

健康うるま21

健康うるま21では、「子どもの頃から望ましい生活習慣づくりをめざしています。」これは自分自身の将来まで続く健康を獲得することだけでなく、次の世代の「健康の力」を育むことです。

一人ひとりの生活習慣や保健活動の確立していく家庭(ライフサイクル)を念頭におき、行政だけでなく学校や職場、保健医療機関、地域などと連携し、健康づくりに取り組みます。

めざす姿



大目標

- (1) 健康寿命の延伸(平均自立期間を延ばす)
- (2) 早世の減少
- (3) 健康でいきいきと過ごせる人の増加

つくりよう

自分の健康をつくりよう、家族の健康をつくりよう、健康を支える地域と環境をつくりよう

広げよう

健康に対する意識を広げよう、健康に向けた行動を広げよう

健康の力

自分自身の健康の力、次の世代の健康の力を育もう

健康状態の目標

妊娠期

- ① 低出生体重児の減少
- ② 周産期の減少
- ③ 死産率の減少
- ④ 貧血者の割合の減少
- ⑤ 妊娠高血圧症候群の割合の減少
- ⑥ 妊娠糖尿病の割合の減少

乳幼児期

- ① 肥満者の割合の減少(3歳児)
- ② う蝕有病率の減少(3歳児)

学童・思春期

- ① 肥満者の割合の減少(小学生、中学生)
- ② う蝕有病率の減少(小学生、中学生)
- ③ 12歳児のDMFT指標(一人平均う蝕経験歯数)

青壮年期

- ① 肥満者の割合の減少
- ② メタボリックシンドロームの割合の減少
- ③ 高血糖者の割合の減少
- ④ 高脂血症者の割合の減少
- ⑤ 高血圧者の割合の減少
- ⑥ γ-GTP高値の者の割合の減少
- ⑦ 糖尿病による合併症(透析)の割合の減少

高齢期

- ① 肥満者の割合の減少
- ② メタボリックシンドロームの割合の減少
- ③ 高血糖者の割合の減少
- ④ 高脂血症者の割合の減少
- ⑤ 高血圧者の割合の減少
- ⑥ γ-GTP高値の者の割合の減少
- ⑦ 糖尿病による合併症(透析)の割合の減少
- ⑧ 筋骨格系による介護認定割合の減少
- ⑨ 80歳の20歯以上の歯を有する割合の増加

若い世代からの望ましい生活習慣づくり

※子どもの頃から望ましい生活習慣づくり(一次予防)がキーポイント

本人やまわりの人が取り組むこと

妊娠期

- ① 母体の健康を守るための生活を送りましょう
- ② こころの安定に努めましょう
- ③ 安心して出産できる環境づくりを心がけましょう

乳幼児期

- ① 食べて・動いて・よく寝よう
- ② 心身の発達を知り、豊かな子どもの成長を導きましょう
- ③ 喫煙や飲酒から身を守りましょう
- ④ 事件や事故から身を守る方法を身につけましょう

学童・思春期

- ① 基本的な生活習慣を身につけましょう
- ② 健康な心と身体を育て、保ちましょう
- ③ 喫煙や飲酒から身を守りましょう
- ④ 事件や事故から身を守る方法を身につけましょう

青壮年期

- ① 自分の健康状態に関心を持ちましょう
- ② 生活習慣病を予防する行動をとりましょう
- ③ 生活習慣病を重症化させないようにしましょう
- ④ ストレスに気づき、上手にストレスを解消しましょう

高齢期

- ① 自分の健康状態に関心を持ちましょう
- ② 生活習慣病を予防・重症化させない行動をとりましょう
- ③ 身体機能・体力の維持に努めましょう
- ④ 生きがいを持つようにしましょう

+

保健師
一口メモ

健康支援課
☎973-3209

めざせ! 『つくりよう 広げよう 健康の力!!』

市民の皆さんひとりひとりが健康を意識し、「子どもの頃から望ましい生活習慣づくり」を推進するうるま市の計画です。



計画の詳細はうるま市ホームページにも掲載しています。ご覧ください。

【お問い合わせ先】
健康うるま21 推進事務局
健康福祉センター
「うるみん」3F