

ぎのわん食育カレンダー (2016年度版)

ご家庭でも食育を実践できるよう「ぎのわん食育カレンダー(2016年度版)」を作成しました。月ごとに沖縄野菜の紹介や野菜摂取のコツなど食材や栄養、食事の仕方についてわかりやすく説明しています。市ホームページに掲載していますので、ぜひご活用ください。



問合せ：健康増進課 ☎898-5583

健康ステップアップ教室 ～燃やせ!君の脂肪～

食生活の改善・運動など生活習慣病予防や健康づくりに必要な講話および実技を行います。これまでの受講生からは「体を動かす習慣がついた」、「仲間と一緒に取り組むことにより楽しく学ぶことができた」などの声がありました。実際に、3カ月で体重-4.2kg、体脂肪-2.7%減少された方もいらっしゃいます。ぜひ、皆さんも一緒に学んでみませんか?

日時 6月6日～8月1日(毎週月曜13:30～16:00)

場所 保健相談センター 受講料 無料

定員 先着20名

申込期間 5月9日(月)～27日(金)※窓口または電話

対象

・市内在住、平成28年4月1日現在で40歳～64歳の方
・運動制限のない方

問合せ：健康増進課 ☎898-5583

柔道整復師(整骨院・接骨院)を利用される方へ

☆全ての施術に健康保険が使えるわけではありません☆

柔道整復師による施術は健康保険が適用される範囲に限られます。施術を受ける前にきちんと確認して正しく施術を受けましょう。健康保険証を使って柔道整復師による施術を受けた場合は、自己負担分を除いた額が健康保険から療養費(柔道整復療養費)として支払われます。施術を受けた後で健康保険の適用が認められなければ、全額自己負担となります。

健康保険の使えるケース

・ねんざ ・打撲 ・挫傷(肉離れなど) ・骨折、脱臼の応急手当(医師の同意があれば応急手当後の施術も可能)



健康保険の使えないケース

・疲労による肩こり、腰痛、負傷原因のない筋肉痛 ・肉体的疲労改善(慰安目的のマッサージ) 体調不良等
・病気からくる痛みやこり(ヘルニア・リウマチ・五十肩など) ・脳疾患後遺症などの慢性的な症状
・保険医療機関(整形外科等)で治療中の負傷 ・労災保険が適用となる負傷



健康保険で柔道整復師にかかる時の注意点

- 負傷の原因を正確に伝える：外傷性の負傷でない場合や労災保険に該当する場合は健康保険の対象となりません。
- 保険医療機関との重複受診はできません：同じ負傷で同時期に、保険医療機関(整形外科等)での治療と柔道整師による施術を受けた場合は、原則として柔道整復師の施術は全額自己負担となります。
- 長期にわたる施術については医師の診察を受けましょう：長期間施術を受けても症状が改善しない場合は病気などの内科的要因も考えられますので、一度医師の診察を受けましょう。
- 領収書をもらいましょう：国民健康保険を使用した場合は、後日「医療費通知」を送付します。領収書と通知内容が一致しているかを確認しましょう。また、領収書は医療費控除を受ける際に必要となります。大切に保管してください。

☆皆さまの国保税を財源として支給する療養費について、保険者として支給内容に誤りがないかを確認する必要があります。施術内容について文書または電話、訪問にて照会させていただくことがあります。市役所から連絡がありましたら、ご協力をお願いします。

問合せ：国民健康保険課 内線158

民生委員推薦候補者募集

～あなたの熱意を地域で活かしてください!～

平成28年度は、民生委員の一斉改選の年になっています。福祉総務課では、地域福祉活動の担い手になる民生委員の推薦候補者を募集しています。

主な要件

- ・地域の実情を知り、地域住民が気軽に相談できる方
- ・社会福祉に理解と情熱があり、実際に活動できる方
- ・30歳以上75歳未満の方(新任の場合)

任 期 平成28年12月1日より3年間

募集期間 随時 ※地域ごとに定員があります。

問合せ：福祉総務課 内線129

水中運動教室

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『水中スリムアップ教室』に参加して健康づくりをしませんか?

日時 5月17日～7月19日(毎週火曜10:00～12:00)

場所 JSSスイミングスクール沖縄中央 受講料 無料

定員 25名(抽選)

申込期間 4月18日(月)～5月10日(火)※窓口または電話

対象

- ・市内在住、平成28年4月1日現在で40歳～64歳の方
- ・平成27年4月以降に特定健診または人間ドックを受診し、健診結果を提出できる方
- ・運動制限のない方(医師の意見書が必要な場合もあり)
- ・原則、教室全日程に参加できる方

問合せ：健康増進課 ☎898-5583

五児童館ガイド(5月)

《新城児童センター TEL・FAX 892-8888》

2日(月)	母の日プレゼント作り	15:30～17:00
6日(金)	おりがみ教室	15:30～17:00
10日(火)	軽スポーツ	16:00～17:00
13日(金)	なわとび検定	16:00～17:00
16日(月)	映写会	15:30～17:00
20日(金)	カプラ大会	16:00～17:00
24日(火)	おてだまあそび	16:00～17:00
27日(金)	手作り教室	15:30～17:00

