

健康ガイド (10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	4日(木)・18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)	
市立体育館	11日(木)
☆アクアタイム	
JSS スイミングスクール	2日(毎週火) 12時～14時
宜野湾スイミングスクール	2日(毎週火) 13時～15時
☆水中運動教室	
JSS スイミングスクール	9日・16日・23日(毎週火) 10時～12時
宜野湾スイミングスクール	16日・23日・30日(毎週火) 13時～15時
☆健康ステップアップ教室 13時～16時	
保健相談センター	22日(月) 29日(月)
☆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

宜野湾市はごろも長寿大学 受講生募集

仲間との交流を図りながら自らの知識や経験をいかした生き方を学んでみませんか?

講座内容 専門家による講話・スポーツ・ゲーム・コーラス・若者との交流・社会見学

開催期間 平成24年11月～平成25年2月下旬
毎週土曜日9:00～12:00(全15回)

対象者 市内在住の65歳以上の方で介護認定を受けていない方

場所 沖縄国際大学 教室等(送迎は行っておりません)

参加費 無料(教材費等の一部自己負担有)

申込方法 市役所介護長寿課 窓口か電話にて受付

申込期間 10月1日(月)～10月19日(金)

問合せ:介護長寿課長寿支援係 ☎893-4411 内線183

一緒に食育について考えませんか?

「宜野湾市食育推進計画」の策定にあたり「食育推進会議」を設置し、市民委員として会議に参加していただける方を公募します。

応募資格 市内に住所を有する満20歳以上の者

募集人数 2名以内 **任期** 2年

提出書類

- 応募時に次のいずれかのテーマに関し、意見文を提出してください(原稿用紙800字程度)
 - (1)食べ物と健康づくり (2)家庭での食育
 - (3)地域で期待する食育活動
- 履歴書

応募方法 応募先まで意見文と履歴書を持参または送付してください。(応募書類は返却しません)

応募先 〒901-2215 宜野湾市真栄原1-13-15
健康増進課 健康推進係 担当:食育推進計画事務局

応募期間 10月1日(月)～10月31日(水)

選考 応募書類の審査及び面接

面接日 11月20日(火) 予定

問合せ:市保健相談センター ☎898-5583

お買物券『敬老祝い記念品引換券』のお知らせ

市では長寿を祝い、敬老思想の啓蒙を目的に敬老祝いとして100歳以上の方々、トーチカ、カジマヤーを迎える方々に祝金と市内でご利用になれるお買物券『敬老祝い記念品引換券』を支給しています。

市内のお店などでお買物券を活用することで、市の経済活性化を図ることも目的として実施いたします。

つきましては、市内商店などの皆様は、お買物券を持参されたお客様が快く活用できますよう、ご配慮お願い申し上げます。

問合せ:介護長寿課 ☎893-4411 内線172 市商工会 ☎897-0111

宜野湾市食生活改善推進協議会の
広げよう! 食育の輪★

ヘルスメイトから「食育」を発信

★ **食改さんおすすめ カルシウムたっぷりレシピ** ★

考案者 大城 洋子

まるごとサンマ

【材料】	【作り方】
さんま 5本 酢 1カップ しょうゆ 1/2カップ みりん 1カップ 砂糖 大さじ1 ゴマ 適宜	①さんまを三等分に切り分ける。 ②さんまを鍋に入れ、酢をひたひたになるまで入れる。 ③煮えたら、しょうゆ・砂糖・みりんを加え煮つめる。 ④火からおろしてごまをふる

魚の教え方豆知識!

生きている魚は「匹」と数えます。水揚げされ商品となった魚類は「尾」と数えるのが多いのですが、さんまやいわしなど細長い魚類は「本」。ヒラメやカレイなど平面的な魚類は「枚」と形状や性質によりさまざまな教え方があります。

問合せ:健康増進課(保健相談センター) ☎898-5583

食べて健康
うちなー野菜

9月19日(水)
食育キャンペーンin大山シティ

毎年9月は
「食生活改善普及運動月間」

毎月19日は
「食育の日」

毎月19日は家族そろって食事を楽しみましょう!

