

健康講座に参加しよう!!

うるま市では、特定健診受診者を対象に、生活習慣病を予防するための健康講座を開講しています。全ての講座は事前の申込が必要です。この機会に特定健診を受診して、運動習慣を身に付けましょう。

各講座の開催日程は新型コロナウイルス感染症拡大状況により変更となる可能性があります。

バーチャルエクササイズ教室

【金曜】エクササイズ教室

日程 10:00-11:30(12/11~2/26)
お休み:1/8、1/22、2/5、2/12

【難易度】☆☆☆ 【強度】☆☆☆



懐かしの歌謡曲・J-POP など様々な曲に合わせて楽しくエクササイズしませんか? 初心者におすすめの教室です。

場所 うるみん3階ホール、視聴覚室AB
対象者 74歳以下
持ち物 飲み物、タオル、マスク

【水曜】エクササイズ教室 PLUS

日程 10:00-11:00(12/9~3/24)
お休み:12/30、3/31

【難易度】☆☆☆ 【強度】☆☆☆



エクササイズ教室のレベルアップクラス。軽い筋トレ・ダンス・格闘技など様々な動きを行いながらストレス発散・脂肪燃焼!

場所 うるみんスタジオ
対象者 74歳以下
持ち物 飲み物、タオル、マスク

【月・金】エクササイズ教室 コンバット

日程 月/9:30-10:30、11:00-12:00(12/14~3/29)
お休み:1/11
金/18:30-19:30(12/11~3/26)
お休み:1/1

【難易度】☆☆☆ 【強度】☆☆☆



格闘技(コンバット)の動きが主体になる教室です。ボクシング・空手・ムエタイなど爽快感溢れる格闘技エクササイズです。

場所 うるみんスタジオ
対象者 74歳以下
持ち物 飲み物、タオル、マスク

スタジオエクササイズ

【月曜】ビギナークラス

日程 19:30-21:00(10/5~全12回)

【金曜】アドバンスクラス

日程 19:30-21:00(10/2~全12回)



運動を始めて間もない方、体力に自信がない方向けのビギナークラスと、筋肉をつけた方、体を引き締めたい方を対象としたアドバンスクラスがあります。

場所 うるみんスタジオ 講師 高橋烈央
対象者 19~64歳、令和2年の生活習慣予防または特定健診を受けた方、受診予定の方
定員 20名 持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物、マスク、室内シューズ 備考 託児あり

水中エクササイズ

【水曜】水中エクササイズ教室

日程 19:00-20:30(10/7~全12回)



水の抵抗や水圧によりエネルギー消費量が大きくなるので脂肪燃焼効果抜群!

場所 うるみんプール 講師 町田宗淳
対象者 19~64歳、令和2年の生活習慣予防または特定健診を受けた方、受診予定の方
定員 20名 持ち物 水着、水泳キャップ(名前入り)、ゴーグル 備考 託児あり

KOKUHOパーソナルトレーニング

- 個別カウンセリング 運動プログラム作成
- パーソナルトレーニング(3回)
- うるみんフィットネスセンター無料



健診結果に基づき、トレーナーが個々に応じた3ヶ月の運動プログラムを作成。正しいトレーニング法が習得できるよう、3回の運動指導も受けられます。また、期間中はうるみんフィットネスセンターが使い放題。お好きな時間にトレーニングが可能です。

期間 3ヶ月の個別指導 講師 高橋烈央
対象者 19~64歳、令和2年の生活習慣予防または特定健診を受けた方、受診予定の方

お申し込み・お問い合わせ

うるま市市民部健康支援課 Tel 098-973-4960

申し込み時に令和2年度の生活習慣病予防健診または特定健診の結果をお持ちください

健診 のススメ



なぜ健診を受けることが大切なの?

みなさんは、自分の健康状態をしっかりと把握していますか? 特に身体に不調を感じないから、日々の生活が忙しい...など、特定健診や人間ドックなど、自分の身体の状態と定期的に向き合うことを疎かにしていませんか? うるま市では、年に一度の「特定健診」の受診率を上げるために、さまざまなプログラムも実施しています。今回はうるま市市民部健康支援課のみなさんに、健診の重要性や、うるま市の取り組みについて伺いました。

なぜ健診を受けることが大切なの?

うるま市での特定健診受診率は、令和元年度でわずか36.9パーセントというのをご存知でしたか? 全国的に推奨されているのが60パーセントという数字から見ても、10人のうちわずかに3~4人という割合の受診率は高い数値とは言えません。

それではなぜ、特定健診を受診した方がよいのでしょうか? 多くの場合、急な病で動けなくなる...というよりも、日々の生活習慣の乱



お話を伺った方々

- うるま市役所市民部健康支援課 (左から)
健康推進係・保健師 玉寄育子さん
健康推進係長 知念秀樹さん
保健事業係・健康運動指導士 小泉智子さん
保健事業係・管理栄養士 石川亜希さん



令和2年の特定健診情報はこちら

今年度の特定健診については、右のQRコードから実施日を確認できます。ご予約は健康支援課 973-4960 へお電話ください。

特定健診はどいつ受診するの?

うるま市では、国民健康保険証に受診券がついています。自分の都合の良い日程で健診を受けられる「個別健診」と土日を受診が可能だったり無料の託児サービスがある「集団健診」が選べます。集団健診は対象区に関係なく、うるま市では、国民健康保険証に受診券がついていて、自分の都合の良い日程で健診を受けられる「個別健診」と土日を受診が可能だったり無料の託児サービスがある「集団健診」が選べます。集団健診は対象区に関係なく、うるま市では、国民健康保険証に受診券がついていて、自分の都合の良い日程で健診を受けられる「個別健診」と土日を受診が可能だったり無料の託児サービスがある「集団健診」が選べます。

特定健診で何がわかるの?

特定健診では、問診・身体測定に始まり、尿検査、血液検査、貧血検査、心電図などを行い、結果に基づき、日常生活の注意点について医師からアドバイスがあります。そのほか、年齢に応じたがん検診なども設定されています。

特定健診を受けて得られるメリット

自分の健康状態をしっかりと把握できることが一番のメリットですが、うるま市ではそのほかに、特定健診受診者へのこんなメリットがあります。

- ①Tポイントがたまる
- ②エコポイントでうるまの利用率が半額
- ③特定健診受診者のみが対象の健康講座に無料で参加できる。

市内のどの会場でも受診することができ、事前の電話予約が必要で、うるま市市民部健康支援課で受け付けています。確実な予約なら、1ヶ月以上前からがオススメです。