

健康ガイド (9月)	
☆スポレクday 9時30分～12時(受付9時30分～10時)	勤労者体育センター 6日(木)・20日(木) ※室内シューズ持参
☆ウォーキングday 9時～11時30分(受付9時～9時30分)	市役所玄関前 13日(木)
☆アクアタイム 12時～14時	JSSスイミングスクール 4日・11日・18日・25日(火曜日 全10回)
☆アクアタイム 13時～15時	宜野湾スイミングスクール 4日・11日・18日・25日(火曜日 全10回)
☆健康相談	
保健相談センター	毎週月・火・金曜日(祝日を除く) 13時～15時 毎週水曜日(祝日を除く) 9時～11時

### フィットネス教室 受講生募集

**場所** 市勤労者体育センター  
**日程** 9月13日(木)～10月18日(木) 19:00～21:00 毎週木曜日・全6回  
**対象** 市内在住・在勤で18歳以上(高校生除く)  
**定員** 20名 **参加費** 無料 **持ち物** 動きやすい服装、飲み物、タオル ※ピラティスマットは、主催者側に準備します。  
**申込期間** 8月13日(月)～8月31日(金) 平日 9:00～17:00 ※定員に達し次第締め切ります。  
**申込方法** 所定用紙に必要事項を記入の上提出(電話、FAXでの仮受付可。後日書類提出)  
**問合せ: 生涯学習課 ☎893-4431 FAX893-4434**

### 『男性料理教室』受講者募集

料理の基本から自分の作ってみたい料理までチャレンジ! 献立の組み合わせ、体重を減らすチョットしたコツなどをお教えます!  
**対象者** 市内在住の男性 **日程** 全4回  
1回目 9月 7日(金)10:00～12:00(講話)  
2回目 9月 12日(水)10:00～13:00(講話・調理実習)  
3回目 9月 25日(火)10:00～13:00(講話・調理実習)  
4回目 9月 28日(金)10:00～13:00(講話・調理実習)  
**参加費** 800円(全4回分) **定員** 15名(定員になり次第締め切ります) **申込期間** 8月10日(金)～8月29日(水)  
**場所** 市保健相談センター(調理室・2Fホール)  
**申込方法** 電話または窓口で受付  
**問合せ: 健康増進課 健康推進係 ☎898-5583**

### 高齢者肺炎球菌ワクチン 予防接種費用助成のお知らせ

平成24年7月から平成25年2月末までの期間、高齢者の肺炎球菌ワクチン予防接種の公費助成を行います。  
**対象者** 市内に住所を有する後期高齢者医療保険被保険者および75歳以上の生活保護受給者  
**接種料金** 全額7,847円 市助成額: 4,000円 **自己負担額: 3,847円**  
※予診のみを受けた場合は、1,050円の自己負担となります。  
**申請方法** 予防接種を希望される方は、申請書に必要事項を記入し、国民健康保険課 給付係に提出して下さい。審査の上、肺炎球菌ワクチン予防接種助成券を交付します。(申請書は国民健康保険課窓口にて配布しています)  
**問合せ: 国民健康課 給付係 ☎893-4411 内線273・147**

### がんじゅうアップ教室のご案内

いつまでも元気でいるために役立つ知識や体操法などを学ぶ教室を開催します。  
**対象** 65歳以上で介護保険認定を受けておらず運動制限がない方  
**内容** 体操や器具・機械を使つての運動寝たきり予防に役立つお話し  
**期間** 9月26日～12月12日 毎週水曜日 14:00～16:00  
**場所** 老人福祉センター 担当 ふれあい介護センター  
**利用料** 無料 **定員** 15名  
**申込期間** 8月22日(水)～9月5日(水)  
※申込み多数時は抽選を行い、決定者へ通知します。  
**問合せ: 介護長寿課 長寿支援係 ☎893-4411 内線207**

