



**うるま市民の健康  
みんなで考えてみませんか！**

今回からシリーズで、「うるま市民の健康」について皆様と考えていきたいと思えます。今回は、現在作成中の「健康うるま21（仮称）計画」の作業部会の様子とデータからみたらうるま市の健康について紹介します。

**若い頃から生活習慣病予防を！**

うるま市では年間約700人の方々が亡くなられています。その死因をみてみますと男女とも、1位が悪性新生物（がん）で以下、心疾患、脳血管疾患と続きます。上位3位までを合わせると全体の約半数を占めており、いずれも生活習慣に関連があります。年代別性別の死亡率をみると、国や県に比べて比較的若い世代で心筋梗塞、脳出血で亡くなっている方が多いというデータがあります。若い年代から生活習慣を見直していく必要があると言えます。

一方では、若い層の住民健診の受診率は低い状況が続いています。年1回は住民健診や人間ドックを受けて、生活習慣病の予防に役立てましょう。

**死亡データから見えた課題**

- (県・国より死亡率が高い疾病)
- ★心筋梗塞：男性で30代後半～50代で高い  
女性では40～50代で高い
  - ★脳出血：男性の40代前半、50代後半～60代で高い
  - ★肺がん：男女共に高い

**健診からみえた課題**

若い世代（20～50代）の受診率が低い！  
男性 5.1%    女性 15.9%



5つの部会に分かれて、生活習慣分野の課題について、意見交換しそれぞれのベスト3を出してもらいました。

**市民の代表の方々と集まって、うるま市の健康問題について意見を申し合いました。**

**どうしたら、うるま市民が健康になるのだろう！**

市民健康課では、皆さんのアイデア募集しています。ご意見や関心のある方は市民健康課（大城）までご連絡ください。

**【運動】**

1. 自分自身（意識）
2. 施設・環境
3. 仲間（地域作り）

**【ゆとり】**

1. コミュニケーション不足
2. ストレスへの気づき
3. 情報不足

**【酒・たばこ】**

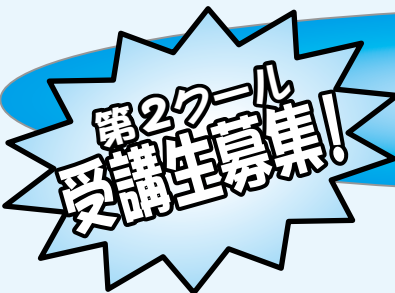
1. 飲酒と健康、喫煙と分煙の意識
2. 休肝日を意識していない
3. 適正飲酒、公共空間の禁煙

**【食・栄養】**

1. 食に関する関心が低い
2. 朝ご飯を食べない
3. 栄養のバランスが悪い

**【歯】**

1. 歯は命（意識不足）
2. 歯磨き習慣が不十分



**ヘルシ  
減る脂～教室**

**【第2クール受講案内】**

申込み期間：8月10日(木)～8月31日(木)  
 受講期間：平成18年11月22日～平成19年2月22日(週1回 13回)  
 場所：うるま市具志川総合体育館  
 定員：昼コース・夜コース各25名。全コース合わせて50名(先着順)  
 受講料：無料 (但し、スポーツ安全保険料は自己負担になります。)  
 ◎受講申込み方法などの詳しい内容は、国民健康保険課までお問い合わせください！

国民健康保険課 ☎973-3202(直通)  
 または、☎974-3111(内線1172、1173、1169)

- ☆おいしく食べて健康的にやせる方法…
- ☆ストレスの上手な解決方法…
- ☆楽しく続けられる運動の方法…
- ☆腰痛・膝痛・肩こりの解消法…