健診を受けてセルフケア♪

市民一人ひとりがみんなの健康ささえ隊♪

4月26日(火) 午前9時30分開始 うるま市役所本庁 西棟玄関前広場

(主催:国民健康保険課・健康支援課・こども健康課)

「うるま市健診開始式」の主旨

うるま市では、「健康寿命の延伸」や「健康でいきいき過ごせる人の増加」「早世の減少」 を目標に「つくろう 広げよう 健康の力!」をめざす姿として、市民の健康づくりに取り組 んでいます。(『健康うるま21』うるま市健康増進計画)

健康づくりの基本として、市民一人ひとりが、ご自分の健康づくりに関心を持ち、健診を 受けることで健康状態にあったセルフケアに活かすことが大切です。

また、家族や友人、近隣の方の健康づくりを応援する『みんなの健康ささえ隊』として、 '一緒に健診を受けに行きましょう!"と声かけも大切です。

現在、うるま市の特定健診をはじめとする乳幼児健診・各種がん検診などの受診率は、 県平均より低い状況にあります。これでは「早期発見」「早期治療」は難しく、「早世」へとつ ながってしまいます。

そこで、平成28年度の集団健診のスタートと合わせて、市民のみなさまへの健診開始の 周知と、健診受診を促すことを目的に、うるま市健診開始式を行います。

☆平成26年度特定健診受診率 35.6%(県平均 37.8%)県内41市町村中 第34位 ☆☆大腸がん検診受診率男性6%、女性9%

肺がん検診受診率 男性10%、女性13% 子宮がん検診受診率 20.4%

乳がん検診受診率 11.4%

☆平成26年度乳幼児健診受診率

乳 児 健 診:80.3%(県平均85.2%)

1歳半健診:81.6%(// 88.0%)

3歳児健診:78.4%(// 85.2%)

みんなで 健診開始式に くるにゃん

うるま

元気な明日



平成28年度 第1回みんなの健康ささえ隊市民講座

「春だからぐっすり眠りたい。 快適な睡眠素敵な人生

4月27日(水) 午後7時~9時 うるみん3階ホール

快適な睡眠のとり方について学び、すっきりした 目覚め♪で、一日を元気にスタートしましょう。深い 眠りに入るために ホルモンや自律神経を上手に 活かす方法を専門医から学び こころとからだの 元気を保ちましょう。

【定員】60名 【入場料】無料

【申込方法】健康支援課窓口またはお電話で 申込みください。と

中心めくにさい。 とくだ たけし 【講師】とくだ心療内科院長 徳田 毅 先生