

健康ガイド (3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 7日(木)・21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)	いこいの市民パーク 14日(木)
☆アクアタイム	
JSSスイミングスクール	5日・12日・19日(毎週火) 10時～12時
宜野湾スイミングスクール	5日・12日・19日(毎週火) 13時～15時
☆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

家族介護慰労金支給のお知らせ

平成24年2月から平成25年1月の1年間、継続して以下の要件に全て該当している高齢者を在宅で介護しているご家族の方に、慰労金を支給します。

要件

- ①要介護認定4または5
- ②市民税非課税世帯
- ③介護保険のサービスを受けておらず、90日以上長期入院がない。
※家族は高齢者と同居又は同一敷地、隣接に居住し事実上同居に近い状態であるものに限ります。

支給金額 100,000円

手続方法

- ・対象となる方には、3月中旬頃に介護長寿課より手続きに関するお知らせを通知します。
- ・介護保険の認定を受けていないが、要介護度4または5相当にある方で上記要件②③に全て該当している方は、お手数ですが下記期日までに担当係までご連絡下さい。

期限 3月8日(金)

問合せ：介護長寿課 長寿支援係 ☎893-4411 内線204

健康のコーナー

無料開放アクアタイム 参加者募集

ご自分のペースで水中ウォーキングや水泳を楽しみながら健康づくり・体力づくりを行いませんか!?

対象者 30～64歳までの市民で運動制限のない方

持ち物 スポーツ(フィットネス)用水着、水泳キャップ、タオル、飲み物

期間・場所

- JSSスイミングスクール
1月8日～3月19日※1/29はお休み(毎週火曜日) 12:00～14:00
- 宜野湾スイミングスクール
1月8日～3月19日※2/21はお休み(毎週火曜日) 13:00～15:00

料金 無料 **定員** 先着30名(毎回当日受付)

問合せ：健康増進課 健康推進係 ☎898-5583

スポレクdayのお知らせ

「ひとりではなかなか運動が続かない」「運動をする習慣がない」「運動する場所がない」などと思っているあなた! スポレクdayに参加して、みんなで楽しく体を動かし、気持ちいい汗を流しませんか!

宜野湾市オリジナル健康体操をはじめ、運動前の健康チェック(血圧測定など)ストレッチ体操やインディアカ・ソフトバレー等のニュースポーツを行っています。また、健康・運動相談や年2回の体力測定も実施しています。

対象者 市民で運動制限のない方

期間 毎月第1・3木曜日(9時30分～12時)
※祝祭日はお休みです

場所 宜野湾勤労者体育センター **参加料** 無料

持ち物 運動に適した服装、室内シューズ

受付 当日会場で随時行なっています。


問合せ：健康増進課 ☎898-5583

冬の感染症にご注意を! ~インフルエンザ、感染性胃腸炎、水痘について~

今冬、中部保健所管内において、インフルエンザ、感染性胃腸炎、水痘の患者数が増えています。これらの感染症から身を守るためにも、以下の3点を心がけましょう。


1. 手洗い、うがいをしましょう

外から帰ってきたとき、食事まえ、トイレに行ったあと、料理盛り付けの前、次の調理作業に入る前など、必ず石鹸でこまめに手を洗い、うがいをしましょう。




2. 免疫力を高めましょう

免疫力が弱っていると、感染しやすくなります。また、感染したときに症状が重くなってしまふおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。



3. 予防接種を受けましょう

インフルエンザと水痘(水ぼうそう)には、予防ワクチンがあります。予防接種を受けることで、感染症を発症する可能性を減らしたり、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。なお、宜野湾市では、高齢者のインフルエンザワクチン接種と、1歳のお子さまの水痘ワクチン接種の公費助成を行っています。



感染症といってもたくさんの種類があり、上記以外でそれぞれ異なる対策(咳があるときはマスクをつける、人ごみをさけるなど)があります。詳しい情報をお知りになりたい方は、厚生労働省ホームページ「感染症・予防接種情報」をご覧ください。

なお、MR(麻しん・風しん予防ワクチン)2期(就学まえ)、3期(中学1年生相当)、4期(高校3年生相当)の接種期限が「平成25年3月31日まで」となっております。接種していないお子さまは、早めに受けましょう。

問合せ：健康増進課 予防係 ☎898-5583

健診を受けた後は生活習慣を見直してみませんか?

保健相談センターでは、健診結果から生活習慣の改善が必要な方へ、保健師・栄養士・運動指導士が、**無料**で生活習慣を見直すサポートを行っています。

生活習慣を見直した結果 こんなに変わりました!!


(平成21年～24年)

Aさん 女性	before	→	after
体重(kg)	71.9	-8.6	63.3
BMI(体格指数)	30.3	-3.3	27
腹囲(cm)	106	-15	91
血圧(上)	169	-37	132
血圧(下)	94	-12	82
血糖	122	-4	118
HbA1c(糖尿病の検査)	6.3	-0.3	6
悪玉(LDL)コレステロール	129	-47	82
尿酸	4.2	-0.6	3.6

危険 ← 正常値


スゴイっ!!

最初に健診を受けた時は危険信号の赤色がたくさんあるけど、生活習慣を見直した結果、ほとんど正常値に近づいているね!



Aさんのコメントをご紹介します!

必死に何かをしたわけではないんですよ! ちょっと食事に気を付けただけ♪
ちょっと運動を意識しただけ♪
「ちょっと」のポイントを教わったのでこれなら続けられますよ!



生活習慣を見直す「ちょっと」のポイントを教わってみませんか? ~健康相談実施中!~

日時	毎週 月・火・金	受付/午後1:00～3:00
	毎週 水	受付/午前9:00～11:00

要予約!!

特定健診 3月31日(日)まで受診できます!

平成25年3月9日(土)・10日(日) 集団健診実施!

場所：宜野湾市役所 受付時間：①8時30分～11時 ②13時～15時

注意
乳がん・子宮頸がん検診は12/31、人間ドック・がん検診は1/31で終了しました。

問合せ：健康支援課(保健相談センター内) ☎898-5583