



健康支援課
☎ 973-3209

つくるう 広げよう 健康の力 みんなの健康ささえ隊の取り組みについて



爽快な夏がきました。みなさん健康
でお過ごしですか？

今回は、うるま市で取り組んでいる
『みんなの健康ささえ隊』に関する事
業をご紹介します。『みんなの健康さ
え隊』とは、自分の健康づくりだけ
ではなく、ご自身の家族・友人・同僚へ
健康づくりの働きかけをして頂き、健
康の輪を広げて行く活動の事です。

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。発行された方
は、『みんなの健康ささえ隊員』とし
て健康づくりの活動に参加して頂いて
います。

うるま市健康づくり標語「小学生の部」
アキサミヨ
たべすぎ
のみすぎ ゆくりすぎ

■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

■必須条件

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

■該当する場合の条件

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ください。

みんなの健康ささえ隊講座

みんなの健康ささえ隊講座が、5月
から月1回スタートしています。この
事業は、エコボディカードを取得し、
みんなの健康ささえ隊の活動に賛同さ
れた方へ、健康づくりのスキルアップ
の機会として、運動・栄養に関する学
習を通して、正しい生活習慣を身に付
ける事を目的としています。

講座の内容は、体組成計で手足や体
幹の筋肉量と体脂肪を測定し、個人の
結果をもとに筋力アップ・免疫力アッ
プを目指した運動の体験や、おいしい
島野菜の料理方法の学習などを通し
て、自分自身の健康管理の方法を学び
ます。

自分の筋肉・体脂肪は どうなっている？



自分の結果に興味津々です！

出前教室レポート第1弾

健康うるま21推進事業のひとつ「出
前健康教室」をご存知ですか？市内の
健康づくりに関心のある団体（事業所・
婦人会・保育所・自治会等）へ健康支

広がれ健康の輪



うるま市州崎の（株）開邦工業さん

援課が向うき、健康に関する講座を行
う事業です。この活動を通して、『み
んなの健康ささえ隊』の取り組みとし
て健康の輪を広げて行きます。
今回は州崎にある（株）開邦工業さ
んで肥満予防について講座をさせて頂
きました。参加者からは「楽しい雰囲気
で健康について学ぶ事ができました。
と嬉しいコメントを頂きました。
「出前教室」はいろんなメニューが選
択できますので、関心のある方は健康
支援課までお問い合わせください。
【お問い合わせ】 ☎ 973-3209