

インフルエンザ予防接種が始まりました!!

インフルエンザは感染力が強く短期間に子どもから高齢者まで感染が広がってしまいます。本格的な流行シーズンを迎える前に体調を整え、早めに接種できるよう心がけましょう。なお、65歳以上の方には接種費用を一部助成しています。助成対象者の方へは、通知書を発送しています。

助成対象 満65歳以上の方(65歳の誕生日を迎えている方)
期間 平成30年2月28日まで
接種場所 指定医療機関
※事前に電話にて予約してください
費用 1,000円(生活保護受給者は無料)

60歳以上65歳未満の方であって心臓等に重い障害がある方も、助成対象となる場合があります。かかりつけ医へご相談ください。

予防接種を受けてもインフルエンザにかかってしまうこともあります。効果的に予防するために日頃から手洗い・うがいを心がけ、インフルエンザにかかるのを防ぎましょう!!
※詳しくはお手元にある通知書、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

DT予防接種(個別接種)

対象のお子さまには通知書を送付しています。同封した予防接種説明書等をよくお読みのうえ、接種に臨みましょう。

対象者 11歳～13歳未満のお子さま
接種期間 13歳の誕生日前日まで
実施医療機関 指定医療機関
費用 指定接種期間・指定医療機関であれば無料
☎保健相談センター ☎898-5583

特定防衛施設周辺整備調整交付金の活用について

本市では、安定的に予防接種事業を行うことで、市民の感染防止、発症予防に努め、市民の健康管理の向上を図ることを目的に、平成29年度、防衛省の補助金である「特定防衛施設周辺整備調整交付金」を活用し、予防接種事業を実施します。

☎健康増進課 ☎898-5583

高齢者の肺炎球菌予防接種について

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月に通知をお送りしました。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30年3月31日まで
平成29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29年4月1日から平成30年3月31日までの間に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、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(生活保護受給者は無料)

※詳しくはお手元にある通知書、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

11月健康カレンダー

母子関係の健診・教室(場所:保健相談センター)	受付時間
乳児一般健診	26日(日) 9:00~11:00 13:00~14:45
1歳6カ月健診	2日(木)・9日(木)・30日(木) 13:15~14:00
2歳児歯科検診	16日(木) 13:15~14:45
3歳児健診	8日(水)・22日(水) 13:15~14:00
ふたば母子健康相談	7日(火)・21日(火) 9:30~10:30
マンマン教室(離乳食教室)	15日(水) 13:30~
のびっこ親子教室	28日(火) 時間等はお問合わせください。
コアア倶楽部(育児学級)	10日(金)・17日(金) 13:30~

健康相談	受付時間
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

健康づくり市民大会開催

日時 11月19日(日) 10:00~15:00

場所 市立体育館
▶食育SAT(サット)システム リアルなフードモデル(食品模型)で楽しく体験!
▶インボディー あなたの身体のバランス(筋肉量や体脂肪量)がわかります。
▶ヨガ(山本玲子先生)
▶無料歯科健診・歯みがき指導
▶筋トレストレッチ運動
▶動脈硬化検査体験(人数制限有)
詳しくは、市ホームページをご覧ください。

~同日開催~ 第11回 宜野湾市はごろもウォーキング大会!

開始時間 9:00スタート
場所 海浜公園 多目的広場
定員 800人(定員に達し次第締め切り)

申込期間 ▶10月16日(月)~11月2日(木)
申込方法 申込み用紙を投函箱へ(投函箱設置場所:市役所、保健相談センター、市民会館)
▶保健相談センターへFAX・郵送・持参、HPより申込
事前にゼッケン配布あり。
☎保健相談センター ☎898-5583

第11回 宜野湾市はごろもウォーキング大会へお申込みをされた皆さまへ

11月19日(日)に宜野湾市はごろもウォーキング大会が開催されます。本大会はゼッケンを事前配布しますので、お申込みされた皆さまは、忘れずに指定の場所にてお受け取りください。

ゼッケンの受取について
場所 宜野湾市立体育館
日時 11月17日(金)13:00~20:00
11月18日(土)13:00~20:00
☎保健相談センター ☎898-5583

