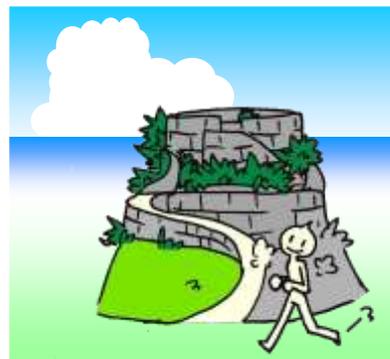


健康うるま21

つくろう 広げよう 健康の力！



平成 19 年 3 月
うるま市

「健康うるま 21」の推進にあたって



うるま市長
知念 恒男

本市ではこのたび、多くの市民の皆さまからいただきましたご意見等をもとに、今後 10 年間の市の健康づくり指針となる「健康うるま 21」を策定致しました。

本計画では「つくろう 広げよう 健康の力！」をめざす姿としており、「自分の健康は自分でつくる」という自覚をもち、市民が主体的に健康づくりを推進することを掲げています。

うるま市の将来像「人と歴史が奏でる自然豊かなやすらぎと健康のまち」の構築に向けて、健康は市民一人ひとりが心豊かで充実した人生の実現や活力ある社会を築くうえでの重要な基盤であり、すべての人の願いです。

しかし、長寿県として知られていた沖縄県は、男性の平均寿命の順位が 4 位から 26 位に転落するなど、その地位が危ぶまれています。その背景には、運動不足や食生活の乱れ、ストレスなど生活習慣を起因とする生活習慣病の増加が大きな要因とされており、今後は、個人が正しい知識を習得し、若い世代からの望ましい生活習慣を確立していくことが求められております。

このような中、本市では、①望ましい生活習慣へ改善しようとする健康づくり（一次予防）、②個人だけでなく家庭、学校、職場、地域ぐるみで取り組む健康づくり（ヘルスプロモーション）、③それを支える環境整備（まちづくり）等に取り組み、計画を推進してまいります。

本計画の推進にあたり、市民の皆さまをはじめ、関係各位の一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、計画の策定にあたり、専門作業部会、推進協議会等において貴重なご意見・ご提言をお寄せいただいた皆さまに心から感謝を申し上げます。

平成 19 年（2007 年）3 月

目 次

| | |
|-------------------------------|----|
| 第 1 章 健康うるま 21 とは..... | 1 |
| 第 2 章 ライフステージ別健康づくりのポイント..... | 5 |
| 1) 乳幼児期..... | 5 |
| 2) 学童・思春期..... | 6 |
| 3) 妊娠期..... | 7 |
| 4) 青・壮年期..... | 8 |
| 5) 高齢期..... | 10 |
| 第 3 章 健康をチェックしよう..... | 11 |
| 第 4 章 実践しよう..... | 13 |
| 1) 食・栄養と健康..... | 13 |
| 2) 運動と健康..... | 16 |
| 3) 歯と健康..... | 18 |
| 4) 酒と健康..... | 20 |
| 5) たばこと健康..... | 22 |
| 6) ゆとりと健康..... | 24 |
| 資料編（市内健康づくりスポット）..... | 26 |
| 1) いこいの場所・運動施設マップ..... | 26 |
| 2) 運動施設一覧..... | 28 |