

豊見城市 健康づくりのセブンルール

- ①年に1回、特定健診（職場健診）やがん検診を受けましょう
- ②健診結果により保健指導を受け、検査・治療が必要といわれたら放置せず、受診しましょう
- ③食事は栄養のバランスを考えましょう（P10-13）
- ④肥満にならない
- ⑤適度な運動をしましょう（P14-15）
- ⑥タバコは吸わない、タバコの煙をさける
- ⑦過度の飲酒をしない



健診を受けるとこんなにお得！

健診を受けるメリット

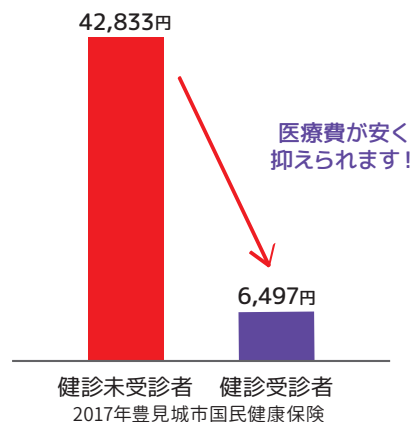
- ①健康状態が分かり病気の早期発見・早期治療ができる
- ②健康をみなおし、生活習慣の改善のきっかけになる
- ③市保健師、栄養士から健診結果の説明が受けられる
- ④健康的な生活につながり、結果として医療費を安く抑えられます

市から健診費用の補助があります

特定健診やがん検診の受診券を使うと最大17,000円相当の補助があります。（国民健康保険加入者の場合）

※詳しい健診の受け方は市広報や健康カレンダーをご覧ください

生活習慣病患者一人当たりの生活習慣病医療費（月額）の比較



高血圧・糖尿病を 放置した

Aさん（40代・男性）

Aさんは30代まで週3～5回は飲酒、タバコは毎日吸っており、健診で高血圧や高血糖を指摘されましたが、自覚症状がないため、病院へは行きませんでした。40代のある朝、急に頭痛とめまいを起こし自宅で倒れ救急車で病院に。「糖尿病・高血圧・脳梗塞」の診断。脳梗塞による影響で手足が麻痺してしまいました。リハビリもしましたが後遺症が残り、仕事は退職に…医師からは「糖尿病も高血圧も血管を傷める病気だから、血圧、血糖の管理が悪いと、人工透析や失明の場合もある。食事や運動も気を付けて、薬はきちんと飲んで下さい」と説明。「今さら、後悔しても遅いさ…」というAさん。「健診を受け、異常があれば放置しないで、病院に行くこと」「自分の体をいたわることの大切さ」を伝えたいです。

健診を受けて良かった！

・市の乳がん検診を受けて、乳ガンがみつかりましたが、早期に手術して完治しました（40代女性）

・健診を受けたら尿検査で異常が見つかりましたが、特に体調も悪くないので放置していました。後日、健診結果を見た市の保健師・栄養士から連絡があり、腎臓の専門医を紹介されました。専門医にいったおかげで早期に適切な治療を受けることができ、人工透析にならずにすみました。（50代男性）

市民の皆様へ

市民の健康づくり支援のため地区（業務）ごとに担当保健師・栄養士がいます。健康に関することはお気軽にご相談ください。

窓口健康推進課

◎妊産婦・乳幼児・健康づくり・栄養・予防接種・がん検診

☎098-850-0162

◎特定健診・保健指導

☎098-850-0215

人も元気 地域も元気 生き生き輝き みんなでつくる 健康文化都市 とみぐすく

健康 JOHO

とみぐすく



とみぐすくの
健康状態を
徹底解剖！

忘れていませんか？
受けておトクな
健康診断！！



- 1 豊見城市民の健康状態
- 2 予防できる健康課題
- 3 みんなでつくる健康文化都市
- 4 生活リズムづくり
- 5 いきいき食生活
- 6 豊見城市内運動施設マップ
- 7 健康づくりのセブンルール

「健康とみぐすく21(第二次・改定)後期計画」はすべての市民が生涯、健康でいきいきと充実した生活を送ることができることを目指し、地域社会全体で市民の健康づくりを推進する計画です。この冊子は市民の皆様を知っていただきたいこと、取り組んでいただきたい健康情報を紹介しています。ぜひ、ご活用ください。

