

平成27年度 子宮頸がん・乳がん検診

受診券またはクーポン券を、このような封書でお届けします！



受診期間 **5月18日(月)～平成28年1月31日(日)**

子宮頸がん・乳がん検診の受診券は**前年度受診していない方**が対象となります！

子宮頸がん検診受診対象者

・平成28年3月31日時点で**20歳以上**
＜費用＞ 検査費用 7,200円 - 助成金 5,450円
＝受診者負担金 **1,750円**

乳がん検診受診対象者

・平成28年3月31日時点で**40歳以上**
＜費用＞ 検査費用 5,940円 - 助成金 3,360円
＝受診者負担金 **2,580円**

クーポン券対象者(平成27年4月1日時点で子宮頸がん20歳、乳がん40歳)は無料

※受診方法や対象医療機関などの詳細については、受診券と同封されているチラシ(「子宮頸がん・乳がん検診のお知らせ」)をご確認ください。

集団健診のお知らせ 特定健診がん健診

健 診 日 程		予約受付期間
6月9日(火) 市立体育館	6月14日(日)宜野湾市役所	5月18日(月)～5月20日(水)
7月16日(木) 我如古公民館	7月29日(水)真栄原公民館	6月4日(木)～6月5日(金)

予約先 沖縄県健康づくり財団 ☎889-6452 受付時間8:30～16:00

上記の予約受付期間以降は、定員に空きがある場合には保健相談センターにて受付を行います。

問合せ：健康増進課（保健相談センター） ☎898-5583

市民図書館ガイド(6月) ☎897-4646

＜定例おはなし会＞ 1階 おはなしのくに
6日(土) 15:30 としょかんのおにいさん・おねえさん
13日(土) 14:00 おはなしの木の家
17日(水) 16:00 読み聞かせサークル「ムク」
20日(土) 15:30 絵本をたのしむ会「麦の穂」

＜講演会＞ 2階 カルチャーホール
「うつ病支援から見てきた7つのポイント」
あなたの周りで“うつ”で悩んでいる方は
いませんか？

“うつ”の方を支援するポイントを分かり
やすく解説します。

日時 6月20日(土) 14:00～15:30
主催 NPO法人メンタルケアLink



65歳からの筋力トレーニング「がんじゅうアップ教室」

いつまでも元気でいるために、自宅のできる筋力トレーニング運動と健康に役立つ知識を学ぶ教室です。認知症予防にも効果がある運動も取り入れました！

日時(全12回、10:00～12:00) ①毎週金曜日 ②毎週火曜日

①6月5日～8月21日 ②8月18日～11月17日

場所 ①男女参画センターふくふく ②老人福祉センター

対象

- ・市内在住の65歳以上で介護認定を受けていない方
- ・医師からの運動制限のない方
- (医師からの意見書を出していただくこともあります)
- ・原則として教室全日程に参加できる方

定員 20名 受講料 無料(送迎なし)

申込期間 ①5月27日(水)まで ②7月15日(水)～8月4日(火)

※窓口または電話で受付後、申込書をご提出ください。

※応募多数の場合は新規の方を優先に抽選を行い、決定を通知します。

問合せ：介護長寿課 ☎893-4411 内線183

ウォーキングday

「ウォーキングをしてみたい」「一人ではなかなか続かない」「今年こそはダイエット」と思っているあなた！私たち健康づくり推進員と一緒に楽しくウォーキングしませんか？

日時 毎月 第2月曜日 9:00～(次回 6月8日予定)

※都合により、日程変更が生じる場合もあります。

集合場所

いこいの市民パーク管理事務所前 東屋 ※受付不要

対象 市内在住の運動制限のない方

(年齢、定員の制限はありません。)

内容

・ストレッチ ・美らがんじゅう体操

・公園周囲1時間程のウォーキング

※帽子、飲み物をご持参ください。

※荒天の場合は中止します。

問合せ：健康増進課(保健相談センター) ☎898-5583

子育てガイド(6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	21日(日)	9:00～11:00 13:00～14:45
1歳6ヵ月児健診	4日(木)・11日(木)・25日(木)	13:15～14:30
2歳児歯科検診	18日(木)	13:15～14:45
3歳児健診	3日(水)・10日(水)・24日(水)	13:15～14:00
ふたば 母子健康相談	2日(火)・16日(火)	10:00～11:00
マンマン教室 (離乳食教室)	26日(金)	13:30～
のびっこ 親子教室	17日(水)	時間等は、 お問合わせください。
こうのとりの倶楽部 (両親学級)	2日(火)・9日(火)・ 16日(火)・30日(火)	13:30～

健康・福祉のコーナー

栄養・お口の健康教室

見落としがちな口腔の健康ケアと、簡単な栄養講話・調理実習を交えた3回シリーズ教室です。日頃の食生活について見直してみませんか？

日程(全3回)

1回目 【栄養】6月12日(金) 10:00～13:00

2回目 【口腔】6月19日(金) 10:00～12:00

3回目 【栄養】6月26日(金) 10:00～13:00

場所

(1回目、3回目)中央公民館2階 調理室

(2回目)中央公民館3階 研修室2

対象

市内在住の65歳以上で、介護認定を受けていない方

定員 16名 (申込多数の場合は抽選)

参加費 無料

申込期間 5月18日(月)～6月5日(金)

申込方法 電話または窓口

問合せ：介護長寿課 ☎893-4411 内線207

がんじゅう広場

65歳以上の方に健康づくり教室を開催しております。肩こり・膝痛などでお困りの方、専門のスタッフと一緒に自宅でできる体操(動作法)を用いて正しい姿勢を学び痛みの緩和や予防を図ります。

実施日 毎週金曜 10:00～12:00(9:00受付開始)

場所 老人福祉センター

受講料 無料 ※申込不要

問合せ：介護長寿課 ☎893-4411 内線206

平成27年 沖縄全戦没者追悼式

日時 6月23日(火) 8:30集合(16:00解散予定)

場所 水道局駐車場

※バスで会場(平和祈念公園)まで向かいます。

対象 市内在住の方

定員 40名(定員に達し次第締切)

募集期間 5月19日(火)～6月5日(金)

※平和祈願慰霊大行進に参加しますので軽装でお越しください。

問合せ：福祉総務課 ☎893-4411 内線128

健康ガイド(6月) ☎898-5583

☆水中運動教室	14:00～16:00
宜野湾スイミングスクール	2日・9日・16日・30日(毎回火曜日)

☆健康ステップアップ教室	13:30～16:00
保健相談センター	8日・15日・22日・29日(毎月曜日)

☆健康相談	
保健相談センター	毎週月・火・金曜日(祝日を除く)13:00～15:00 毎週火・水曜日(祝日を除く)9:00～11:00