

人間ドック

がん検診

乳がん検診

子宮頸がん検診

期限は1月末まで

受診期間 平成27年4月1日(水)～平成28年1月31日(日)

人間ドック

特定健診、がん検診、その他(貧血・心電図・眼底、肺機能、腹部超音波)の検査です。
医療機関へ予約しましょう。
※ドックを受診した場合、特定健診・がん検診を再受診することはできません。

がん検診

胃レントゲン(バリウム)、便潜血、胸部レントゲン、(喀痰検査)などの検査です。
医療機関または集団健診へ予約しましょう。
※胃カメラの予約と料金は医療機関へお電話ください。

子宮頸がん検診

20～40歳代に多いがんで、子宮頸部をへらやブラシでこすり、細胞を調べます。
※50歳頃から多くなる子宮体がんの検査は自己負担ですが、併せて受診することをおすすめします。

乳がん検診

40～50歳代に多いがんで、乳房を挟んでレントゲン撮影するマンモグラフィ検査です。

少なくとも2年に1回は子宮頸がん・乳がん検診を受けましょう

問合せ：健康増進課（保健相談センター） ☎898-5583

集団健診

特定健診がん検診

①1月17日(日) 市立体育館

②1月31日(日) 市役所

特定健診とがん検診がセットで受診できる集団健診は今年度最後！

※定員各210名、予約が必要で
※人間ドックを希望される方、またはすでに受診された方は対象外です。

予約についてはお問い合わせください。

保健相談センター ☎898-5583

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？

日時
【栄養】 平成28年2月5日(金)、19日(金) 10:00～13:00
【口腔】 平成28年2月12日(金) 10:00～12:00
場所 中央公民館2階 調理室（12日は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
受講料 無料 定員 16名
申込期間 12月21日(月)～平成28年1月22日(金)

問合せ：介護長寿課 ☎893-4411 内線183、206

健康相談（保健相談センター ☎898-5583）

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

市民図書館ガイド(1月) ☎897-4646

<定例おはなし会> 1階 おはなしのくに

9日(土) 14:00 おはなしの木の子

16日(土) 15:30 絵本を楽しむ会「麦の穂」

20日(水) 16:00 読み聞かせサークル「ムク」

出前健康講座

保健師・栄養士・運動指導士が皆さまのところへ伺い、健康づくりのための講座を行います。地域の集まりや、職場・サークル活動の勉強会などにぜひご活用ください。健康に興味のある方、大歓迎です。

日時 平成28年3月31日まで

場所 グループにて確保
(保健相談センターも応相談)

対象 運動制限のない、市内在住または在勤の方。人数は応相談。

受講料 無料

申込方法 下記のメニューから選択し、電話または窓口にて受付(予約制)

①生活習慣病予防と食事バランス

②肥満解消とながら運動

③メタボリックシンドロームの予防・解消

④簡単筋トレでパワーアップ

※複数選択、回数を分けて受講もできますので、お気軽にご相談ください。

申込期間 希望する日の1カ月前まで

問合せ：健康増進課（保健相談センター） ☎898-5583

ジョギング教室(初心者向け) 参加者募集

運動をしてみたいけど、何をしたらいいのかわからない方へ。運動のきっかけづくりとして、ジョギングはいかがですか？歩くスピードで走ることから始めてみましょう！

日時 平成28年1月20日～2月10日
18:50～20:00(毎週水曜日 全4回)

場所 宜野湾市陸上競技場

対象

①20歳から64歳までの、宜野湾市に住所を有し、運動制限のない方。

②平成26年4月以降に健康診断を受診し、結果を提出できる方。

定員 20名(先着順)

受講料 無料

募集期間 平成28年1月4日(月)～1月15日(金)
(電話または窓口にて受付後、健診結果を持参)

