



健康支援課
☎973-3209

9月は健康増進普及月間です！ ご自分の健康について考えてみませんか？



夏真っ盛り。暑さもきびしい時期ですが、市民の皆様はいかがお過ごしでしょうか？

9月は健康増進普及月間です。普段、お仕事などで忙しい中、ご自分の健康は後回しという方も少なくないと思います。

しかし、日々の生活は健康があつてこそそのものです。この機会に健康づくりについて意識し、できることから実践してみませんか？

健康増進普及月間とは？

うるま市では、生活習慣病が重要な問題になっています。生活習慣病は、日々の不規則な生活の積み重ねがもとであり、放置・悪化すると脳梗塞や心筋梗塞などといった心身の障害や、ひいては命に関わる場合もあります。生活習慣病の予防・改善のためには健康的な生活習慣が欠かせません。国においては、国民一人ひとりの健康に対する自覚を高め、健康づくりに向けた活動の普及啓発のため、毎年9月を健康増進普及月間と定めています。期間は、毎年9月1日から30日となっています。

健康福祉センターうるまにて、健康展があります！

来る9月7日(火)から9日(木)、うるまにて左記のとおり、健康展を行います。皆様お誘い合わせの上、ぜひお越しください。

【時間】

午前9時30分～11時30分
午後1時～3時

【場所】

健康福祉センターうるま
1階ロビー

【内容】

- ① 健康に関するパネル展示
- ② 体重・体脂肪測定
- ③ 血圧測定
- ④ 骨密度測定
(9月7日・8日のみ)
- ⑤ 健康相談・栄養相談

うるまさんが、禁煙認定をうけました！

沖縄県禁煙・分煙施設認定制度において、健康福祉センターうるまが施設内完全禁煙施設と認定されました。うるま施設内全域での禁煙はもちろん、喫煙所(立体駐車場2階に喫煙所を設置)以外の敷地内でも禁煙となっています。施設を利用する際は、マナーを守っていただきますようお願いいたします。

今後とも市民の皆さんの健康づくりの場として、健康福祉センターうるまをどうぞご利用ください。

ホームページに、市内のウォーキングコースを掲載します！

うるま市健康づくり計画「健康うるま21」の活動の一環として、市内のおすすめウォーキングコースマップを作成しています。9月上旬以降、うるま市ホームページ(健康支援課のページ)にて掲載いたしますので、健康づくりのためにご活用ください。

市内の主なウォーキングコース

コース	距離の表示	地面	街灯	特徴
具志川総合運動公園	あり	ウレタン製	午後10時まで	ゆるやかな傾斜あり
昆布公園	あり	ウレタン製	午後10時まで	距離を長く歩きたい方におすすめ
栄野比公園	あり	ウレタン製	午後10時まで	平坦コース 初心者へおすすめ
与那城運動公園	無(周辺約600m)	コンクリート	午後10時まで	静かな雰囲気