

五児童館ガイド (12月)

★は(申込制)

【我如古】児童センター TEL・FAX897-6767

Table with 3 columns: 日付, 内容, 時間. Events include けん玉検定, なわとび検定, クリスマス製作, お手玉あそび, クリスマスパティー, ピッカピカ大作戦&年越しそば.

【新城】児童センター TEL・FAX892-8888

Table with 3 columns: 日付, 内容, 時間. Events include おりがみ教室, 映写会, おてだま検定, チャレンジ大会, けん玉検定, 年賀状作り, クリスマス会, クッキング, 大そうじ・お楽しみ会.

【赤道】児童センター TEL・FAX 892-3397

Table with 3 columns: 日付, 内容, 時間. Events include センターまつりのため午後閉館, 児童センターまつり, ガーデニング, クリスマスパティー, 大掃除&年越しそば.

【大山】児童センター TEL・FAX890-0015

Table with 3 columns: 日付, 内容, 時間. Events include お手玉教室, しぎん・紙芝居, 折り紙教室, 映写会, 軽スポーツ.

【大謝名】児童センター TEL・FAX897-4117

Table with 3 columns: 日付, 内容, 時間. Events include お手玉教室, クリーン作戦, クリスマス製作週間, 年賀状製作, クリスマスクッキング&パティー, 映写会.

移動じどうかんじゃんけんぼん(12月)

時間 14:00~17:30 (長田15:00~17:30,我如古14:00~17:00)

Table with 2 columns: 区域, 日付. Lists dates for various districts including 野1区, 野3区, 普1区, etc.

麻しん風しん混合ワクチン(MR)2期予防接種はお済みですか?

麻しんは、空気感染し感染力がインフルエンザの6倍以上と大変強く、時に命に関わる重篤な感染症です。下記対象の方は、体調を整え、早めに接種を受けましょう。ワクチン接種は、麻しん風しん感染予防にとっても有効です。対象 平成22年4月2日~平成23年4月1日生 (小学校就学前) 期間 平成29年3月31日まで 場所 指定医療機関 料金 無料(上記対象以外は全額自己負担) ※長期にわたり療養を必要とする疾患等、やむを得ない事情で接種を見合わせている場合は、市保健相談センターまでご相談ください。 ※詳しくは4月に送付した通知書、または市ホームページにてご確認ください。

☎保健相談センター ☎898-5583



簡単!ストレッチ・筋トレ教室参加者募集

運動不足、運動が長続きしないと困りの方、簡単な運動から始めてみませんか? 毎月1回、運動指導士による運動教室を開催します。日時 12月16日(金) ①14:00コース(45分) ②15:00コース(45分) ※①②ともに同じコースです。場所 市保健相談センター 対象 市民で、運動制限のない方 内容 ストレッチ、筋力トレーニング、エアロビクス、運動に関する講話など 持物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物 受講料 無料

☎保健相談センター ☎898-5583



高齢者の肺炎球菌予防接種の接種期限は平成29年3月31日までです!

今年度、高齢者の肺炎球菌予防接種の対象となっている方には、4月に通知を送りしています。予防接種はもうお済みになりましたか?

まだの方は、通知の内容をご確認のうえ、早めに接種を受けましょう。

接種期限 平成29年3月31日 平成28年度助成対象者 ※通知は下記①の方へ送付しています。

- ①平成28年4月1日から平成29年3月31日までの間に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳または100歳となる方 ②60歳以上65歳未満の方であって、心臓、腎臓または呼吸器の機能に日常生活が極端に制限される程度の障害を有する方、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方

接種回数 1回(23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン) ※ただし、過去に23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチンを接種した方は、定期接種の対象となりません。

場所 指定医療機関 費用 4,000円(生活保護受給者は0円) ※詳しくは、通知または市ホームページでご確認いただくか、市保健相談センターまでお問い合わせください。

☎保健相談センター ☎898-5583



マイナス3キロ教室 ~肥満脱出プラン~

毎年健診で、肥満だと言われている方。次こそは肥満を脱出しませんか? 3ヵ月かけてあなたに合った肥満脱出プラン(運動・食事等を集団と個別で指導)を提供します。参加者大募集!! 対象 20~64歳までの市民で、下記全てに該当する方 ①平成27年4月以降の健康診断を受けており、健診結果を提出できる ②健診結果でBMI25以上または腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上 ③運動制限がない 定員 6名(抽選) 日程 平成29年1月23日~3月21日 毎週月曜日(全9回) ※最終日のみ火曜日 14:00~16:00 場所 市保健相談センター 受講料 無料 募集期間 12月5日(月)~12月16日(金) ※窓口または電話 詳しくはお問い合わせください。

☎保健相談センター ☎898-5583



健康カレンダー (12月)

Table with 3 columns: 母子関係の健診・教室(場所:保健相談センター ☎898-5583), 受付時間. Lists various health checkups and classes like 乳児一般健診, 1歳6ヵ月健診, etc.

Table with 2 columns: 健康相談, 受付時間. Lists health consultation sessions at the center.

小児のB型肝炎予防接種 定期化が始まりました!

対象者 平成28年4月1日以降に出生した1歳未満のお子さま 接種回数 3回 ※接種回数は10月1日より前に接種した回数も含まれます。 実施医療機関 指定医療機関 費用 無料 ※対象のお子さまへは通知書を送付しています。

☎保健相談センター ☎898-5583



ご自身の適正体重をご存じですか?

適正体重とは、BMI(Body Mass Index)=22を基準として計算された、疾病の罹患率が最も低い標準体重のことです。BMIが18.5未満の場合やせ。BMIが18.5以上25.0未満なら普通、25.0以上の場合、体に必要以上の脂肪がついた状態で、肥満となります。このBMIは身長と体重で簡単にチェックできますので、ご自身の計算をしてみましょう。

BMI=体重(kg)÷身長(m)×(m)

また、肥満のうち、特にお腹周りにたくさん脂肪のつくタイプを内臓脂肪型肥満といい、腹囲(おへその高さで測る)が、男性では85cm以上、女性では90cm以上の場合に判定されます。内臓脂肪型肥満は、高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病になりやすいのですが、つきやすく減りやすい脂肪でもあることから、体重が減ると、まずはお腹からスッキリしてきます。この機会に、ご自身の適正体重を知り、健康体重を維持しましょう!



『水中スリムアップ教室』受講生募集

冬になると家にいる時間が長くなり、溜まっていくのは体重や体脂肪。しかし、冬こそ大チャンス!寒い日こそ体温を上げようと代謝が上がります。水中運動はまさに脂肪燃焼に最適なのです。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 平成29年1月10日~3月14日(毎週火曜日/全9回)10:00~11:30 場所 JSSスイミングスクール沖縄中央 定員 25名(抽選) 対象 40歳~64歳まで(平成28年4月1日現在)の市民で、下記の3つに該当する方 ①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 ②医師からの運動制限のない者(医師の意見書が必要な場合もあり) ③原則、教室全日程に参加できる方 受講料 無料 募集期間 11月28日(月)~12月16日(金) ※窓口または電話で受付後、健診結果を保健相談センターへご持参ください。

☎保健相談センター ☎898-5583

『ウォーキングday』参加者募集

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・4月曜日 9:00 ※日程変更が生じる場合も有

場所 いこいの市民パーク管理事務所前 東屋

対象 市民で運動制限のない方 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

☎保健相談センター ☎898-5583

