

### 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。歯についてのお困りごとや栄養のとり方、病気のことについてなど気になることがございましたら歯科衛生士・管理栄養士・保健師または看護師が承ります。

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下さい。

**実施日** 毎月第1月曜日・第3木曜日  
(祝日の場合は前後の日に移動します)

**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・183

### 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歳までの市内に住所を有し、運動制限のない方


**日程** 6月3日～7月29日 毎週月曜(全8回) 13:30～16:00

**定員** 20名程度 **場所** 市保健相談センター

**受講料** 無料

**申込方法** 電話または市保健相談センター窓口にて受付(予約制)

**申込期間** 5月1日(水)～5月24日(金)



問合せ:健康増進課 ☎898-5583

### 『水中運動教室(前期)』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  
5月7日～7月16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  
5月7日～7月16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** ・市内在住の40歳～64歳までの方で原則として教室全日程に参加できる方  
・平成24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** 4月8日(月)～4月26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



### 学ぶ「楽しみ」はつきないもの

3月16日(土)、65歳以上の方を対象とした介護予防教室である「はごろも長寿大学」の修了式が沖縄国際大学内にて行われました。38名の仲間が全15回の教室を終え修了を迎えました。修了生代表から「シマクトゥバの講義では、懐かしい幼少時代を思い出した」とユーモアたっぷりに挨拶し、笑いの絶えない修了式となりました。来賓の方々から「修了は、1つの過程でありこれからも飛躍し続けてください」と贈る言葉もいただき修了生らの笑顔は一層輝いていました。

### シルバーパスポート「クーポン券」配布のお知らせ

宜野湾市ではスポーツ、趣味等で高齢者が外出する機会を増やし、生きがいづくりを応援しようと「宜野湾市シルバーパスポート事業」を実施しています。


65歳以上の方を対象としたシルバーパスポートカードに加え、75歳以上の方を対象に「クーポン券」を差し上げています。

**4月から利用できる「クーポン券」を、市役所介護長寿課窓口にて配布しています。**

このクーポン券は、市内協力事業所で毎月1枚ずつ(500円分)利用ができ、協力事業所にはボウリング場やプール、岩盤浴、カラオケといった健康づくりを助ける施設や、理容院・美容院・マッサージ・エステなどの身だしなみや体調を整えるお店、薬局などがあります。

※シルバーパスポートカードの再発行は現在無料で行っておりますが、平成26年度からはカード費用として料金を徴収することとなりますので、大切に保管してくださいませようお願いします。

問合せ:介護長寿課 長寿支援係 ☎893-4411 内線172



### 福祉のコーナー

#### 保険料に関する証明手数料改定のお知らせ

介護保険料及び後期高齢者医療保険料の「納付証明書」「完納証明書」等の証明手数料について、平成25年7月1日より次のとおり改定します。市民の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

**保険料に関する証明手数料** 1件につき200円

確定申告の際には、日本年金機構等から送付されます「公的年金等の源泉徴収票」またはお支払いいただきました「領収証書」等を大切に保管し、ご利用くださいますようお願いいたします。

問合せ 介護保険料について  
介護長寿課 ☎893-4411 内線167  
後期高齢者医療保険料について  
国民健康保険課 ☎893-4411 内線141

# 平成25年度宜野湾市 健診

## 5月24日よりスタート!

今年もいよいよ健(検)診が始まります♪  
ご自身や大切なご家族のために、年に一度健(検)診を受診しましょう。  
ご自身の現状を把握することから健康の第一歩が始まります。(^^)

### 各健(検)診の受診期間

**平成25年5月24日～平成26年3月31日**  
**特定健診 健康診査 長寿健診**

**平成25年5月24日～平成26年1月31日**  
**人間ドック(国保・長寿) がん検診**

**平成25年6月1日～平成26年1月31日**  
**子宮頸がん検診 乳がん検診**

※受診開始日前までに、対象者の方へ受診券をお送り致します。医療機関への予約は受診券が届いてから行ってください。

問合せ:健康支援課 ☎898-5583



### 健康ガイド(5月)

☆スロレクday 9時30分～12時(受付9時30分～10時)	勤労者体育センター 2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)	勤労者体育センター 9日(木)
☆水中運動教室 10時～12時	JSSスイミングスクール 7日・14日・21日・28日(毎週火曜日 全10回)
☆水中運動教室 13時～15時	宜野湾スイミングスクール 7日・14日・21日・28日(毎週火曜日 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 火・水曜日(祝日を除く) 9時～11時

### 「男性料理教室」受講生募集

宜野湾市食生活改善推進員(ヘルスマイト)による教室です!!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、体重を減らすちょっとしたコツなどを教えます♪

**対象者** 市内在住の男性 **日程** 全4回  
1回目 5月17日(金) 10:00～12:00(講話)  
2回目 5月24日(金) 10:00～13:00(講話・調理実習)  
3回目 5月31日(金) 10:00～13:00(講話・調理実習)  
4回目 6月7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(定員に達し次第締切です)

**申込期間** 4月22日(月)～5月10日(金)

**場所** 市保健相談センター(調理室・2Fホール)

**申込み方法** 電話または窓口で受付

問合せ:市保健相談センター ☎898-5583