問合せ：健康増進課（保健相談センター） ☎898-5583

平成28年4月1日より、こども医療費助成の通院(外来)対象年齢を拡大します！

こども医療費助成の通院(外来)対象年齢を平成28年4月1日より小学校就学前から小学校卒業(12歳に達した日、以後の最初の3月31日)までに拡大します！
※小学校1年生からは1人1ヶ月1医療機関につき1,000円の自己負担があります。
※入院についてはこれまで通り中学校卒業までとなっています。

こども医療費助成金受給資格者証(オレンジ色のカード)の更新手続き

期間 12月1日(火)～平成28年1月29日(金)

場所 市役所2階大ホール

必要なもの お子さんの健康保険証、保護者の預金通帳(キャッシュカード可)、印鑑(認印可)

●11月中旬頃に対象の子どもの住所地に更新手続きの案内通知を送付しています。

問合せ：児童家庭課 ☎893-4411 内線342

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、第4月曜日 9:00～

平成28年1月は、平成28年1月25日(月)予定
1月11日(月)は成人の日のためお休みです。
※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。※荒天中止

問合せ：健康増進課（保健相談センター） ☎898-5583

地域密着型サービス事業者の公募説明会

本市では、高齢者が介護を必要とする状態になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、第6期宜野湾市介護保険事業計画に基づく地域密着型サービス事業所の計画的な整備を進めています。

今回募集する地域密着型サービスは、認知症対応型共同生活介護事業および認知症対応型通所介護事業です。市内で地域密着型サービスに参入希望の事業者への説明会を行いますので、参加を希望される事業者は、説明会参加申込書を提出してください。

※説明会参加申込書は、公募要領とともに説明会までに市ホームページに掲載します。

日時 平成28年1月22日(金) 18:00～19:00

場所 市役所 別館3階 第1会議室

対象 地域密着型サービスに参入を希望する者

問合せ：介護長寿課 ☎893-4411 内線170

健康・福祉たより

健康・福祉のコーナー

平成27年度 宜野湾市健康づくり推進員募集

自分の健康や健康づくりについて学び、その内容をより身近な人や地域の方々へ広く推進する『健康づくり推進員』を募集しています。

対象

・20歳以上65歳以下の宜野湾市民

・運動制限がない方

・市が実施する『宜野湾市健康づくり推進員養成講座』を受講し、その後健康づくり推進員として活動できる方。

募集期間 平成28年1月4日(月)～1月28日(木)

活動内容

①健康に関する、自主的な地域活動

②市の健康教育事業や健康づくり事業(オリジナル体操の普及など)の補助

③集団健診の補助

④各種健康教育の案内

⑤毎月の定例会への出席 など

<健康づくり推進員養成講座日程>

開講期間 平成28年2月1日(月)～3月14日(月)
2月8日を除く毎週月曜日 全6回

時間 14:00～16:00

場所 保健相談センター

問合せ：健康増進課（保健相談センター） ☎898-5583

「TUNAGU・地域をつなぐ、世代をつなぐ」

健康づくり活動を通して地域のつながり、人と人とのつながりを深めよう

地域に暮らす人と人との交流を深め、心をつなぎ合えば、世代を越えた大きな輪ができあがります。

「TUNAGU」は「減塩」と「あと一皿野菜(70g)」の普及をテーマに生活習慣病予防等についての講話・料理講習を通して学び、地域の健康づくりを上手に繋ぐリーダー講習会です。みんなと一緒に健康づくりに取り組んでみませんか？

日時 平成28年2月3日(水)・5日(金) 10:00～13:00

場所 宜野湾市保健相談センター 調理室

対象 市内在住の40～70代で、2日間の日程に参加できる方

参加費 500円

申込期間 平成28年1月5日(火)～1月22日(金)
(電話または保健相談センター窓口にて受付)

持ち物 筆記用具・電卓・エプロン・三角巾

問合せ：健康増進課（保健相談センター） ☎898-5583

がんじゅ～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

(9) 市報ぎのわん 2015-12-10

市報ぎのわん 2015-12-10 (8)