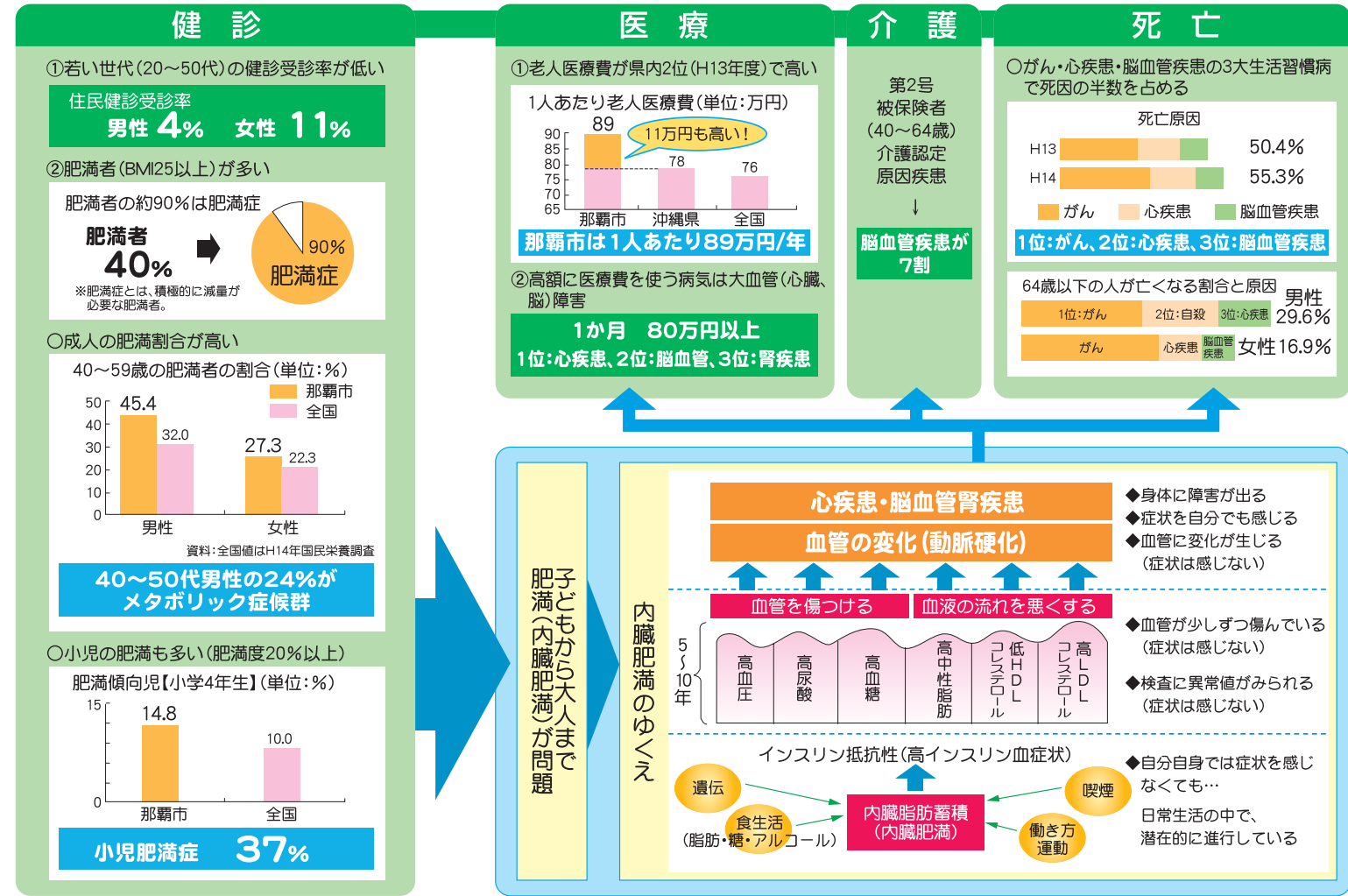


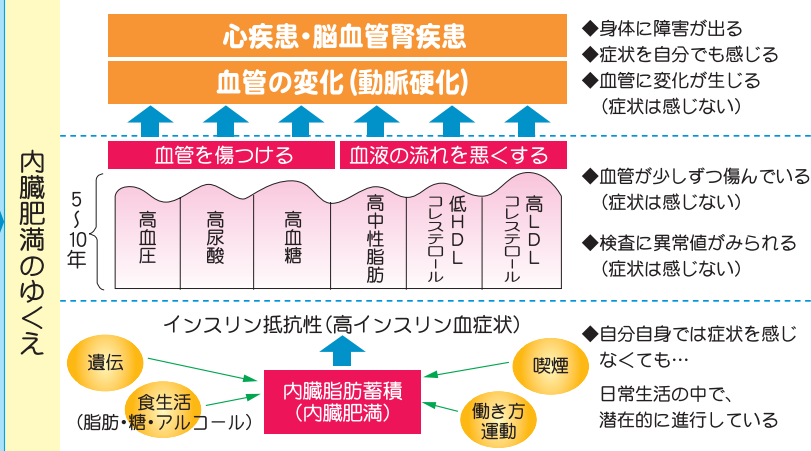
市民の未来をつくる健康なは21

市民の健康実態は？

今後10年の健康づくり計画

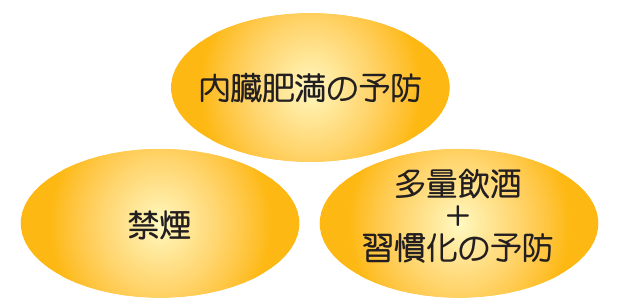


子どもから大人まで肥満・内臓脂肪・肥満が問題



那覇市の重点健康課題は？

- 市民の死亡、介護、医療、健診、生活習慣の実態から、早世予防、健康寿命延命のためには、**心疾患・脳血管疾患**を予防することが重要です。
- 虚血性心疾患・脳血管疾患などは**血管障害**であり、それを引き起こす大きな要因は、高血圧・高血糖・高脂血症・高尿酸血症で、これらの因子が重なり合った状態(メタボリック症候群)が5～10年経過すると、無自覚のうちに**血管障害**が起こってきます。
- 那覇市が重要な健康課題としてとらえているのは、**血管障害**を予防することであり、そのためには、メタボリック症候群のもとである**肥満(内臓肥満)**の予防と血管障害の危険因子となる**喫煙、多量飲酒とその習慣化の予防**が重要といえます。



市民はどんなことに取り組むの？

望ましい生活習慣に努める健康管理能力を高める

胎児期

胎児の発育に自覚と責任のある健康的な生活を送ろう。

壮年期 (20～39歳)

ライフスタイルに応じた健康づくりを意識的にを行い、健康的な生活習慣を確立しよう。

乳幼児期 (0～5歳)

心身発達の成長の著しい時期のため、健康的な生活習慣の基礎をつくろう。

中年期 (40～64歳)

健康管理を意識的にを行い、生活習慣の見直しや更年期の生活・疾病予防を視野に入れて、健康づくりを再設計しよう。