2019年3月 豊見城市



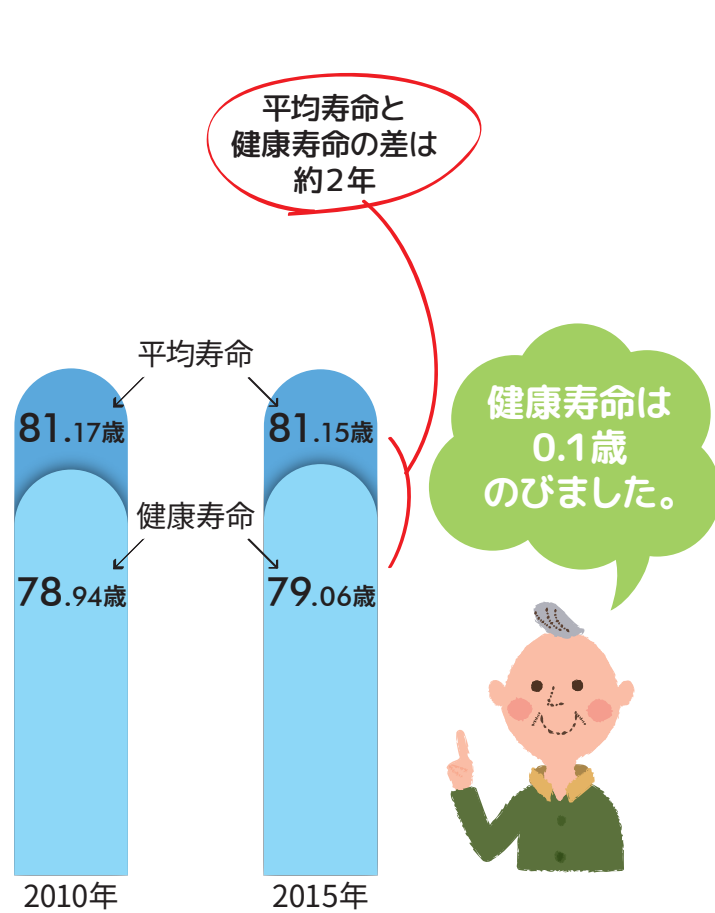
豊見城市民の健康状態



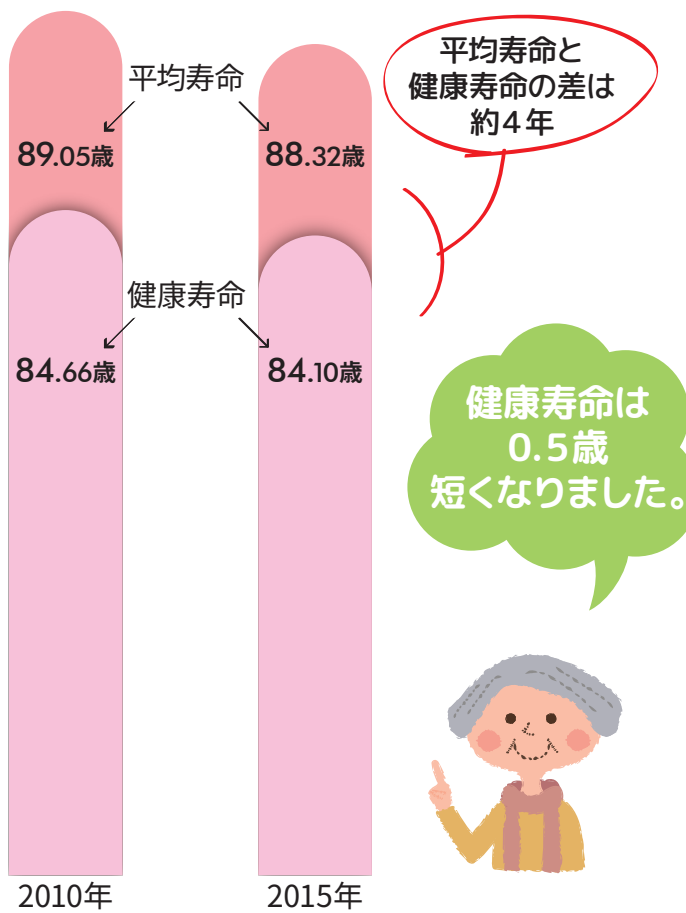
1 健康寿命をのばそう

人が元気に自立して過ごせる期間のことを「健康寿命」といいます。平均寿命と健康寿命の差にあたる「不健康な期間」は本人や周囲の負担はもちろん、医療費や介護給付費なども多くかかります。健康寿命をのばし、不健康な期間を短くすることが大切です。※平均寿命とは、その年に生まれた0歳児が平均であと何年生きるかを推計したものです。

男性



女性

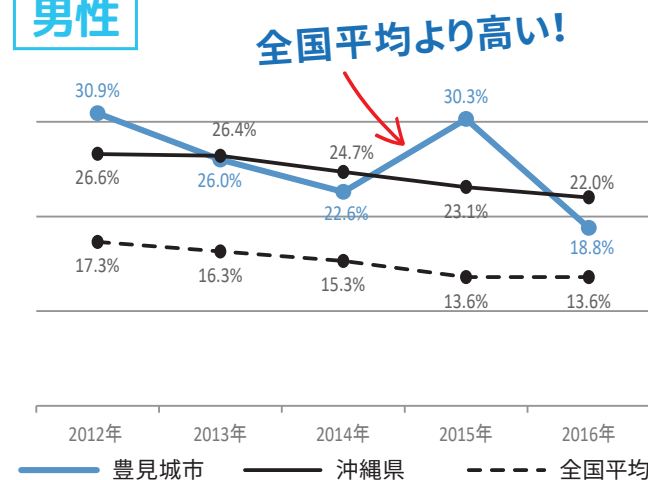


資料: 沖縄県市町村別健康指標(平成30年8月)

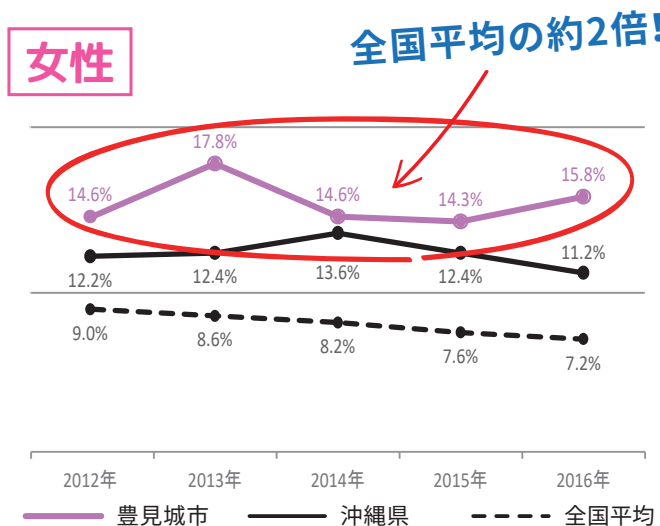
2 早世を減らそう

早世(65歳未満の死亡)者の割合 ・男女ともに働き盛り世代の死亡が多い

男性



女性



3 死因について

死因のうち5割が「がん」「生活習慣病」! 働き盛り世代の死因にもなっています!

