



健康支援課  
☎973-3209

新年度がスタートし新しい環境に慣れてきましたか。すがすがしい初夏の季節となりましたね。

## 第二次健康うるま21 を策定しました！

健康うるま21とは、こどもからお年寄りまでの市民が、健康でいきいきと過ごせるために、「職場」「学校」「地域」そして「行政」が一体となって健康づくりに取り組みことを目的とした計画です。

今回の第二次健康うるま21の特徴は、人間が生きていく上で欠くことのできない「食（食育推進計画）」と、妊婦から始まりこどもの頃からの健康づくりを進めるための「母子保健計画（健やか親子）」を盛り込んでいます。

## 平成30年度 健康づくり テーマが決定しました！

毎年、「健康づくり推進協議会」では、健康づくりをどう取り組むか、検証・検討を重ねております。

# 目指せ 健康長寿！！ つくろう 広げよう 健康の力！！

その中で平成30年度の健康づくりテーマとして、次の3つの提案がありました。

### 1. 健診・がん検診の受診率の向上と、 予防接種率の向上

うるま市の課題から、20歳から65歳未満の若い年代の死亡率が高いこと、死亡原因の第1位は、がんであること、生活習慣病が背景にあることから、まず健診を受けることが大切です。

また予防接種を受け、感染症を予防し、重症化させないようにしましょう。

### 2. かしこく選んで食べよう！ （ヘルシーチョイス）

食事は生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、人々が健康な生活を送るために欠くことができない営みであり、多くの生活習慣病の予防の観点からも重要です。

市民が、適正な食事バランス・食事量を選択できる力をつけていけるよう取り組みます。

### 3. 喫煙者の減少

たばこの健康被害が明らかに becoming 世界中でも「受動喫煙防止対策」が遅れているのは、日本です。うるま市では、「たばこに手を出さない」「喫煙者は妊婦や子ども・未成年者・周囲の人のそばでたばこを吸いませぬ」ということに徹すること、飲食店やあらゆる施設において、受動喫煙防止に取り組み、安心して過ごせる環境づくりに努めます。



平成29年度 健康フェスタ

## 市民一人ひとりの 取り組みを応援します！

健康うるま21計画は、市民一人ひとりが、健康づくりに取り組めるよう、今後事業を展開して行きます。

### 平成29年度 最優秀標語

#### 【小学生の部】

テーマ「9時までにはましよう！  
規則正しい生活リズム」

夜おそく つれださないで 未来の宝

中原小学校6年 大額 明

#### 【中学生の部】

テーマ「喫煙者の減少」

喫煙を 家族の支えで 卒業に

高江洲中学校3年 大城 慧也

#### 【一般の部】

テーマ「健診受診率・予防接種率の向上」

健診go! 自分を守る 第一歩

前原高校 上地 康太

