

3kg減量市民大運動で健康な体に！

～健康チャレンジ手帳をお配りしています！～

【問い合わせ】 浦添市保健相談センター（健康推進課） ☎875-2100



●いつでもチャレンジ！
前年度までは、3か月間の強化月間を設け参加者を募っていましたが、今年度から随時「健康チャレンジ手帳」をお配りすることになりました。ご都合の良い時に、いつでもチャレンジすることが出来ます。（対象者はおおむね18歳以上の市民です。）

●生活習慣を改善しよう！
近年、肥満をはじめ、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を発症する方が増加しています。これらの生活習慣病を予防するためには、日ごろの生活習慣を見直し、コッソリと食事や運動習慣を改善することが大切です。そこで、ご自身の生活習慣を見直すためのツールとして「健康チャレンジ手帳」を活用し、体重管理を通して健康的な生活習慣を目指してみませんか。

健康的な生活習慣を送るためには、健康づくりに対する意識を高めることが不可欠です。市では、健康づくりに関する計画「健康うらそえ21」を効果的に推進していくため、平成16年度から「3kg減量市民大運動」をスタートし、今年度で8年目になりました。

健康チャレンジ手帳 ってなに？

健康チャレンジ手帳は、体重管理のできる「体重記録グラフ」をはじめ、食事・運動・アルコールなどの生活習慣を見直すための資料が盛りだくさんです。特に、1日の食事でするべき栄養バランスが簡単に測れる「手ばかり栄養法」はお薦めの資料です。

STEP 1 自分の体を知ることから始めよう！

BMIや標準体重を計算して目標体重を決めましょう。

STEP 2 体重管理グラフに記録しよう！

毎日の体重を手帳に記録して、目標体重を目指しましょう。

STEP 3 資料ページを活用しよう！

1日の栄養バランスの目安が簡単に手で測れる「手ばかり栄養法」のほかにも、運動やアルコールなどのページを参考にして、生活習慣を見直しましょう。



（手ばかり栄養法のページ）

配布場所

浦添市保健相談センターでお配りしています。お気軽にお越しください。
※数に限りがありますので、ご注意ください。



あなたのチャレンジ、
お待ちしております。

『かかりつけ医』って 知っていますか？

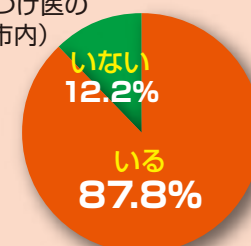


「かかりつけ医」とは、日常の診療のほかにも、健康に関する疑問や生活指導について気軽に相談のできる医師のことです。日頃から健康相談を行っていれば、その医師の専門外の病気と判断したときや、高度な検査や医療、手術が必要な場合に最適な医療機関を紹介してくれます。

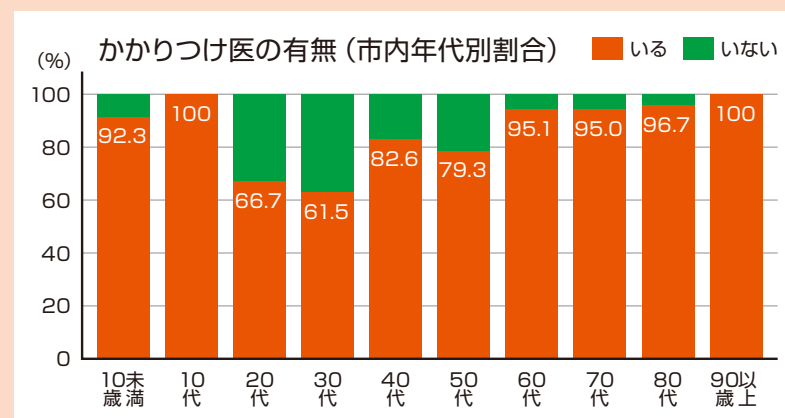
昨年、市民および市内医療機関の皆さまにご協力いただき、かかりつけ医についてのアンケート調査を実施しました。今回はその結果と、かかりつけ医を持つ意義について報告します。

- ◆実施場所および対象者
市内病院・診療所外来患者
- ◆実施期間
平成22年12月1日～24日
- ◆有効回答数
市内在住者246人

かかりつけ医の有無（市内）



▲かかりつけ医の有無について、有効回答246人中かかかりつけ医が「いる」と答えた方は216人（87.8%）、いないと答えた方は30人（12.2%）となっています。



▲年代別のかかりつけ医の有無について見てみますと、10代・90歳以上が100%と最も高く、次いで80代が96.7%、60・70代が約95%、10歳未満が92.3%と続き、20代では66.7%、30代では61.5%と低くなっています。高齢者に関しては、年齢が高くなるにつれて医療ニーズが増大し、受診の機会が増えることから、かかりつけ医の定着につながっていると思われます。

かかりつけ医を持っていない方の意見としては、「最初から大きな病院の方が安心」「一か所で全部診てもらえる方が楽」という声が聞かれます。しかし、大きな病院は重症患者・救急医療を中心に診療を行っていることが多いため、一般的に診療所・クリニックに比べ以下の傾向が見られます。

- 救急・紹介状患者優先のため、待ち時間が長い。
- 主治医が変更になることが多い。
- 混雑を引き起こし、高度な医療を必要とする患者の診療に影響を及ぼす。

もちろん、症状を優先して直接大きな病院を受診した方が良い場合もあります。緊急時や即入院の可能性が高い場合はすぐに大きな病院で受診を行うか、救急車を手配するなどして病院に搬送してもらいましょう。

自宅や職場近くのクリニック、近所で評判の良い診療所など、かかりつけ医の決め方は人それぞれです。気軽に話すことができる、あなたの「かかりつけ医」を持つことを検討してみませんか？

また受診の際には自身の症状をきちんと伝え、わからないことは質問することも大切です。

市内医療機関については、浦添市メディカル・インフォメーションセンターまでお気軽にお問い合わせください。

問い合わせ

浦添市メディカル・インフォメーションセンター
☎0120-776-689 午前8時30分～午後6時（土・日・祝日を除く）