2016年 豊見城市主要死因別割合

第1位	がん	28%
第2位	心疾患	12%
第3位	肺炎	9%
その他の呼吸器疾患 9%		
第5位	脳血管疾患	9%
第7位	肝疾患	3%

4 生活習慣病を減らそう

脳卒中や心疾患、糖尿病、慢性腎臓病などの生活習慣病は、悪化すると身体にマヒなどの障がいを残すことがあり、健康寿命を縮めます。それは日常生活を不便にし、医療費や介護給付費の増大をまねきます。生活習慣病は、その名のとおり良くない生活習慣が積み重なって発症します。つまり、生活習慣を改善すれば防げる病気なのです。

- ・男性4割・女性3割が肥満(沖縄県: 全国1位) ※2017年市国保特定健診結果(40~74歳)
- ・男性の3割はメタボリックシンドローム該当者
- ・10人に1人が低出生体重児
- ・糖尿病の有病率の増加
- ・糖尿病による人工透析も増えています

肥満がなぜ問題なの?

肥満により内臓脂肪が蓄積されると、脂肪から悪いホルモンが出て、高血圧や糖尿病などを引き起こします。その状態が続くと全身の血管が傷み、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気につながります。



5 タバコを減らそう

- ・成人の喫煙率は増加傾向
- ・妊婦の夫の4割が喫煙 妊婦の喫煙は減少しているが0ではない
- ・喫煙はがん、心臓血管の病気のリスクを高め、周囲の人、特に妊婦や子どもの健康に悪影響

6 健診を受けよう

- ・特定健診やがん検診の受診率は県平均よりも低い
- 市民が健(検)診を受診し、自らの健康状態を知った上で健康的な生活習慣を築くことが大切です。

市の取り組み

健康寿命をのばし、早世を減らすために、次のことに取り組みます。

- ① 妊娠期から高齢期までの生活習慣病の予防
- ② 健診の受診率向上
- ③ タバコ対策
- ④ 20・30代の食生活・生活習慣を見直す



子どもから大人まで生涯を通じてイキイキ暮らすために 知ってほしい！ 豊見城市の**予防できる**健康課題

沖縄県は全国ワースト1位!

低出生体重児 (2,500g未満)

小さく生まれた赤ちゃんは太りやすい体質になったり、臓器が未熟な状態で生まれるため、将来、生活習慣病にかかるリスクが高くなります。

低出生体重児の出生に影響を与える要因として、早産、高血圧(妊婦)、やせ(妊婦)、妊娠中のタバコ等の関連が認められています。

赤ちゃん側の要因などで予防できないこともあります。気をつけることで影響を少なくすることはできます。

予防するには

- ・妊娠前から生活習慣を整える(食事、生活のリズム)
- ・妊婦や家族が禁煙する、タバコの煙を避ける
- ・定期的に妊婦健診、歯科検診を受ける
- ・妊娠期間中、自分の体格にあった望ましい体重増加量を守る

妊娠前の体格	望ましい増加量	BMI=体格区分
普通(BMI=18.5以上25.0未満)・・・	7~12kg	体重(kg)
やせ(BMI=18.5未満)・・・	9~12kg	身長(m)×身長(m)
肥満(BMI=25.0以上)・・・	医師と相談	

県より多い!

若い女性のやせ

見た目を気にしたやせ志向や習慣的な欠食、食事代わりのお菓子など、栄養不足によるやせが多い現状があります。このような状態が続くと、妊娠・出産や胎児の育ちに影響があります。(低出生体重児など)

食に関する知識や意識を持たずに親になると、子どもたちにも適切な食習慣を育み伝えることができなくなります。



予防するには

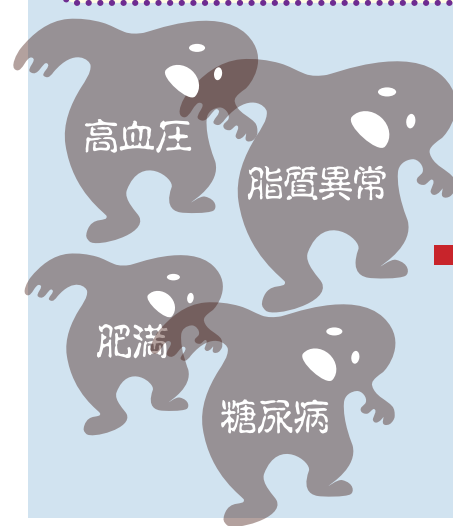
食に関する知識・意識を深め、健康的な食生活を実践しましょう(くわしくはP10~13)

県より多い!

肥満・メタボ

体内の脂肪、特に内臓脂肪が様々な生活習慣病のもとになることが分かっています。肥満予防は健康づくりの第一歩です。

メタボ(メタボリックシンドローム)は、内臓脂肪型肥満に加え、高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上が重なった状態です。生活習慣病の予備軍と言われ、メタボのうちに改善しておくことが大事です。



循環器疾患

メタボが進むと血管が傷んで硬くなり、詰まったり破れやすくなり、それが脳で起こるのが**脳卒中**、心臓で起こるのが**心筋梗塞**です。

身体にマヒが残って要介護になったり、命にも関わります。

全身の血管がポロポロに



予防するには

- ・毎年、健診を受ける
- ・生活リズムを整える(くわしくはP8~9)
- ・栄養バランスの良い食事(くわしくはP10~13)
- ・適度な運動(くわしくはP14~15)
- ・医師の指示に従い、しっかり服薬

年々増加中!

