健康うるま21

健康と活力あるうるま市を目指して

「健康うるま21」は、市民の主体的な健康づくりを推進するための計画です。子どもから高齢者まで、全ての市民が健康でこころ豊かに毎日を過ごせることをめざしています。

計画策定の段階から、住民の代表者(保健福祉に関心のある方)が加わり、さまざまな視点で健康づくり施策や推進方法について検討されました。そして、平成19年2月に市長答申が行われ完成しました!

健康うるま21とは

・平成19年度を初年度とし、平成28年度を最終目標年度とした10年計画です。
・「日常生活そのものを改善しようとする健康づくり(1次予防)」と「それを支える社会環境整備(まちづくり)」を重視しています。
・行政だけでなく、個人はもちろん家庭、地域、学校、職場など誰もが主体的に取り組むことができる健康づくりを関係機関や関係団体が支援していくことを重視しています。
・健康寿命の延伸、健康でいきいきと過ごせる人の増加、早世(早死)の減少を大目標としています。

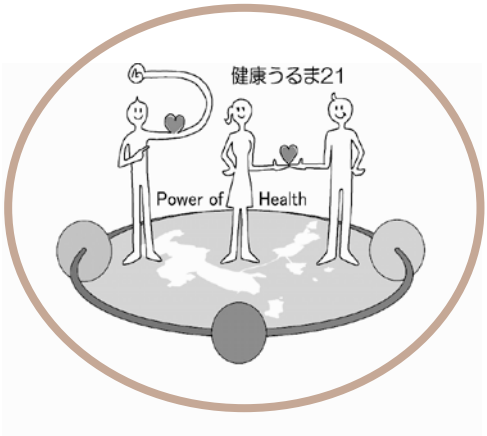
・健康長寿を実現するために、市民一人ひとりが重点的に取り組むことが求められる保健行動目標を食・歯・運動・酒・たばこ・ゆとりの6つの分野に分けて定めています。

つくろう 広げよう 健康の力

「健康うるま21」では、めざす姿を「つくろう　ひろげよう　健康の力」としています。

「健康の力」とは、健康の維持・増進への取り組みを進め、まちづくりへの多様な効果を高めていく力のことです。

自分や家族の健康に対する意識、健康への行動のきっかけをつくり、それを支援する環境づくりを地域に広げていきましょう。



うるま市民の健康課題

H17 肥満 (%)		H12 障害期間 (年)		H12 健康寿命 (年)		H12 平均寿命 (年)		
女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	
42.8	46.7	5.0	2.1	79.7	74.6	84.7	76.7	うるま市平均
39.1	44.5	4.2	2.0	81.8	75.6	86.7	77.6	県平均
24.4	28.3					84.6	77.7	国平均

うるま市では、男女ともに平均寿命・健康寿命が短く、寝たきりなどの障害期間が長いことが分かります。また、その背景にある生活習慣病と深い関連のある「肥満」の割合がきわめて高くなっています(県内1位／沖縄県は全国1位)。

「健康うるま21」の進め方

うるま市健康づくり推進協議会・事務局・「健康うるま21チーム(仮称)」等による市役所庁内推進体制と併せて地域部会、学校部会、職域部会と協働し、関係機関・団体と連携を密にし、推進していきます。

「健康うるま21」は市民の皆さまの参加が最も大切です。計画や推進に関してのご意見・ご質問があればお気軽にご連絡ください。

お問い合わせ先・市民健康課(事務局)　☎973―3209

健診の案内

健康づくりを進めていくうえでは、自分の健康状態をしっかりと把握し、必要に応じて生活習慣の改善を図っていくことが大切です。

うるま市では、平成19年度より「住民健診」を「生活習慣病予防健診」と改め、特に若い世代の受診率向上と健診後のフォロー強化を重点に取り組んでいきます。

日程については「健康づくりカレンダー」や「個人宛通知」をご覧になり、家族・地域の皆で声を掛け合って、年に1回は健診を受けましょう。