脂質異常症が高頻度である。肥満・メタバは、早食い、運動不足に関係している。また、肝機能検査異常は働き盛りの男性に多く、働き盛りの喫煙率が高い。生活習慣病未治療の方が少なからず存在していると報告がありました。

健康課題を改善していくために、すぐできることは、

- 一 住民・職場健診を受けよう
 - 一 食事のスピードに気をつけよう（早食い対策など）
 - 一 体を動かそう（エコボディカーの活用）
 - 一 節酒
 - 一 禁煙
 - 一 生活習慣病未治療をなくす
- 以上の健康づくりへの提言をさっそうく実践しましょう。

健康づくりも元日から

「一年の計画は年の初めである元旦に立てるべきであり、物事を始め

るにあたっては、最初にきちんとした計画を立てるのが大切だということ。』(故事ことわざ辞典より引用)

今年も、自分の体の状態を今一度見つめ直し、健康診断をまだ受けていない方はまずは健診受診、健診結果により生活習慣の見直しが必要である方は、今年の抱負の中に健康づくりについてのプランも入れてみてはいかがでしょうか。

健康づくりを応援します

健康支援課では、健康づくりのお手伝いしております。

- 【定例健康相談】
毎週火曜日 午前9時～11時
健康福祉センターうるま3階
- 【特定保健指導】
地区担当の保健師による面談訪問等で保健指導の実施。
- 【気軽にエクササイズ】
運動するきっかけづくりとして、うるま1階で水曜日午後6時30分から約1時間程度実施。参加費無料。三種のレッスンを準備しております。お問い合わせ下さい。