糖尿病・慢性腎臓病

糖尿病は慢性的に血液中に血糖が多くなる病気です。高血糖の状態が続くと血管を傷めるため、合併症として心筋梗塞や脳卒中、慢性腎臓病、失明などの危険があります。特に糖尿から腎臓病へ進む人が増えています。

腎臓病になると体内に老廃物などがたまってしまい、さまざまな病気を引き起こします。悪化すると**人工透析**が必要になり、生活に大きな負担となってしまいます。

沖縄県は全国ワースト1位!
(子ども)

むし歯・歯周病

むし歯の原因はむし歯菌です。子どもの口に感染したむし歯菌が糖分をえさにして酸をつくり、歯をとかした状態がむし歯です。2歳までに菌に感染してむし歯になると、その後もむし歯になりやすくなります。

歯周病は細菌の感染による慢性的な炎症です。細菌が作り出した有害物質は患部から血液中に入り、全身に悪影響をおよぼす可能性があります。

予防するには

- ・乳幼児にうつさない
- ・毎食後歯磨きを(くわしくはP8)



病気予防の基本
栄養・運動・
休養!

タバコは
吸わない
吸わせない

定期検診・精密検査を
受けましょう!

20・30代の
食生活・生活
習慣を見直す



タバコ・アルコール

喫煙はがん、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞などを引き起こし、妊婦(胎児)や子どもに悪影響(低出生体重児、喘息、肺機能低下など)を及ぼします。

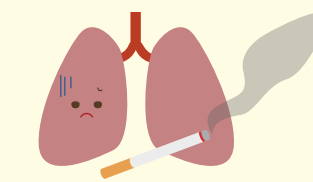
アルコールのとりすぎは肝臓を傷めます。自覚症状がほとんどなく、知らないうちに脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝がんと進行している恐れがあります。

予防するには

- ・受動喫煙を無くしましょう
- ・禁煙にチャレンジ!
- ・お酒は適量を守る(くわしくはP13)

COPD (慢性閉塞性肺疾患)

タバコの煙を長く吸うと肺が炎症をおこします。咳・痰・息切れ等の症状が見られ、重症化すると在宅酸素療法が行われ、様々な合併症が起きやすくなります。



予防するには
タバコを吸わないこと!

死因第1位!

がん

がんはどうやって
できるの?

人間の体は細胞できています。細胞の遺伝子が傷つくとがん化した細胞が作られ、それが増えると体の正常な働きが出来なくなります。

遺伝子の傷つく理由はタバコ、ストレス、運動不足や食習慣だといわれています。

がんは
早期発見すれば
90%以上が
治ります

予防するには

定期検診と精密検査を受けましょう

めざす姿：**人も元気 地域も元気**
生き生き輝き みんなでつくる
健康文化都市・とみぐすく

全体目標

- ① 健康寿命の延伸
- ② 早世の予防(65歳未満の死亡率の減少)
- ③ 親と子が健やかに暮らす



病気の要因になる生活状況

- ① 食事代わりのおかしや菓子パン
- ② 3食きちんと食べる習慣がない
- ③ 見た目を気にしたやせ志向

・妊婦や家族の喫煙 ・夜更かし、朝寝坊(生活リズムの乱れ) ・スマホ依存(生活リズムの乱れ)

- ① 生活リズムの乱れ(朝食無し、寝る前の食事)
- ② 栄養の偏り(野菜不足・脂肪のとりすぎ)
- ③ 運動習慣がない・不足
- ④ 過度の飲酒 ⑤ タバコ ⑥ むし歯

健診を受けないと健康状態が分からず、不適切な生活習慣を続けてしまいます

良くない習慣が続くと…

- やせ
- タバコ
- 貧血
- 妊娠糖尿病
- 妊娠高血圧症候群

低出生体重児 10人に1人
 将来生活習慣病にかかりやすくなる

貧血 むし歯

肥満

やせ

むし歯 小学5年生の6割 中学2年生の7割 ※治療済み含む
 12歳児の平均むし歯数 市2.03本 (県1.85本/国0.84本) ※1人あたり(永久歯)

健康寿命をさまたげる生活習慣病

増加中!

若年者増加中!

多額の医療費 不自由な生活 早世

要介護 認知症 人工透析 慢性腎不全

循環器疾患 心疾患、脳血管疾患 COPD 慢性閉塞性肺疾患 肝疾患

がん 糖尿病 腎症・失明の合併症 CKD 慢性腎臓病

高血圧 脂質異常症 高血糖 タバコ むし歯 歯周病

肥満 メタボリック シンドローム

メタボはなぜ危険? 動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞の危険が高まります。

どうすればいい?

みんなで取り組むこと →

1. 健康的な生活習慣を身につける
2. 健(検)診を受ける
3. タバコは吸わない
4. 20・30代の食生活・生活習慣を見直す

くわしくは
 P4~5 → 予防できる健康課題 P10~13 → いきいき食生活
 P8~9 → 生活リズムづくり P14~15 → 運動施設マップ

市の取り組み

- 親子手帳交付時の個別面談
 ・こんにちは赤ちゃん訪問・新生児産婦訪問
- 妊産婦乳幼児健康相談
- 各種栄養指導(相談)・離乳食教室
- 乳幼児期の各種健診、2歳児歯科健診
- 心理相談
- 内科・歯科健診
- 学校保健
 食育指導、てくてく登校
 給食の時間を利用した食育、保健室だより・食育だよりなど
- 特定健診、がん検診、20・30代健診、二次健診
 歯周疾患健診、生活習慣病予防教室、栄養教室、運動教室
- 特定保健指導、精密検査受診勧奨訪問、保健指導、栄養指導
- SATで食事診断
- 健康づくりの普及啓発イベント(受動喫煙防止の知識の普及 啓発パネル展、健康増進普及月間パネル展、食育月間パネル展)
- タバコ対策
- 長寿健診(75歳~)
- 介護予防・日常生活支援総合事業
 (筋力向上トレーニング教室、流水運動教室、ミニデイ 転倒骨折予防教室、口腔ケアに関する事業 認知症サポーター養成講座等)
- 介護保険サービス