児童期 (6～12歳)

学校や家庭を中心とした社会参加への準備時期のため、健康的な生活習慣を学び、形成しよう。

高年期 (65歳以上)

運動機能や日常生活活動が低下してくることに對し、意識的に強化して、自立した健康的な生活を維持しよう。

青少年期 (13～19歳)

心身のバランスの保持と健康的な生活習慣の確立に向けて、基礎をつくろう。

健康で充実した人生を送るために

市では、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするために、早世(64才以下の死亡)の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現することを目的に、健康増進と病気を予防する「一次予防」を重視した「健康なは21」を策定しました。

●健康目標の設定

市民のみならず、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会をつくるために2026年度をめざして具体的な目標を提示しています。

●市民が一体となった活動

健康に関するすべての関係機関・団体などと市民が一体となって「健康づくり活動」を総合的・効果的に推進、市民のみならず一人ひとりの「健康づくりへの意識向上」をめざします。

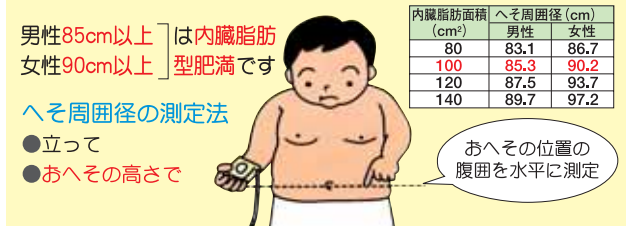
生活習慣病とは、「高脂血症」「高血圧」「糖尿病」など、自覚症状のないままに進行し、生活の質を著しく低下させ、働き盛り世代の命を突然奪う深刻な疾患です。

健康の大敵!内臓脂肪を減らそう

あなたは内臓脂肪型?皮下脂肪型?

