


歯の衛生週間が始まります!

家族みんなで歯の健康を守りましょう。6月4日～6月10日まで、歯の衛生週間となっています。今年の標語は、「**歯と口は健康・元気の源だ**」です。

宜野湾市では、3歳児でむし歯をもっている子どもの割合が33.6%と、全国の20.4%と比べて高い状況にあります(平成23年度)。乳歯は永久歯よりもむし歯になりやすいので、家族の方の仕上げ磨きが必要です。また、大人では歯周病によって歯を失ってしまう人が多くなっています。家族みんなでお口や歯の健康を守るために、日頃からの丁寧な歯磨きと、定期的な歯科健診を受けましょう!そのために、いつでも気軽に相談できて頼れるかかりつけの歯医者さんをつくっておくことをおすすめします☆



問合せ: 健康増進課 (保健相談センター) ☎898-5583

誕生日により赤ちゃんを亡くされた方の「分かち合いの集い」

日時 6月22日(日) 13:30～16:30
場所 中央公民館3階 研修室2
対象 流産・死産・新生児死亡により赤ちゃんを亡くされた女性とその家族
参加費 無料
 ※お子さま同伴の参加はできませんのでご了承ください。

申込み・問合せ: 私らしいお産を考える会 ☎070-5815-6905

「宜野湾市食生活改善推進員」養成講座 受講生募集!!

「食」で市民の健康をサポートする食生活改善推進員として地域のボランティア活動に参加する際に必要な食を通じた健康づくりのための講座です。

健康づくりに必要な知識や調理実習等を仲間と一緒に楽しく学び「健康な都市(まち)ぎのわん」を目指しましょう。

期間 7月8日～8月26日(毎週火曜日/全8回)
場所 保健相談センター
受講資格 食と健康に関心があり、ボランティア活動に参加できる宜野湾市民、20歳～65歳
定員 25名(先着順)
募集期間 6月9日(月)～6月27日(金)
申込方法 保健相談センター窓口または電話にて申込み

問合せ: 健康増進課 (保健相談センター) ☎898-5583

子育てガイド (7月) ☎898-5583

母子関係の健診・教室 (場所: 宜野湾市保健相談センター)	受付時間
乳児一般健診	13日(日) 9時～11時 13時～14時45分
1歳6ヵ月児健診	10日(木)、16日(水)、31日(木) 13時15分～14時30分
3歳児健診	9日(水)、23日(水)、30日(水) 13時15分～14時
ふたば母子健康相談	1日(火)、15日(火) 10時～11時
マンマン教室(離乳食教室)	18日(金) 13時30分～
こうのとり倶楽部(両親学級)	1日(火) 13時30分～
コアラ倶楽部	4日(金)、11日(金) 13時30分～
のびっこ親子教室	17日(木) 時間等は、お問合わせください。

健康ガイド (7月) ☎898-5583

☆水中運動教室 14時～16時	宜野湾スイミングスクール 8日、15日、22日(毎回 火曜日)
☆健康ステップアップ室 13時30分～16時(受付13時30分～14時)	保健相談センター 7日、14日、28日(毎回 月曜日)
☆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

水中運動教室『膝痛・腰痛アクアdeバイバイ』 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運動することができ、膝痛・腰痛の予防や緩和に効果があります。

水中運動教室『膝痛・腰痛アクアdeバイバイ』に参加して健康づくりをしませんか?

期間 8月5日～10月28日(毎週火曜日/全10回)10:15～11:45
場所 JSSスイミングスクール
対象者 40歳～64歳の市民の方で、下記の2つに該当する方
 ◎平成25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(医師からの意見書を提出してもらうこともあります)
 ◎原則として教室全日程に参加できる方
定員 25名(応募多数の場合は抽選)
受講料 無料
募集期間 7月7日(月)～7月18日(金) 9時～17時
 電話または窓口でお申込み後、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 (保健相談センター) ☎898-5583

65歳からの「がんじゅうアップ教室」のご案内

「がんじゅうアップ教室」筋力トレーニング教室


期間 7月1日(火)～9月30日(火) (週1回/全12回)
時間 10:00～12:00
場所 市立体育館
対象者 市内在住の65歳の方で介護認定を受けていない方、運動制限のない方
内容 教室前後の体力測定、講師による運動指導、ゲーム、介護予防講話、ストレッチやボールを使った体操
定員 20名(応募多数の場合は抽選)
利用料 無料 送迎 なし
募集期間 6月2日(月)～6月20日(金)
 介護長寿課にてお申し込みください。

問合せ: 介護長寿課 ☎893-4411 内線183

市民図書館ガイド (7月) ☎897-4646

<定例おはなし会> 1階・おはなしのくに
 5日(土) 15時30分 としょかんのおにいさん・おねえさん
 12日(土) 14時 おはなしの木の会
 16日(水) 15時30分 読み聞かせサークル「ムク」
 19日(土) 15時30分 絵本を楽しむ会「麦の穂」

<定例映写会> 2階・カルチャーホール
 12日(土) 15時30分 『上海特急』(82分)
 26日(土) 14時 『大決戦!超ウルトラ8兄弟』(106分)



平成26年度 特定健診のご案内

Q. 今年の健診をどのように受けたいですか?

① 集団健診で受けたい

② 個別健診や人間ドックで受けたい

集団健診の日程を確認し、電話で予約してください。

予約先 沖縄県健康づくり財団 ☎889-6452

※『宜野湾市の健診ガイド』4ページ

健診実施医療機関を確認し、電話で予約してください。

予約先 各医療機関

※『宜野湾市の健診ガイド』3ページ



『宜野湾市の健診ガイド』について
 健診の検査項目や実施医療機関、集団健診の日程などをまとめた資料です。「宜野湾市の健診ガイド」がお手元にならない場合は、保健相談センター(☎898-5583)へお問い合わせください。市役所の国民健康保険課でも配布しています。



Q. 健診結果はどうでしたか?

③ ほとんど基準値以内だった

④ いくつか基準値を超えていた

健康チェックのため、来年も健診を受けましょう!

結果説明会・健康相談の予約をしましょう!
 個別面談で、一人一人に合わせた食事・運動・治療等の健康相談が受けられます(30分～60分以内)。

※ 特定保健指導に該当された方は、保健師・管理栄養士等から個別面談(来所・家庭訪問)の予約についてご連絡いたします。

問合せ: 健康支援課 (保健相談センター) ☎898-5583

フォト **ほっと PHOTO** Vol.23

申込方法 申込用紙に必要事項を記入の上、お子さんの写真をメールまたは直接持参してください。詳細は市HPをご覧ください。
問合せ: 秘書広報課 ☎893-4411 (内線424)
 Kikaku02@city.ginowan.okinawa.jp



山下 葵帆 ちゃん 11ヵ月 (神山)

オジイ溺愛の初孫です!



又吉 彩音 ちゃん 1歳 (愛知)

私、カワイイでしょ!?