食生活改善普及運動月間に伴い、9月19日(水)サンエー大山シティにて、宜野湾市食生活改善推進員による「食育推進キャンペーン」を行います。パネル・フードモデルの展示や、県産野菜を活用した試食がごさいます。是非、お立ち寄り下さい。

場所 サンエー大山シティ
時間 11:00～15:00

宜野湾市食生活改善推進協議会

40～74歳の国民健康保険加入者のみなさまへ

ピンチです!! **特定健診 無料**

のお知らせです。

受診期間:平成24年6月1日～平成25年1月31日

宜野湾市の受診率は、沖縄県内 **最下位** です!!(平成23年度)
受診がお済みでない方は、お早めに受診下さいますようお願いいたします。

※健診会場や医療機関で受診できます。持ち物①国民健康保険証②受診券

平成24年～平成25年 日時	健診会場	対象行政区
1回目～5回目の集団健診は終了いたしました。多くの方にご利用いただきまして、ありがとうございました。		
6 9月8日(土)	宜野湾市役所	長田・宜野湾
7 9月9日(日)	宜野湾市役所	新城・愛知・中原
8 10月28日(日)	宜野湾市役所	1～7回目の健診会場で受診できなかった方
9 1月19日(土)	宜野湾市立体育館(コンベンションセンター隣)	
10 1月27日(日)	宜野湾市役所	

特定健診を受けられる病院

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
いとむクリニック	898-5856	まえはら内科	870-2807
大謝名医院	897-5041	宮城医院	893-7777
おやかわクリニック	893-5511	森本産婦人科	892-4188
海邦病院	898-2111	よなみね内科	894-1000
神元内科医院	898-6631	同仁病院	876-2212
かりゆしクリニック	898-0555	徳山クリニック	942-1001
喜屋武内科クリニック	890-7715	徳山内科医院	875-8700
宜野湾胃腸科医院	898-5281	島尻キンザー前クリニック	963-9010
宜野湾記念病院	893-2101	浦添総合病院健診センター	0120-861-109
健康文化村クリニック	890-5555	中部地区医師会立成人病検診センター	936-8290
サンクリニック	898-3370	社会医療法人敬愛会ちばなクリニック	939-5477
クリニックぎのわん	890-1213	ハートライフ病院	870-3730
西平医院	896-0024	アドベンチストメディカルセンター	946-2844
光クリニック	898-2233	中部徳洲会病院	939-7555
比嘉内科小児科	892-0727	翔南病院	930-3020

※他にも、沖縄県内にある多くの病院で特定健診が受診できます。かかりつけの病院でも、健診を受けられる可能性がありますので、各病院にお問い合わせ下さい。

問合せ:健康支援課 ☎898-5583

65歳以上の方へ 老人福祉センター健康相談のご案内

健康・食生活・歯科相談を下記の日程で行っています。日頃より病気のことに気になると、栄養の取り方、歯についてお困りごとがございましたら歯科衛生士・管理衛生士・保健師が承ります。また担当者より福祉サービスや健康づくり教室等のご案内もしています。この機会にぜひご利用ください。

実施日 毎月第1月曜日・第3木曜日
受付時間 13:30～15:30
実施場所 老人福祉センター1階(栄養指導室・生活指導室)

利用料 無料

問合せ:介護長寿課 長寿支援係 ☎893-4411 内線206・207

健康ステップアップ教室 ～食と運動で健康な生活を～

食生活の改善や運動など生活習慣病予防や健康づくりに必要な知識及び運動実技を行います。

対象 40歳～74歳までの市に住所を有し、運動制限のない者

日時 10月22日～12月10日 毎週月曜日(全8回) 9:30～12:00

場所 保健相談センター

定員 20名程度

受講料 無料

申込期間 9月18日(火)～10月12日(金)

申込方法 電話または市保健相談センター窓口にて受付

問合せ:健康増進課 ☎898-5583