



長寿崩壊の背景

2月末、都道府県別平均寿命において長寿日本一を誇ってきた沖縄の女性が3位に転落、男性が30位に下落するという驚きのデータが発表されました。

65歳以上の高齢者は依然として長寿なのに対し、それより若い世代の人たちが早く亡くなる傾向があり、中でも生活習慣の影響がある循環器疾患による死亡が増えているという背景があります。

働き盛りの若い年齢からの積極的な健康づくりが重要となります。

健診の利用

うるま市は県内11市の中でも健診受診率が低くなっています。特に60歳未満の受診率が低い状況が続いています。

また、健診受診者のデータをみると、有所見の上位5位はいずれも県の有所見率を上回っています。特に万病の



健診・保健指導を利用して 沖縄の長寿を取り戻そう!!

とである内臓脂肪（腹囲）は全国1位の沖縄県の有所見率を大きく上回っています。健診を受けて自分の身体を知りましょう。



有所見順位 (H22年度健診結果より)

	県		うるま市	
1位	HbA1c	57.6%	HbA1c	57.9%
2位	LDL コレステロール	54.7%	LDL コレステロール	56.8%
3位	収縮期 血圧	43.9%	腹囲	56.7%
4位	腹囲	42.4%	収縮期 血圧	46.3%
5位	BMI	39.4%	BMI	43.7

保健指導の利用

うるま市では、特定保健指導を受けた多くの方のデータが改善されています。

H23年度に特定保健指導を受けた方の翌年の改善率

メタボ該当者・予備軍	39.3%
HbA1c7.0以上	58.3%
I度以上高血圧 収縮期140以上 または拡張期90以上	54%

特定保健指導はご利用される対象者に合わせて、面談の日時・場所を調整できます。対象となった方には健康支援課からご連絡を差し上げますので、ぜひご利用ください。

また、保健指導を受けられる方は左記のサービスをご利用できる場合があります。

- ・2次健診（頸部エコー・75g糖負荷・微量アルブミン尿）
- ・国保水中教室等
- ・健康器具の貸出し（自動血圧測定器・体重計・調理用計量器・歩数計）
- ・エコボディーカードの発行

お得なエコボディーカード

エコボディーカードをあなたの健康づくりにお役立てください。

「エコボディーカードとは」

うるま市内の公営有料運動施設（プールやトレーニング室など）を1年間無料で利用できます。

「対象者」

74歳以下で特定健診や生活習慣病予防健診等を受けた方（健診日より6か月以内が申請有効期間）。

健診結果によっては保健指導・主治医の意見書（所定様式）の提出が必要となる場合があります。

「平成24年度実績」

◎発行件数

714件（平成25年3月18日現在）

◎利用者の声（アンケートより）

「運動出来て充実感で毎日が楽しい」「体調がよくなったので病院に通う回数が減りました」「腰痛がよくなり、コレステロールが下がって嬉しく」

