

みんなで健康体操



受診率の高い自治会の表彰



平成24年度特定健診受診状況  
 受診率：31.5% (県内40位 / 41市町村)  
 ※平成26年度目標：43% !!

健康の現状の変化

健診項目等		H20	→	H25
改善(男女)	収縮期血圧 130以上	51.0%	→	44.3%
	LDL (悪玉) コレステロール 120以上	58.7%	→	53.2%
悪化(男性)	メタボ該当者	27.0%	→	32.2%
	腹囲 90cm以上	55.9%	→	60.2%
	HDL (善玉) コレステロール 40未満	7.5%	→	11.2%

取り組みが必要となります。

国保加入者の40〜74歳を対象とした特定健診の結果を平成20年度と平成25年度と比較しました。改善しているのは男女の収縮期血圧とLDLコレステロールの有所見者数です。逆に悪化しているのは男性のメタボ該当者数です。その原因はメタボと判定される条件のひとつである腹囲とHDLコレステロールにあります。これらを改善するには適正な食事量の摂取、運動量の増加・喫煙者の禁煙などの取り組みが必要となります。

健診開始式



健康の現状の変化

皆様一人ひとりの健康の現状はいかがでしょう？健診を毎年受ける事で自分の体の変化を知り、保健指導・医療機関等を活用して改善を図っていきましょう。

平成26年度 健診スタート!!

〜年に1度の健診を受けましょう〜

エコボディーカード

うるま市では、運動習慣の取り組みを応援する『エコボディーカード』の発行を実施しています。

■内容：うるま市内の対象となる運動施設を、1日1回無料で利用することが出来ます。

■対象：19〜74歳(年度年齢)うるま市に住所を有する方

■主な条件

- ①申請日より6ヶ月以内に健診(特定健診に準ずる検査項目)を受けた方
- ②「保健指導対象」となる場合、保健指導を受けた方
- ③「治療中」「要医療」の方は、医師の意見書(うるま市様式有り)が必要。

※条件により、発行できない場合もあります。詳しくはお問合わせ下さい。

お知らせ

・7月健診日程

婦人がん検診(集団)			特定・生活習慣病予防健診		
受付：午後1時30分～午後2時30分			がん検診(集団)受付：午前8時30分～午前11時		
月	日(曜日)	場所	月	日(曜日)	場所
7	9(水)	石川保健相談センター1F	7	1(火) 2(水) 7(月) 8(火) 9(水) 20(日)	石川保健相談センター
	11(金)	うるみん1F		22(火)	うるみん
	24(木)	照間公民館		29(火)	天願公民館
	28(月)	与那城地区公民館			

ゆい健康プロジェクト参加者募集中!!

くらしの情報P20をご確認ください。