～へそ周囲径でわかる肥満のタイプ～

肥満はどこに脂肪がついているかが重要です。生活習慣病に関係が深いのは「内臓脂肪型肥満」です。内臓脂肪が100cm²以上になると、内臓脂肪型肥満と判定されます。その簡単な目安となるのがへそ周囲径です。



内臓脂肪を減らすためには…

内臓脂肪は比較的容易にたまるものの、容易に燃焼することができ、日々の食事や運動を心がければ、減らすことは十分に可能です。

- 1.食生活の改善
 - 2.自分にあった適度な運動
- 甘いもの、高脂肪食(揚げ物など)を減らす
 - 腹八分、よくかんで食べる(食べ過ぎに注意)
 - アルコールの適量を知り、週2日は休肝日を
 - 歩いていけるところは歩いたり、できるだけ階段を使う。
 - ウォーキングなど1日30分の運動を
 - 筋力トレーニングや体操など

元気いっぱい!運動サークルの紹介

男のための運動サークル

- メンバー数 15人
- 活動場所 那覇市保健センター
- 活動時間 毎週木曜日19時～20時半
- 活動内容 太極拳、パワーヨガ、ストレッチ等
- 連絡先 那覇市保健センター ☎858-1456
- 一言PR

那覇市の講座を終了後、健康づくりの実践を続けるため、平成14年1月から活動を開始。中高年男性で楽しく活動しています。日頃、運動不足を感じている男性のみなさん、一緒に楽しく活動してみませんか?

久米1丁目自治会 ウォーキングサークル

- メンバー数 18人
- 集合場所 上山中学校グラウンド
- 雨天時はお休み
- 活動時間 毎週月、木曜日20時～21時
- 活動内容 ウォーキング
- 連絡先 直接お越し下さい。
- 一言PR

那覇市の上山中学校ウォーキング教室をきっかけに、自治会の活動として平成17年10月から活動しています。参加は地区を問わずどなたでも大歓迎です。

お手軽体操!(内臓脂肪燃焼編)

椅子も積もれば山となる。毎日、少しずつでも続けることで、シェイプアップや体力アップの効果が図れます。毎日の生活の中のちょっとした合間にでもとり入れてみませんか?

上体をねじることで、わき腹、腰回りの筋肉が伸び縮みし、腰のこりをほぐします。また、血行がよくなることで内臓脂肪は燃やしやすいとなります。

1.スタート

イスに浅く腰かけ、両足をそろえ、あごを引き、背筋を伸ばし、お腹をへこませる

2.アクション

顔は正面をむいたまま、反動をつけずに上体だけを大きくねじり、両手でイスのわきにタッチする。元に戻し、逆方向も同様に進行

3.プラス

さらに余裕があれば、背もたれの部分をつかんで上体をひねり、左右行う

ポイント

- ・ねじるときには反動をつけずに、わき腹をしぼるように行う
- ・上体ねじりは、8秒間キープしてから元に戻し同じように逆方向も行う。左右往復3回

楽歩歩(ちっぽちぽ)

- メンバー数 13人
- 集合場所 那覇市民会館 正面前(電話ボックス付近)
- 活動時間 毎週月曜日19時～20時
- 雨天時はお休み
- 活動内容 与儀公園内や周辺をウォーキング
- 問い合わせ 那覇市健康推進課 地域健康づくりグループ ☎862-9016
- 一言PR

名前の通り、「自分のペースで無理なく楽しくウォーキングを続けたい!」という方のためのサークルです。初めての方でも大歓迎!お気軽に参加してみませんか?

地域ウォーキング教室へのご案内

会 場	1回目	2回目
松城中学校体育館	2/ 9(木)	2/15(水)
金城中学校体育館	2/23(木)	2/28(火)
仲井真中学校体育館	2/24(金)	3/ 2(木)
石嶺中学校体育館	3/ 9(木)	3/15(水)

- 申し込み不要
- 受付 午後7時15分～。7時半開始、9時終了。
- 保険料1人1回50円、室内シューズ持参
- お問い合わせ:那覇市保健センター ☎858-1456