健康を支えるための市民・自治会・学校・企業・医療機関・行政などと連携した社会環境づくり ※各事業の詳細内容は健康カレンダーや市の広報などでお知らせいたします

生活リズムが体と脳をつくる

生活リズムが整うと、昼間、体や脳の活動が活発になり、成長や発達が促進されます。また、睡眠中には成長ホルモンや体を修復するホルモンが分泌されるため、質の良い睡眠を十分にとることが脳や体にとっても大切です。睡眠の質を上げるためにも規則正しい生活リズムは有効です。

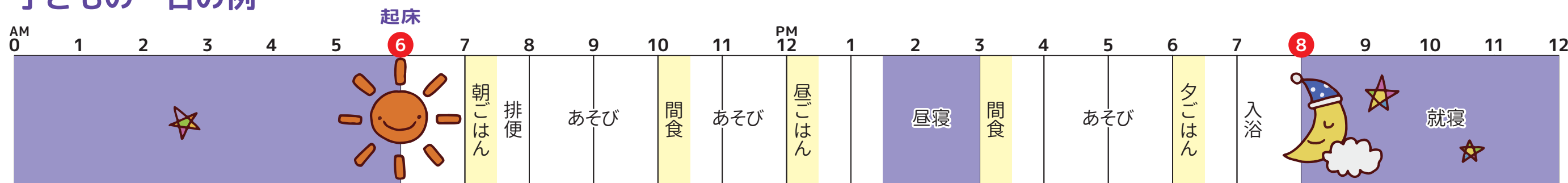
家族みんなで規則正しい生活習慣をこころがけましょう。

私たちの体には「体内時計」があります。朝、目が覚める、昼間、活動的になる、お腹がすく、夜、眠くなる、といった体のリズムは体内時計が作っています。しかし、体内時計の周期は1日24時間ぴったりではないため、ズレ(時差ボケ)が生じます。

- ★朝日をあびる
- ★朝食を毎朝決まった時間に食べる
- ★朝早く起きる。そのために夜は早く寝る



子どもの一日の例



親子で取り組んでほしいこと



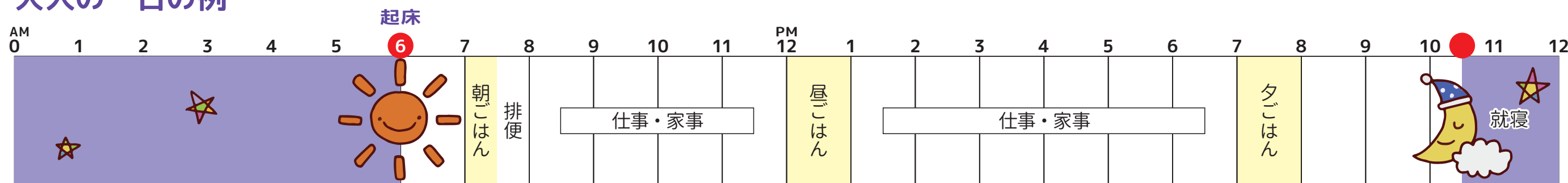
カーテンを開けて朝日を浴びる
朝食は必ずとる
日中は適度な運動の習慣を
歯みがき
歯みがき
夕ごはんは早めにすませる
歯みがきと仕上げみがき
明かり・テレビ・スマホを消し部屋を暗くする

体のなかで起きていること



朝日を浴びると15~16時間後に眠気を誘い情緒を安定させるホルモン(メラトニン)がピークになります。
朝は血糖値や血圧を上げ活動の準備をする、やるきホルモン(コルチゾール)の分泌が増加します。
遅い時間に夕食をとると体内時計が後ろにずれてしまい睡眠の質が低下、疲れやすくなります。太る原因にもなります。
部屋の明かりを消すと、メラトニンが分泌されて眠くなります。
骨や筋肉、大脳、神経を育てる成長ホルモンの分泌は午後8時から始まり、午前1時にピークに達します

大人の一日の例



むし歯予防は、生涯の健康づくりの基本です。生活リズムの中で毎食後の歯みがきをしっかり習慣づけましょう。

めざせ!8020
(80歳で歯を20本残しましょう)



- ・毎食後の歯磨き
- ・乳幼児期は仕上げ歯みがき
- ・フッ素塗布で歯を強く
- ・定期的な歯科受診

歯みがき・糸ようじでのお手入れ

乳幼児にむし歯菌をうつさない。

- ・食器を分ける
- ・食べかけを与えない

甘い飲み物やお菓子はとりすぎない

- ・食事や間食の時間を決め、だらだら食べない

むし歯のある児の割合(2017年)

3歳児では10倍に!

2歳児歯科健診で要チェック!

睡眠不足がなぜいけないの?

遅くまで遊んだり、テレビやスマホを観たりすると、睡眠が後ろにずれ、睡眠不足や遅寝遅起きにつながります。本市のデータでは

- ・10時過ぎに寝る子どもは約4割
- ・テレビやスマホなどを1日に2時間以上みる子どもは1割

テレビ、スマホ、コンビニの明かりが睡眠に影響するといわれています。睡眠不足が続き不足時間が貯まってしまう睡眠負債を招きます。睡眠負債は、子どもの問題でもあり、注意力低下、集中力低下などの問題行動、肥満、高血圧、高脂血症、将来の生活習慣病につながります。子どものテレビ、スマホの視聴は2時間以内にしましょう。

睡眠時間はどれくらい必要?

