



# うるま市民一人ひとりが、みんなの健康ささえ隊です



市の健康増進計画「健康つるま21」



では、市民一人ひとりが「みんなの健康ささえ隊」として、自らの健康管理ができるように、そして家族、友人などのまわりの方の健康にも気を配れるようになることを目指しています。

『うるま市健康づくり推進協議会』で、市民のみなさんが健康になるためにどう取り組んだらいいかが話し合われましたので、ご報告します。

## 平成28年度 うるま市健康づくりテーマ決定

- ① 健診受診率、予防接種率の向上
- ② 「早起きして朝ごはん」
- ③ 喫煙者の減少

### ① 健診受診率の向上

妊婦健診・乳幼児健診・特定健診・がん検診・職場健診などの健診を受けることで、予防できる病気を早く発見し、これからの人生を楽しめるよう健康管理に活かすことを推進していきます。

がんは国民病の一つとなりました。多くの研究成果により生活習慣の見直しで予防し、がんになっても約半数は完全に治るようになりました。健診で見つかる前がん状態、初期がんのうちに見えれば完全治癒できます。しかし、発見が遅れると、がんは恐ろしい病気です。市民一人ひとりがみんな

の健康ささえ隊♪ 声かけあって、各健診を受けましょう!!

### うるま市健康づくり標語(一般の部)

- 高木 良子さん(石川前原区)  
健診で安心元気な明日
- 佐竹 鈴子さん(上平良川区)  
健診一日 安心一年

平良 壮玄さん(石川高校)  
受けましょう あなたのために

家族のために

### ② 早起きして朝ごはん!

一日のスタートは、早起きして、しっかり朝ごはんから。

朝ごはんを食べないことは、心筋梗塞、脳梗塞などのリスクを高めます。

大人も子どもも『食べて動いて早く寝よう』を合言葉に健康づくりを推進します。

### ③ 喫煙者の減少

うるま市民は県内でも喫煙率が高いです。タバコは喫煙者だけでなく、周りの方の健康もおびやかします。

依存性がとても高く、禁煙は容易ではありません。「禁煙外来」のご案内ができます。

うるま市の「がん」を減らすために！地域で取り組みましょう。

### うるま市健康づくり標語(中学生の部)

- 仲真 瑠菜さん(高江洲中学校)  
卒業で 自分も周りも いい気分。
- 前原 梨杏さん(高江洲中学校)  
嬉しいな パパの禁煙 みな笑顔

柴引 咲良さん(彩橋中学校)  
その一本 大切ですか 命より

健康づくりを推進するために、健康支援課、こども健康課を中心に市民が

楽しく参加し健康づくりが実施できるようサポートしていきます。

「健診開始式」「健康づくり標語募集」「健康づくり推進大会」「市庁による健康づくり喜劇」「市民講座」「出前健康教室」など事業を予定しています。

### 「健康つるま21」とは

「健康日本21」の地方計画として策定されたうるま市の健康づくり計画です。

詳細は、うるま市HPに掲載しています。

- ☆平成26年度特定健診受診率 35.6%  
県内41市町村中 第34位
- ☆平成26年度  
大腸がん検診受診率男性6%、女性9%  
肺がん検診受診率男性10%、女性13%  
子宮がん検診受診率20.4%。  
乳がん検診受診率11.4%
- ☆平成26年度乳幼健診受診率  
乳児健診：80.3%  
1歳半健診：81.6%  
3歳児健診：78.4%