《我如古児童センター TEL・FAX 897-6767》

6日(金)	母の日プレゼント作り	16:00～17:00
7日(土)		15:00～16:00
13日(金)	お手玉作り&あそび	16:00～17:00
17日(火)	一輪車検定	16:00～17:00
20日(金)	フラフープ検定	16:00～17:00
28日(土)	映写会	14:00～15:30

《大謝名児童センター TEL・FAX 897-4117》

2日(月)	母の日プレゼント作り	16:00～17:30
10日(火)	マンカラ大会	16:00～17:30
21日(土)	映写会	14:00～16:00
31日(火)	一輪車検定	16:00～17:00

《大山児童センター TEL・FAX 890-0015》

9日(月)	お手玉教室	16:00～17:00
13日(金)	しぎん・紙芝居	16:30～17:00
14日(土)	クッキング	14:00～16:00
16日(月)	折り紙教室	15:30～17:00
20日(金)	軽スポーツ	16:00～17:00
21日(土)	映写会	14:00～16:00
30日(月)	ダンボールあそび	13:00～17:00

《赤道児童センター TEL・FAX 892-3397》

7日(土)	母の日プレゼントづくり	14:00～16:00
9日(月)～ 13日(金)	スポーツウィーク	15:00～16:00
27日(金)	シネマあかみち	16:00～17:00

移動じどうかんじゃんけんぼん(5月)以下の公民館で行います。

野1区 26日(木)	野3区 25日(水)	普1区 11日(水)
普3区 13日(金)・27日(金)	宜野湾 2日(月)・16日(月)・30日(月)	
長田 12日(木)	我如古 6日(金)	真栄原 18日(水)
嘉数 19日(木)	真志喜 9日(月)・23日(月)	
嘉数ハイツ 20日(金)		
時間:14:00～17:30	長田15:00～17:30	我如古14:00～17:00
問合せ:我如古児童センター ☎897-6767		

市民図書館ガイド(5月) ☎897-4646

- <定例おはなし会> 1階・おはなしのくに
- 7日(土) 15:30 としょかんのおにいさん・おねえさん
 - 14日(土) 14:00 おはなしの木の家
 - 18日(水) 16:00 読み聞かせサークル「ムク」
 - 21日(土) 15:30 絵本を楽しむ会「麦の穂」

5月～8月 集団健診(特定健診・がん検診)

予約制 今年度は全て保健相談センターで受付します!

日程	検診会場	対象行政区	定員
5月15日(日)	宜野湾市役所	宜野嵩3区、喜友名 普天間1～3区、新城	210
6月3日(金)	我如古区公民館	我如古	100
6月5日(日)	宜野湾市役所	全行政区	210
6月14日(火)	市立体育館	宇地泊・真志喜・大山	140
7月20日(水)	真栄原区公民館	真栄原・上大謝名	140
7月31日(日)	宜野湾市役所	全行政区	210
8月20日(土)	宜野湾市役所	野嵩1～2区、中原	140
8月21日(日)	宜野湾市役所	全行政区	210

宜野湾市役所では子ども預かりもあります!
健診受付時間 8:00～10:30(予約のない方は、定員に空きがある場合、10時頃からの受付となります。)

事前に健診セットを郵送するため、2週間前までにお申し込みください。

詳しくは、受診券に同封されている健診ガイドをご覧ください。

問合せ・予約先 保健相談センター ☎898-5583
受付時間 8:30～17:15

母子保健推進員募集

子育て経験を活かし、お母さんと赤ちゃんが安心して暮らせるようサポートする「母子保健推進員」を募集します。

対象 宜野湾市に住所を有する方(特に真志喜、宇地泊、嘉数ハイツ、真栄原、宜野湾、愛知) 人数 6名

任期 ～平成30年3月31日(ご希望確認の上、更新あり)

活動内容 (①-⑤の日程から月1-3回程度 ※調整可)

- ①市の母子保健事業(乳幼児健診・両親学級など)で身体測定・記入の補助
- ②健診未受診者への訪問による受診勧奨
- ③こんにちは赤ちゃん事業の訪問活動
- ④市のサービス紹介や子育てのアドバイス
- ⑤毎月の定例会への出席など



問合せ：健康増進課 ☎898-5583

<読み聞かせボランティア養成講座>

おはなし会や読み聞かせをはじめてみたいけどやり方がわからない初心者のための連続講座です。
4/30(土)、5/7(土)、5/14(土)、5/22(日)、5/28(土)の5回を予定しています。詳しくは市民図書館までお問い合わせください。

敷地内禁煙のお知らせ 宜野湾市民図書館では受動喫煙防止のため4月1日より敷地内禁煙を実施しております。図書館入口付近はもちろん駐車場内も禁煙です。利用者の皆さまのご協力をお願いします。