- ★新生児(0~3か月):14~17時間
- ★乳児(4~11か月):12~15時間
- ★1~2歳:11~14時間
- ★3~5歳:10~13時間
- ★6~13歳:9~11時間
- ★14~17歳:8~10時間
- ★大人:7~9時間



お父さん・お母さんへ

- ★子どもは早めに寝かせてあげて、家事などはそのあとに
- ★睡眠薬代替りの寝酒、就寝前の喫煙は、睡眠の質を悪くするので避けましょう

いきいき食生活

本市は、健康に関連のある運動やたばこ等の生活習慣のうち、食生活が県(全国ワースト)より悪く、病気の要因になっていると考えられます。できることから始めましょう。

人の食生活の成り立ち

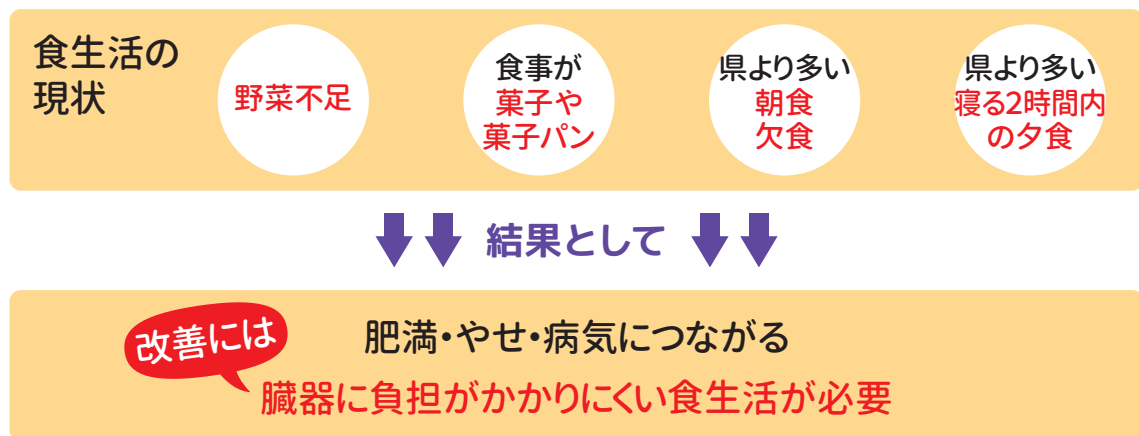


食習慣・脳のベースが作られる
食のリズム・好みのベースは子どもの頃に作られ、生涯の食生活に影響します

学ぶ知識や食環境により、少しずつ変えられる
子どもの頃に作られた食習慣のベースに、新たな知識の習得や食環境によって、食生活は改善していきます

不健康な食生活だと → 臓器に負担が蓄積 → 余力がなくなる → 病気発症

■病気の予防、食生活はどうしたらいいの？



■臓器に負担がかかりにくい食生活、具体的には

① 野菜は、1日に350g以上



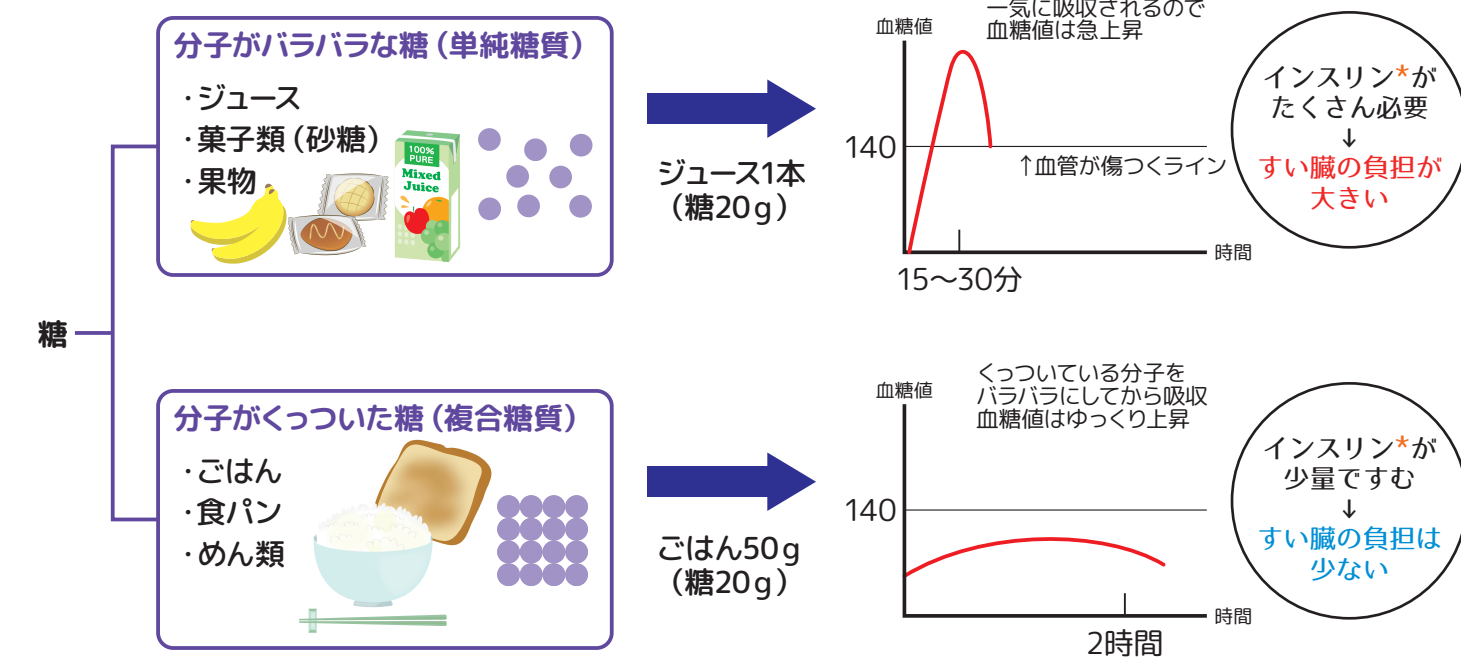
妊産婦は
400g (現状は半分)
赤ちゃんの成長にも大切

子どもは
5歳: 170g
9歳: 300g
15歳: 400g
10歳までに野菜の苦味・酸味を美味しく食べられると今後も好みます

野菜の効果
・血糖値の急上昇を抑える
・体内の塩分を尿に出して血圧を下げる
・糖尿病や循環器疾患の予防がん発生予防

② 糖分は種類と量を考える

糖には、分子がバラバラな砂糖や果物などの糖と、分子がくっついたごはんや食パンなどの糖があります。分子がバラバラな砂糖や果物の糖は吸収が速いため、血糖値が急上昇してすい臓の負担が大きくなります。



*インスリンとは すい臓から出る血糖値を下げるホルモンです。生涯に出る量が個人によってある程度決まっています。なくなると血糖値を下げられなくなってきます。

砂糖は1日に20gまで ※大人の場合

※目安量は年齢や健診結果等で変わります

乳酸菌飲料65ml 糖分...11g 4本分	加糖ヨーグルト 糖分...12g 4本分	果汁100%ジュース(小) 糖分...15g 5本分
