

保健師
一口メモ

健康支援課
☎ 973-3209

うるま市民一人ひとりが、 みんなの健康ささえ隊です♪

うるま市健康づくり標語「一般の部」
脱メタバ
体調快調 気分も上々

市の健康増進計画



「健康うるま21」では、市民一人ひとりが『みんなの健康ささえ隊』として、自らの健康管理ができるように、そして家族、友人などのまわりの方の健康にも気を配れるようになることを目指しています。

『うるま市健康づくり推進協議会』で、市民のみなさまの健康づくりについて話し合われた内容をご報告します。

平成27年度健康づくりの 重点テーマ決定!!

- ① 健診受診率の向上
- ② 規則正しい生活リズム
- ③ 喫煙者の減少

① 健診受診率の向上

妊婦健診・乳幼児健診・特定健診・がん検診・職場健診などの健診を受けることで、身体の状態を知り、健康管理に活かすことを推進していきます。

合言葉は『年に一度は、必ず健診を受けましょう!』です。健診結果で再検査や治療が必要な場合は、医療機関を受診しましょう。

② 規則正しい生活リズム

合言葉は、大人も子どもも『食べて動いて早く寝よう』を推進します。

一日のスタートは、早起きで朝日を浴びて、しっかりと朝ごはんから。食事は栄養のバランスを意識して。食べる量は、朝昼は腹八分目、活動の少ない夜は軽めに。食べる順序は、最初に野菜を食べましょう。適度な運動も大切で、子どもたちは外遊び、大人はウォーキングなどの有酸素運動をお勧めします。体を動かすことは、快適な睡眠につながり、日中に疲れた身体と心の修復をします。寝る前の約2時間はリラックスして照明を落とし、テレビ・パソコンなどの刺激を避けましょう。

③ 喫煙者の減少

うるま市民は県内でも喫煙率が高く、特に20代から30代の男性や、若い世代の女性が妊娠しても禁煙できずにいること等が課題です。

タバコは喫煙者だけでなく、周りの方の健康もおびやかします。受動喫煙は妊娠中だと胎児へ、家庭内だと子ども達への発育・発達への影響もあります。また、がんや心筋梗塞等の原因となります。

更に恐ろしい事に依存性がとても高く、禁煙は容易ではありません。合言葉は『タバコに手を出さない』。大人は子ども達にタバコへの興味を持たさない役割があり、吸っている姿を見せないこと。そして、喫煙されている方には、医療機関の禁煙外来をお勧めします。

若い世代だからこそ 健康づくりを

県内で盛んに発信されている『早世の予防』とは、若くして亡くなること

を防ぎましょうというものです。

食べ過ぎ・過度の飲酒・運動不足・睡眠不足・喫煙等が続くと、生活習慣病発症の引き金となり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすと急死する危険があります。「若いから大丈夫!」ではありません。今日から、ちょっとだけ、出来ることから気をつけましょう。

健康づくりのサポートは

- ※各種健診（妊婦・乳幼児・がん等）
 - ・但し、特定・長寿健診は国民健康保険課（☎973-3202）へ
 - ※定例健康相談（毎週火曜9～11時）
 - ※出前健康講座
 - ※みんなの健康ささえ隊講座
 - ※定期予防接種
- など、詳しくはお問合わせください。

健康うるま21計画の詳細は、
うるま市HPに掲載しています。