

# うるま市市民部健康支援課主催 無料の健康講座

生活習慣病予防検診または特定健診を受けた方限定の無料講座です。  
各講座の開催日程は新型コロナウイルスの影響で変更・中止となる可能性があります。  
申込み時に令和2年・3年度の生活習慣病予防検診または特定健診の結果をお持ちください。

お申込み・お問合せ  
健康支援課(保健事業係)  
Tel 098-973-4960

## 国保パーソナルトレーニング教室

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



生活習慣病予防検診または特定健診でメタボ予備軍と判定された方のための個別トレーニング教室です。あなたのカラダにあった運動プログラムを作成し、高血圧、高血糖、脂質代謝異常の予防、内臓脂肪減少を目指します。

**講師** たかはしれお きんじょうそうま 高橋烈央/金城壮馬  
**対象者** ① 19歳～74歳の本市国保加入者  
② 令和2・3年度の生活習慣病予防検診または特定健診を受けた方  
③ 生活習慣病予備軍と判定された方  
※高血圧、糖代謝、脂質代謝の治療中の方は除きます  
**定員** 40名 ※定員に達し次第締切 **持ち物** 飲み物、タオル、室内シューズ、マスク

## 水曜 うるみん水中エクササイズ教室 託児あり

日程 19:00-20:00(6月2日～8月4日・9月15日～11月17日/全10回)



肩こりの改善、運動不足によるむくみ解消、働き盛りの方のストレス軽減に最適。水中でのエクササイズなので、水の浮力により膝や腰に負担が少なく、安全に筋肉が鍛えられます！託児もあるので子育て中の方にもおすすめ。

**講師** まちだむねあつ 町田宗淳  
**場所** うるみんプール  
**対象者** ① 19歳～64歳の運動制限・基礎疾患のない市民  
② 令和2・3年度の健診を受けた方  
**定員** 20名 ※定員に達し次第締切  
**持ち物** 水着、ゴーグル、キャップ、タオル

## 金曜 うるみんスタジオエクササイズ教室 託児あり

日程 19:30-20:30(6月4日～8月6日・9月10日～11月19日/全10回)



働き盛り世代のための運動教室です。ストレッチやエクササイズを行い基礎代謝を上げ消費エネルギー量がアップすることで、体脂肪・血圧・血糖値やコレステロールについて、さまざまな健康効果をもたらすことができます。

**講師** たかはしれお 高橋烈央  
**場所** うるみんスタジオ  
**対象者** ① 19歳～64歳の運動制限・基礎疾患のない市民  
② 令和2・3年度の健診を受けた方  
**定員** 20名 ※定員に達し次第締切  
**持ち物** 飲み物、タオル、室内シューズ、マスク

## 月曜 うるみんトータルフィットネス教室

日程 14:00-15:00(6月7日～8月9日・9月13日～11月15日/全10回)



運動習慣をはじめたい方や何からはじめようか迷っている方におすすめ！スタジオやフィットネスセンター、プールにてさまざまなトレーニングが体験できます。ご自身にあった運動の方法を見つけてみてはいかがでしょうか。

**講師** まちだむねあつ 町田宗淳  
**場所** うるみんスタジオ・プール・フィットネスセンターなど  
**対象者** ① 40歳～74歳の運動制限・基礎疾患のない市民  
② 令和2・3年度の健診を受けた方  
**定員** 20名 ※定員に達し次第締切  
**持ち物** 水着、ゴーグル、キャップ、タオル、飲み物、室内シューズ、マスク

## うるみん講座参加者インタビュー



-15Kg達成!!

友人たちとの旅行を前に足腰を鍛えようと、うるみんの「パーソナルシェイプアップ」講座に参加している平敷美登子さん。現在この講座に通い始めて4年目。1、2年目は通い続けることを目標に運動に慣れることから始め、2キロほどの減量だったものが、3年目、コロナの自

粛期間毎日30分、トレーナーに助けてもらった運動メニューを実践したところ、3ヶ月で8キロも減。その後も運動を続け、トータルで15キロ減、体脂肪は10%も減少!!「健康的に痩せられたのはトレーナーのサポートのおかげ。楽しく運動しています」と笑顔を見せてくれました。

## うるま市民限定!! うるみんではじめようキャンペーン

- 特典1** うるみんではじめよう! フィットネスセンター利用初回無料
- 特典2** お得な利用券をゲットして 週1回の運動習慣をはじめよう

**日程** 7月1日～7月31日  
※うるみんカード初回作成は無料です。うるみんカードとは、うるみん運動施設を利用される場合に必ず必要となるカードの事です。  
※現在「うるみんカード」をお持ちの方は対象外となりますのでご了承ください。  
**料金** 500円(通常料金より450円～900円お得)  
**回数券** 3回利用+筋肉・体脂肪測定1回付  
**利用期限** 購入時から1ヶ月間  
※うるみんカードを新規作成された方のみ当日購入できます。  
**申込み** うるま市健康福祉センター うるみん ☎098-973-4007



