

# 受け忘れていませんか？ 特定健診

平成26年3月31日(月)まで!

## 特定健診実施医療機関(市内)

医療機関名	所在地	電話番号	しらはまクリニック	伊佐	898-1671	神元内科医院	真栄原	898-6631
新垣医院	野嵩	892-6555	統合医療センター	大山	890-1213	宜野湾胃腸科医院	真栄原	898-5281
宮城医院	野嵩	893-7777	クリニックきのわん			まえはら内科	真栄原	870-2807
森本産婦人科	野嵩	892-4188	海邦病院	真志喜	898-2111	おやかわクリニック	長田	893-5511
よなみね内科	普天間	894-1000	大謝名医院	大謝名	897-5041	宜野湾記念病院	宜野湾	893-2101
池原外科胃腸科医院	新城	893-1531	喜屋武内科クリニック	嘉数	890-7715	愛知クリニック	愛知	892-3511
いとむクリニック	伊佐	898-5856	かりゆしクリニック	嘉数	898-0555	西平医院	赤道	896-1116
サンクリニック	伊佐	898-3370	光クリニック	嘉数	898-2233	古堅ウイメンズクリニック	大謝名	890-1600

※受診できる市外の医療機関もあります。

問合せ：健康支援課(保健相談センター) ☎898-5583

## 健康のコーナー

健康ガイド(4月) ☎898-5583

☆健康相談	毎週 月・火・金曜日(祝日を除く) 13時~15時
保健相談センター	毎週 火・水曜日(祝日を除く) 9時~11時

## 受け忘れていませんか？ 麻しん風しん(MR) 2期予防接種 3月31日まで!

麻しん風しん混合ワクチン(MR)2期予防接種をまだ受けていないお子さんが267人います(1月末現在)。無料で受けられる期日が迫っていますので、先延ばしにせず早めに接種し、小学校生活に備えましょう!※MR1期は1歳児が対象です

**接種対象者** 平成19年4月2日~平成20年4月1日生(小学校就学前)

**接種期間** 3月31日まで

**接種場所** 以前送付した指定医療機関一覧表または市ホームページをご覧ください  
※接種対象者、接種期間、指定医療機関であれば無料

### 麻しん患者発生!~手洗い・マスク着用等では防げません~

県内で5年ぶりに麻しん(はしか)患者が報告されました。麻しんは感染力が非常に強く、患者1,000人に1人の割合で重篤な脳炎が発症し、死亡することもあります。また、一昨年より風しん(三日はしか)感染者が相次いでおり、今後これらの感染症を発生させない・感染拡大を防ぐためには予防接種が重要です。

問合せ：健康増進課(保健相談センター) ☎898-5583

## シルバーパスポートカードご活用下さい

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65歳以上の方を対象に「宜野湾市シルバーパスポート事業」を実施しています。

- ① 普天間リウぼう(サンフティーマ)各テナントにて毎週土曜・日曜は「シルバーパスポート」デー実施中!お買物の際レジでカードを提示すると5%割引などサービスが受けられます。※詳しいサービスの内容は店頭または管理事務所に確認下さい。(株)ティ・エム・オ普天間 ☎896-1020 普天間リウぼう ☎896-1177
- ② 天然温泉アロマの入浴料が200円引きになります  
※75歳以上の方はクーポン券(利用割引券)との併用ができません。  
天然温泉アロマ ☎0120-06-1126
- ③ 市立体育館トレーニングルーム利用料が無料になります
- ④ 宜野湾市主催の催し物(お芝居など)で割引されることがあります。※割引される催し物については、市報やポスターでお知らせいたします。
- ⑤ ラグナガーデンホテルのレストラン料金が10%引きになります。  
ラグナガーデンホテル ☎897-9009
- ⑥ カラオケ・キャビンDリアンの1時間半以上のご利用で、30分延長サービスが受けられます。  
カラオケ・キャビンDリアン ☎892-0256
- ⑦ ヘルス&ケアジャパン株式会社の車イスレンタル料(1泊2日)通常1000円が300円になります。※ご利用の1日前までに電話でお申し込み下さい。ヘルス&ケアジャパン株式会社 ☎890-1177
- ⑧ ノリタケカフェ ソフィアで食器をご購入の際、カード提示で10%割引になります。ノリタケカフェ ソフィア ☎988-1300

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

### これから公務員になる・公務員を退職(出向)する方へ

引き続き児童手当を受給するためには消滅日から15日以内に市町村または所属庁へ手続きが必要です。(原則として公務員は所属庁で受給する)

