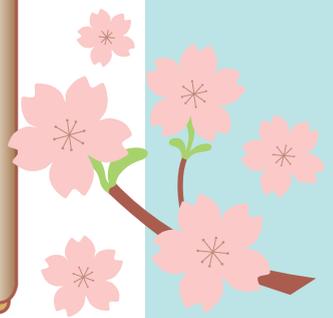


市民健康課
☎973-3209

生活習慣を見直そう！



暖かい季節になりましたね。さて今回は生活習慣予防についてのおはなしです。

市民健康課では県立中部病院と連携し「うるま健康かい」と称し、生活習慣病予防に関する講演会を平成19年9月から月2回の割合で実施しています。

これまで市内の公民館や子育て支援センター、市町村保健師業務研究会中部ブロック会などで同様の講演会を実施しました。

栄野比公民館での講演会の様子

第1回は栄野比公民館で9月7日（金）に生活習慣病予防について講演会を実施し、栄野比区民53名が参加しました。

講師は、県立中部病院内科医長の下地國浩先生で、糖尿病、腎臓病等の生活習慣病を専門としています。下地先生は「病気になる前からでは遅い。病気になる前の予防が大切」と時々ユーモアをまじえながら、参加者にわかりやすく説明しました。

肥満が及ぼす影響やメタボリックシンドロームについて、食生活や運動の大切さなどの、健診受診のすすめ、生活習慣病の予防などの講話内容は区民の方からも好評でした。



平安座小中学校での講演会の様子

平成20年1月18日（金）に平安座中学校1・2年生やその保護者、先生方を対象に講演会を開催し、生徒27名計36名が参加しました。参加者の「健康教育」に対する熱心さと講話を真剣に聞き入る子どもたちの姿が印象的でした。

講師の下地國浩先生は「生活と健康」と題し、健康の基本は生活リズムと食事や運動であり、子どもの頃からの生活習慣が健康づくりに繋がっていると熱く語っていました。また、心と体の健康づくりについても話されていました。

実際に生徒の皆さんにインタビューしながら、生活リズムを整える大切さや、間食との付き合い方を笑いをまじえながら講話していました。

これから進学や就職、将来を歩んでいく生徒のみならず、健康の大切さや健康は自分自身でつくることの大事さを伝えていました。



平安座中学生の感想より

★健康とは心と体の調和だということが分かりました。体の栄養、食事や早ね早起きなどで、こころの栄養は人の話を聞いたり、本を読んだりすることだとわかりました。僕はこれからは食べ物や生活習慣のことを考え、心やからだに負担をあまり与えず、将来の事を思って生きていこうと思います。

★私もお菓子が好きだけど、ポテトチップスも二袋で一日分のカロリーになることにびっくりしたし、油もたくさんあることを知ってこれからは体をちゃんと大切にしたいですね。大人になってから病気になるなんて思いたくないです。これからは健康に気を付けて、いつまでも素直な心、感謝の心をもって生活をしていきたいです。