### 平成24年度 水中運動教室『膝痛・腰痛アクアdeバイバイ!』、『水中スリムアップ教室』受講生募集

水中では浮力の働きで陸上より膝や腰に負担をかけずに水中運動を行うことができ、膝痛・腰痛の予防や緩和、肥満の予防解消効果があります。  
**日時・場所**  
『水中スリムアップ教室』宜野湾スイミングスクール 10月16日～12月18日(毎週火曜日全10回) 13:00～15:15 『膝痛・腰痛アクアdeバイバイ!』 JSSスイミングスクール沖縄中央 10月9日～12月18日(毎週火曜日/全10回) 10:00～12:00  
**定員** 各25名(応募多数の場合は抽選)  
**対象** ・40歳～64歳までの市民(男女不問)で原則として教室全日程に参加できる方  
・平成23年4月以降に特定健診または人間ドックを受診し、医師からの運動制限のない者(場合によっては医師からの意見書を提出して頂くこともあります) **受講料** 無料  
**募集期間** 8月29日(水)～9月21日(金) 9:00～17:00  
**受付** 電話又は窓口で受付後、健診結果を保健相談センターへご持参ください。  
**問合せ: 健康増進課 健康推進係 ☎898-5583**

### 福祉のコーナー

### 平成25年度 福祉振興基金事業の実施団体 募集

「在宅福祉の向上」「健康・生きがいがづくり」「ボランティア活動の推進」などの地域活動を行う団体に、宜野湾市福祉振興基金事業補助金交付要綱に基づき事業費助成を行います。  
**申請期間** 9月3日(月)～9月28日(金)  
事業概要、予算内容等を明記した「事業計画申請書」を担当課に提出していただきます。その後、運営委員会で事業内容の審査を行い、事業採択された団体に通知します。  
**問合せ: 福祉総務課 ☎893-4411 内線128・129**

### ポリオ集団予防接種の廃止についてのお知らせ

平成24年9月に予定していましたポリオ(生ポリオワクチン)の集団予防接種は、予防接種省令改正に伴い、ポリオの定期接種ワクチンが生ポリオワクチンから不活化ポリオワクチンに一齐に切り替わるため、**実施しない**こととなりました。詳しくは、今後の対象児への個別通知もしくは市ホームページをご覧ください。  
**問合せ: 健康増進課 予防係 ☎898-5583**

健康のコーナー

# 「はつらつ度チェック」「見守りアンケート」の返信はお済みですか?



高齢者の健康づくりと見守り体制をつくることを目的として、65歳以上の要介護認定を受けていない方を対象に、毎年アンケート調査を実施しています。(今年は4月上旬頃に郵送済み)

返信後にはアンケート結果や健康づくり教室等をご案内します。ご返信がまだの方は、ご記入後に同封の返信用封筒(黄色)にて早めの返信をお願いします。

## ★はつらつ度チェックとは?

毎年、65歳以上の方を対象に生活機能(日常生活を維持するための心身の状態)を確認する運動機能や栄養、口腔、心の健康等についてのアンケートです。現在の心身の状態を知り、ご自分にあった介護予防教室にぜひ参加ください。

## 「はつらつ度チェック」の流れ

「はつらつ度チェック(青色のアンケート)」をご自宅で「記入」し、長寿支援係へ返送して下さい。

宜野湾市から「はつらつ度チェック」を判定した結果通知が届く。

判定結果は元気高齢者でした!

判定結果、介護予防の必要性が高いと思われる方

これからも健康づくりに取り組みハツラツと快適に過ごしましょう



介護予防プログラムへの参加が望ましいです。

教室の開催内容や時期は市報や掲示等で随時案内します。宜野湾市役所介護長寿課にて申し込み受付しています。

担当の地域包括支援センターの専門職員と話し合い、自分に適した介護予防ケアプランを作成し教室にご案内します。  
※運動教室参加する方で必要時、主治医意見書又は生活機能評価健診をご案内します。

### はつらつチームプログラムの教室に参加

- 水中ウォーキング
- 筋力向上 トレーニング教室
- 料理教室
- 健康相談 など



### いきいき元気生活!!



### はごろもチームプログラムの教室に参加

- 運動器の機能向上
- 栄養改善
- 口腔機能向上
- 閉じこもり予防・支援
- 認知症予防・支援
- うつ予防・支援 など



※教室に関する詳しい情報は各決定通知書に同封しております案内をご覧ください。

**問合せ: 介護長寿課 長寿支援係 ☎893-4411 (内線206・207)**