平成29年度 宜野湾市 搜索模擬訓練について

搜索模擬訓練を通し、地域の防災・防犯理論を採り入れた、子どもから高齢者にとって潜在的な危険な場所(入りやすくて、見えにくい)の確認を行い、地域で支え見守るネットワークの構築、そして地域住民の皆さんが安心して暮らせる地域社会の実現を目的とします。

内容 市内で認知症高齢者の道迷いによる行方不明が発生したと想定して、認知症高齢者の役を演じる方を搜索し、潜在的な危険な場所を確認していきます。

日時 10月21日(土) 10:00~12:00
集合時間 10:00
集合場所 宜野湾中学校校武道場
搜索開始時間 10:15一斉搜索開始
搜索終了時間 11:00予定
持ち物 筆記用具、水とう、運動靴、帽子
※軽装での参加をお願いします。
申込方法 窓口または電話で受付
☎介護長寿課 内線 183

がんじゅ〜広場

専門スタッフの指導の下、ワイワイ楽しい仲間たちと一緒に姿勢や動作を整えましょう。

日時 毎週金曜日 10:00~12:00(受付9:00~)
場所 赤道老人福祉センター(願寿ひろば赤道)
対象 市内在住の65歳以上の方
受講料 無料 ※申込不要
※お問い合わせは、介護長寿課です。お間違えなく!
☎介護長寿課 内線 206



第11回「畑を活用した子ども食育」参加保育園募集

萌木菜園(宜野湾市保健相談センター敷地内)で10月下旬~平成30年2月末にかけてジャガイモの植付けから収穫、調理実習(カレーパーティ)を食生活改善推進員と一緒に体験できます。楽しみながら野菜を育てることで命の大切さや食べ物への感謝の気持ちが体感できます。

日時 10月下旬~平成30年2月末(全5~6回)
※日程は参加保育園と相談のうえ決定します。
場所 萌木菜園(宜野湾市保健相談センター敷地内)
内容 種まき、水やり、肥料やり、収穫、調理実習等
対象 菜園までの送迎が可能である市内認可外保育園
募集期間 10月10日(火)~10月20日(金)9:00~17:00(土日・祝日を除く)
☎保健相談センター ☎898-5583



~65歳からの筋力トレーニング~「いきいき筋力アップ教室」

いつまでも元気でいるために、自宅で無理なくできる筋力トレーニング運動と健康に役立つ知識を学びます。

日時 (全12回、10:00~12:00)
①12月8日~3月9日 毎週金曜日
②12月12日~3月13日 毎週火曜日
場所
①宜野湾市勤労青少年ホーム
②赤道老人福祉センター(願寿ひろば赤道)
受講料 無料(送迎なし)
定員 ①、②ともに20人(応募多数の場合は、新規の方を優先に抽選)
申込期間
①11月1日(水)~11月17日(金)
②11月6日(月)~11月24日(金)
※窓口または電話で受付後、窓口にて申込書を記入
対象
・市内在住の65歳以上の方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
☎介護長寿課 内線 206・549

幼児期からの食育

「食育ってなんだろう?」「何をしたらいいのかな?」「うちの子お手伝いしたがるけど危なくて・・」という声がよく聞かれます。まだ早いか?と思いがちですが、実は、子どもの発達の面からみると、3歳から簡単な調理ができるのです!!

日時 11月11日(土)10:00~11:30 開場 9:45~
場所 保健相談センター
対象 保育園・幼稚園に通うお子さんの保護者、関心のある方(先着50人限定) ※要申し込み
講師 琉球大学 農学部 亜熱帯生物資源科学科 健康栄養科学コース 准教授 森山克子 先生

申込み期間 10月26日(木)~11月7日(火)
申込み方法 電話または窓口
【体験ブースあり】
★コロコロおにぎりを自分で作ってみよう体験♪
講演会前に簡単なミニクッキングを行います。
対象 3歳児限定 先着4人!
※要申し込み講演会・体験ブース参加費無料
☎保健相談センター ☎898-5583