# 家族の幸せを守るために 健診から 健康生活を始めよう



**家族**が幸せに暮らすためには、一人ひとりが健康であることが大事ですね。今回はうるま市健康支援課課長の濱比嘉由美子さんに、健康支援課が取り組む、市民の健康支援について話を伺いました。

健康支援課では、お一人お一人の健康状態に応じた健康づくりをサポートしています。年に一度の健診を毎年受けることで体重や血圧、血糖値、コレステロールなどの変化がわかり、生活習慣病のリスク要因に早く気づくことで重症化を予防することができます。うるま市の特定健診を受診される方は約3割程度と低く、健診を受けていない方が多く、働き盛りの方が忙しすぎてご自身の健康がおろそかになってはいないか、とても心配です。ぜひ、ご家庭や職場などでも「年1回の健診受診」を勧めてください。

うるま市の健診結果では、肥満該当者の割合が4割を占め、全国一高い沖縄県を上回っています。また、日々の生活習慣の乱れで糖尿病やアルコール性肝疾患、高血圧を招いている現状もみられます。また、治療を中断する方も多く、継続の大切さが指摘されています。

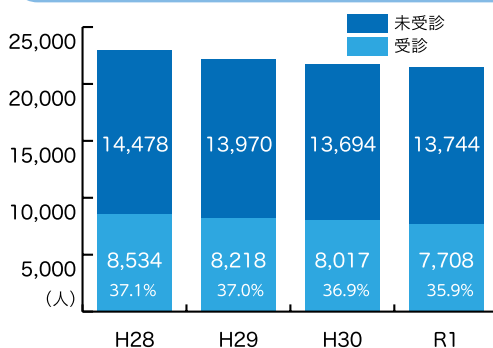
まずは「健診」を受けていただき、健診結果を活用した食生活や運動習慣、十分な休養などを見直し、家族で実践することも健康づくりを長続きさせるコツです。また、精密検



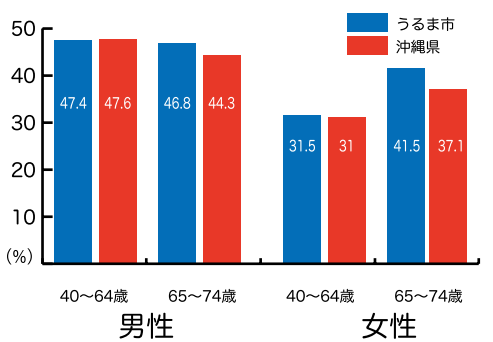
今回お話を伺った方  
うるま市健康支援課 課長 濱比嘉由美子さん

令和3年度から、新しく健康支援課に就任。「幼い頃から家族ぐるみで健康に対する意識を育むことが大切」と市民の健康づくりに意欲を見せる。

### ①うるま市の特定健診受診者数と受診率の推移



### ②肥満該当者の割合(沖縄県比較)



うるま市健診ガイドはこちらからご覧いただけます。

査等の通知があれば早めに受診してください。各種がん検診についても、がんの早期発見・早期治療のために受診をお勧めしています。

### 健康支援課の取組を活用しよう

健康支援課では、市民の健康を守るため、さまざまな取組を行っています。

- ①うるま市健診ガイド(対象者へ発送、市HPでも掲載)
- ②保健指導
- ③CKD(慢性腎臓病・糖尿病性腎臓病)対策
- ④うるま市公式タックパッドレシポの提供

各種健診を集団健診・個別健診で実施しています。集団健診は年58回、コロナ感染予防のため予約制です。日曜日やナイト健診のほか、一部託児サービスも実施しています。

「健診」の結果から、生活習慣病の発症予防・重症化予防のアドバイス、保健師や栄養士にて行います。

そのほかにも「うるみん」で開催している健康講座など、健康支援課ではさまざまな活動を通して、市民のみなさんの健康づくりをサポートしています。家族の健康を守るためにも、自分の健康状態を把握し、栄養のある食生活、運動習慣を身につけましょう。

- ⑤YouTubeを活用した運動メニュー
- ⑥出張前教室
- ⑦食生活改善推進員の養成と地域活動支援

食を通して健康づくりの活動を行う「食改」を養成し、地域での調理実習講座や、島野菜を活用したレシポの提案など、地域活動を支援しています。