



目指せ 健康長寿!! いつまでも健康で 生き生きと過ごせるために!!

◆お問い合わせ先◆
健康支援課

TEL 973-13209
FAX 974-4040

新年度がスタートし新しい環境に

慣れてきましたか。楽しいゴールデンウィークのように計画していますか。

うるま市健康増進計画 第2次健康うるま21を 策定します

健康うるま21とは、こどもから高齢者までうるま市民が、いつまでも健康で生き生きと過ごせるために、市民一人ひとりが「職場」「学校」「地域」そして「行政」が一体となって取り組むことを目的とした計画です。

今年度は、計画の最終年度であることからうるま市民の健康がどう改善したかの成果や、健康課題を明らかにするとともに、第2次健康増進計画を策定します。

うるま市 健康づくりテーマ

毎年、「うるま市健康づくり推進協議会」では、健康づくりをどう取り組むか、みんなで話し合っています。その中で平成29年度の健康づくりテーマとして

- テーマ1 健診、がん検診の受診率の向上と、予防接種率の向上
- テーマ2 規則正しい生活リズム（9時までには就寝。）
- テーマ3 喫煙者の減少

以上の3つについて皆さんから提案がありました。

テーマ1

うるま市の課題から、20歳から65歳未満の若い年代の死亡率が高いこと、死亡原因の第1位は、がんであること、生活習慣病が背景にあることから

まず健診を受けることが大切です。また予防接種を受け、感染症を予防し、重症化させないようにしましょう。

テーマ2

「しっかり睡眠をとる」とで、学業や仕事の能率を上げることがもちろんですが、こども達の心身の成長発達にもつながります。大人にとっても日中で疲れたところと身体を修復する自然治癒力を高めることにつながります。

テーマ3

たばこの健康被害が明らかになる中、世界で最も「受動喫煙防止対策」が遅れているのは、日本です。

うるま市では、『たばこに手を出さない』『大人はこどもたちにタバコを吸っている姿は見せない』ことに徹すること、飲食店やあらゆる施設において、受動喫煙から守られ、安心して過ごせる環境を目指すことです。

うるま市民一人ひとりが みんなの健康ささえ隊 です!

健康づくりに既に取り組んでいる方も、これから始める方も 健康づくりを続けていくには、周りの応援が必要です。時々「もう〜なんざあ〜。」「時間がないさ〜。」と思うこともあると思います。そんな時うるま市では、市民が健康づくりに取り組みやすいようあらゆる事業を行っています。皆さんぜひ活用ください。