#### 対象

- ・現在宜野湾市から児童手当を受給している方で、公務員になる方
- ・公務員を退職する方で、これまで所属庁から児童手当を受給していた方
- ・公務員の方で、出向により児童手当を市町村で申請する必要がある方

#### 手続きに必要なもの

- ・印鑑 ・辞令、採用通知 ・通帳(受給者名義) ・健康保険証(受給者と児童) ・その他(必要に応じて提出してもらう書類があります)

問合せ：児童家庭課 児童手当担当 ☎893-4411 内線181・283・294

## 平成26年4月からペースメーカーや人工関節等を入れた方に対する身体障害者手帳の国の認定基準が変わります

医療技術の進歩により、ペースメーカーや人工関節等を入れても大きな支障がなく日常生活を送ることができる方が多くなったことを踏まえ、医学的見地から検討を行い、認定基準が見直されることになりました。

	平成26年3月まで	平成26年4月から	
ペースメーカー等を入れた方(心臓機能障害)	一律1級に認定	1級、3級、4級のいずれかに認定	
人工関節等を入れた方(肢体不自由)	【股・膝関節】	一律4級に認定	4級、5級、7級、非該当のいずれかに認定
	【足関節】	一律5級に認定	5級、6級、7級、非該当のいずれかに認定

※4月1日以降の申請から新たな認定基準の対象になります。ただし、3月末までに診断書・意見書が作成された方については、6月までに申請すれば、従来の基準で認定されます。

問合せ：障がい福祉課 給付係 身体障害者手帳担当 ☎893-4411 内線217・491

## 「はつらつ度チェック」「見守りアンケート」へのご協力をお願い

高齢者の健康づくりと見守り体制をつくることを目的に、65歳以上の介護認定を受けていない方を対象に、心と体の健康状態や生活に関するアンケートを毎年行っています。



4月初めにアンケート票を郵送致しますので、ご記入後同封の返信封筒に入れ、早めに返信して下さい。返信後にはアンケート結果や健康づくり教室のご案内をします。

**返信期限** 4月30日(水)まで

問合せ：介護長寿課 長寿支援係 ☎893-4411 内線183・206・207

## 老人福祉センター 健康相談のご案内

健康・食生活・口腔についての相談を下記の日程で行っています。日々の生活で健康のことや栄養の摂り方、口腔ケアについて困りごとや気になることがございましたら歯科衛生士・管理栄養士・保健師又は看護師が伺います。また、福祉サービスや健康づくり教室等のご案内も行っています。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

**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

## 宜野湾市食生活改善推進協議会の 広げよう! 食育の輪☆

### ヘルスマイトから「食育」を発信

### “メタボ”をよせつけない食べ方!?

「糖や脂肪の多い食事をとり過ぎると太りやすい」わかってはいるけど、食べずに我慢は難しいものです。糖も脂肪も大切な栄養素。糖や脂肪の吸収を妨げてくれるのはズバリ“食物繊維”。低カロリーで食物繊維が豊富な野菜やきのこ、海藻など満腹感アップにも効果があります。

“メタボ”をよせつけない食事のポイントは

- 第1に栄養バランス
- 第2に太らない食べ方
- 第3に食材の選び方



宜野湾市食生活改善推進協議会

問合せ：健康増進課(保健相談センター) ☎898-5583

## 栄養バランス+食べる順番

食べる順番としては、最初に食物繊維の豊富な野菜などをよく噛んで食べると脳の満腹中枢に作用するので満腹感が得られます。次に肉や魚などたんぱく質を最後にご飯やパンなどの炭水化物を食べると食べ過ぎを防ぐことができます。

**主菜** 肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などのたんぱく質やカルシウムが豊富な食品。主菜は1回の食事で1品、脂肪を控えて食べすぎに注意

**副菜** 野菜を中心としたおかず。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な1回の食事でたっぷり摂ることを意識して食べましょう

**主食** ごはん・パン・麺などの穀類。炭水化物からエネルギーを補給。体温を保ち、活動するためのエネルギーのもとになります。

**汁物** 野菜・海藻・きのこなどをたっぷり使って、ビタミン、ミネラル、食物繊維、水分の補給ができます。もう一つの副菜としていただきたいメニュー。

### 食材の選び方

- ① 食物繊維の豊富な野菜やきのこ、海藻など1日350g以上摂るようにすると良い。
- ② 魚や肉、卵、大豆・大豆製品などたんぱく質が豊富なおかずを食べる。肉は脂肪の少ない赤身を摂るようにする。
- ③ 炭水化物は食物繊維の多い雑穀ご飯や玄米、全粒粉のパンなどにとすると、消化がゆっくりになり腹もちが良い。