やさいジュース 糖分...20g 7本分	缶コーヒー微糖190ml 糖分...9g 3本分	スポーツドリンク500ml 糖分...23g 8本分

子どもは
2歳: 10g
5歳: 15g
9歳: 20g
スティックシュガー1本=3g

甘い味は生まれつき好みます。子どもの欲しがるとはあてはまらず、大人が量や時間を繰り返し教えることで、子どもの食習慣を育みます。

③体内時計のリズムにあわせた食べ方をする

同じ内容を食べても、「食べる時間帯」で肥満や病気を引き起こしたり、ダイエットにつながったりします。「何を」に加えて「どんな時間に食べるか」が病気の予防や栄養の効果につながります。



体内リズム

体内時計は毎日少しずつずれます。夜間の長い絶食を経て朝食を食べるとずれがリセットできます。

起床

朝ごはん

1日の食事量の
30%
が目安

体の中



朝食は脳と体を動かす食事

朝食の刺激で

- 体内時計のリズムが整う
- 体温が上がる
→太りにくくなる
- 脳・体の活力UP!
- 栄養が確保できる

これには
炭水化物・たんぱく質・野菜類を
組み合わせて

朝ごはんはどんなものがいい?

- ・脳・体の活力をあげられる食事
- ・血糖値を急上昇させない食事
(絶食後は血糖値が上がりやすいです)



例：ごはん + 野菜入り卵焼き

昼ごはん

朝食を抜くとお昼まで絶食時間が延び、余計に血糖値が上がります。

朝食を抜くのが週3回以上
市:18.7%
県:18.2% 国:8.2%
※40~74歳 2017年

夕ごはん

夕食は体を作る食事

夕ごはんはどんなものがいい?

- ・睡眠中に体の成長や修復が行われるのでそれに必要な栄養がとれるバランスいい食事
- ・カロリーが高すぎない食事
(寝る2時間以内や夜9時以降に食べると、脂肪として体にため込まれやすくなります)

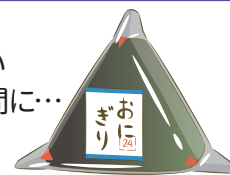
寝る2時間以内の夕食が週3回以上
市:28.7%
県:23.4% 国:14.6%
※40~70歳 2017年

夕食後の間食が週3回以上
市:19.8%
県:16.5% 国:11.9%
※40~70歳 2017年

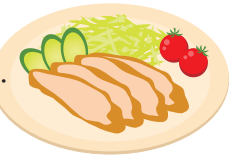
夜が遅い方には
分食がオススメ!

これで肥満と体内時計の乱れを防げます。

早い時間に...



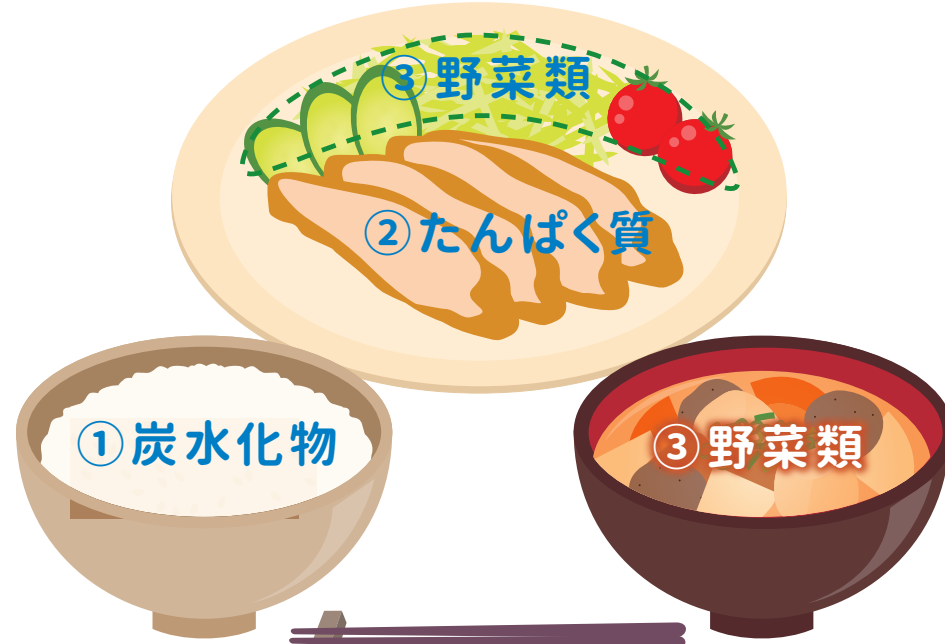
帰ってきてから...



睡眠

④“バランスよい”食事を知ろう

基本の食事(1食分)



1食の「量」はどのくらいがいい?

①炭水化物

ごはん・食パン
麺など

女性:2/3杯~軽めの1杯
男性:1杯~1杯強

②たんぱく質

魚・肉・卵
大豆製品など

手のひらサイズ

③野菜類

野菜・きのこ
海藻など

小鉢2つ分以上
(汁ものの野菜も含む)

そのほかに1日の中でとりたい食べ物

乳製品

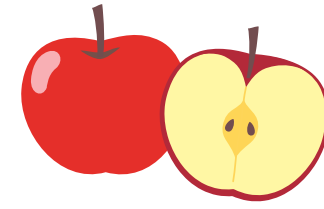
1日牛乳コップ1杯分



ヨーグルト(無糖)なら100gで牛乳コップ半分に相当

果物

1日りんご半分~1個分



みかんなら2つつ

アルコールとの付き合い方

Q1.ビール1本のアルコール分解にかかる時間は?



350ml
(アルコール14g)

体重70kgの人で**2時間**
50kgの人で**3時間**

計算式 $\frac{\text{アルコール量(g)}}{\text{体重(kg)} \times 0.1} = \text{分解時間}$

Q2.体に影響がない量は?

一日にアルコール20g程度



ビール
500ml



泡盛
0.5合(90ml)



ワイン
240ml

Q3.体に悪影響を及ぼす量は?

多量飲酒 一日にアルコール60g以上



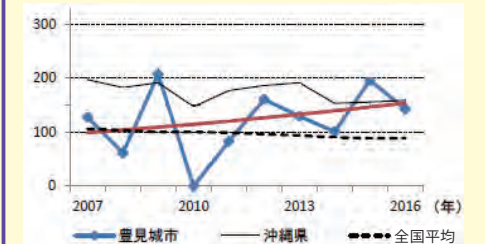
★ビールなら...1500ml以上(350ml×4.3本)

女性は男性より少ない量が適当です。



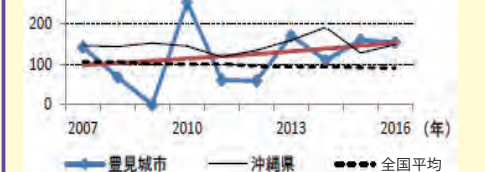
本市は、男女ともに肝臓の病気による死因が国よりも高く、増加傾向にあります。

男性 全国を100とした時の死亡の起こりやすさ(赤い線が市の大まかな推移)



女性

全国を100とした時の死亡の起こりやすさ(赤い線が市の大まかな推移)



豊見城市内運動施設MAP

体を動かそう!

毎日の生活の中にスポーツやウォーキング、遊具を使った遊びやストレッチなど、自分にあった運動を意識して取り入れることで心も体もほぐれてイキイキしてきます。楽しく過ごせるお気に入りの場所を探しに出かけてみませんか?



● 市営スポーツ施設

① 総合公園 陸上・テニス・プール	850-3591
② 市民体育館 屋内スポーツ・ジムなど	850-1550
③ 豊崎海浜公園テニスコート	
④ 豊崎にじ公園 テニス・バスケットなど	856-2355
⑤ 豊崎海浜公園 各種マリンスポーツ・ビーチ・ レンタサイクル(夏季) ビーチバレー・3on3 バスケット	マリンスポーツ 911-5297 その他 850-1139
⑥ 与根体育施設サッカー場	850-3279
⑦ 瀬長島野球場	856-8766

その他学校施設
(夜間開放:運動場、体育館等)

● 民営スポーツ施設

① ガルフスポーツクラブ豊見城 トレーニングジム・スタジオ・プール・ バス・サウナほか	856-0022
② 沖縄スイミングスクール豊見城校 スイミングスクールほか	856-0022
③ エーススポーツクラブ プール・スタジオ・マシンルーム・ サウナ・シャワールームほか	850-6650
④ スカイスポーツ トレーニングジム・スタジオ・プール・ バス・サウナほか	857-0008
⑤ JOYFIT24 イオンタウン豊見城 マシンジム・シャワールーム・ 日焼けマシンほか	851-4540
⑥ カーブス豊見城 女性専用体操教室	856-9199

● 健康遊具設置公園

① 豊見城総合公園 背のばしベンチ・ストレッチチェアー・ぶらさがり・ 平均台・ツイストバー・足つぼ踏み
② 豊崎にじ公園 背のばしチェアー・他効能鍛錬機 足腰回転板・大転盤
③ 豊崎都市緑地 背のばしベンチ・ウェーブ平行棒・ぶら下がり・ ジャンプステップ・ツイストバー・座位体前屈
④ 宜保ふるじま公園 リフレッシュベンチ・リフレッシュボード・ ツインバー・ステップ
⑤ 豊崎海浜公園 背のばしベンチ・ぶら下がり・上体そらし・ 長座体前屈・ツイストバー・ストレッチチェア・ 健康物語エディケーションボード

● 親子のつどいの場
子育てに関する相談や情報交換、友達の輪を広げる場所です。

① 子育て支援センターぐっぴー	850-9214
② 子育て支援センターふれんど	850-3690
③ わくわく児童館	856-7124
④ 真嘉部コミュニティセンター	840-6828

詳しくは各施設へお問い合わせください