

集団健診（特定健診・がん検診）

事前に健診セットを郵送するため、集団健診日の2週間前までにお申し込みください。

予約先 保健相談センター

受付時間 平日 8:30～17:15

①	集団健診日	健診会場	骨粗検診
①	5/20(日)	市立体育館	
②	6/8(金)	我如古区公民館	
③	6/10(日)	宜野湾市役所	○
④	6/13(水)	愛知区公民館	
⑤	7/7(土)	宜野湾市役所	
⑥	8/19(日)	嘉数小学校	

※③は骨粗鬆症検診も行います。

健診受付時間 8:30～10:30
当日は予約された方から優先的に受付を行います。

※各公民館には駐車スペースに限りがあります。徒歩もしくは公共交通機関をご利用ください。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。

☎保健相談センター ☎898-5583

がんじゅ〜広場

専門スタッフの指導の下、姿勢や動作を整えましょう。4月より伊利原老人福祉センターでも琉球大学健康づくり支援プロジェクトLibによる動作法教室を開催することになりました。肩こり、腰痛、膝痛でお困りのあなたをお待ちしています。

①赤道老人福祉センター (定員なし)

日時 毎週金曜日 10:00～12:00 (9:00～受付開始)

②伊利原老人福祉センター (毎回先着10名)

日時 毎週金曜日14:00～16:00 (13:30～受付開始)

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。お問い合わせなく！

☎介護長寿課 内線 206



幼稚園・保育園の年長が対象 麻しん風しん混合ワクチン 予防接種

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。対象の方には通知書を送付しています。体調を整え、早めに接種を受けましょう。

対象 平成24年4月2日～平成25年4月1日生 (小学校就学前)

期間 平成31年3月31日まで

場所 指定医療機関

料金 無料 (上記対象年齢以外の方は全額自己負担)

※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

メタボ予防運動教室

毎月2回、運動指導士による運動教室を開催します。

日時

①5/2(水) 10:00～11:00

②5/25(金) 14:00～15:00

場所 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、有酸素運動、運動に関する講話など

参加費 無料(当日受付)

☎保健相談センター ☎898-5583

健康ステップアップ教室

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、実技を行います。

日時 6/4～7/30 毎週月曜日 13:30～16:00 (全8回)

場所 市立体育館 会議室

対象 運動制限のない40歳～64歳の市民(平成30年4月1日現在)

申込期間 5/7(月)～5/25(金)

定員 先着20人 受講料 無料

☎保健相談センター ☎898-5583

5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	20日(日) 9:00～11:00 13:00～14:45
1歳6か月児健診	2日(水)・10日(木) 13:15～14:00 17日(木)・31日(木)
2歳児歯科検診	24日(木) 13:15～14:45
3歳児健診	9日(水)・23日(水) 13:15～14:00
ふたば 母子健康相談	1日(火)・15日(火) 9:30～10:30
マンマン教室 (離乳食教室)	29日(火) 13:30～
のびっこ親子教室	22日(火) お問い合わせください。
こうのとり倶楽部 (両親学級)	8日(火) 13:30～
コア倶楽部 (育児学級)	11日(金)・18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

水中運動教室

日時 5/22～7/17 (毎週火曜日 /全9回) 10:30～12:00

場所 JSSスイミングスクール沖縄中央

定員 25人(抽選)

対象者 宜野湾市民、40歳～64歳まで(平成30年4月1日現在)の方で下記の3つに該当する方

①平成29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(場合によっては医師からの意見書を提出して頂くこともあります)

③原則として教室全日程に参加できる方

受講料 無料

募集期間 4/16(月)～5/11(金)

受付 電話または窓口で受付後、健診結果を保健相談センターまで提出。

☎保健相談センター ☎898-5583

母子保健推進員募集

対象 市に住所がある、子どもが好きな方

募集人数 普天間2区・大山地区・上大謝名地区・伊佐地区・真志喜地区:各1人

任期 平成30年4月～32年3月まで出来る方。

活動内容

- ①市の母子保健事業でのお手伝い
 - ②毎月の定例会出席など
 - ③健診未受診者宅への訪問による受診勧奨
 - ④こんにちは赤ちゃん事業の訪問活動
- 活動日 ①②あわせて月1～3回程度③④はご自身の時間内で調整。

☎保健相談センター ☎898-5583



1日3食栄養バランスよく食べよう!

肥満対策には、食事を適量にする事、適度な運動をする事等が必要ですが、最も大切な事は「1日3食、栄養バランス良く食べる」という事です。朝食を抜くと、昼食と夕食の後の血糖値が上昇しやすくなり、インシュリンが沢山出ます。インシュリンは血糖値を下げるホルモンですが、脂肪を作るホルモンでもあります。野菜から食べ始める、甘い飲み物を控える、ゆっくり食べる事も、血糖値の上昇を抑えるのに効果的です。また、栄養バランスがくずれると、余分な脂肪や老廃物等が体にたまりやすくなったり、肌・骨・眼等の機能がおとろえたり、さまざまな病気になりやすくなります。

沖縄の働き盛り世代が危ない!

下記の項目全て沖縄県は47都道府県で第1位です。

- 65歳未満の死亡率(宜野湾市は県内では9位)
- 肥満者・メタボ者(含予備軍)の割合
- 食用油・加工肉類・発泡酒の購入量
- ハンバーガーショップの店舗率

※野菜・魚介類・牛乳の購入量は最下位です。

食事の基本パターン「ランチョンマット」

1食の目安となる下記「ランチョンマット」を作成しました。A3用紙にプリントし、ランチョンマットに沿って四隅を円く切ってラミネートすると食卓におけます。ご家族と一緒にお料理を配膳し、お父さん、お母さんも、日々の栄養バランスを考えてみましょう。お子様もきっと食事に興味をもってくれますよ!



宜野湾市のホームページ

<http://www.city.ginowan.okinawa.jp/life/health/03/rantyon.html> からダウンロードできます。お子様向けの色違い(黄色)もあります。

☎保健相談センター ☎898-5583

ママの料理教室

子育て中のママのための料理教室を開催します。

対象者 市内在住の20代～40代でお子さんがある母親 ※原則として全日程参加可能な方

日程 5/25、6/1、8、15(全4回) 毎週金曜日 10:00～13:00

参加費 1,000円

定員 16人(先着順)
※託児施設等は設けておりませんので、お子さんを連れての参加はご遠慮ください。

申込期間 4/23(月)～5/18(金) 9:00～17:00(土日・祝日は除く)

場所 保健相談センター

申込み方法 電話または窓口

☎保健相談センター ☎898-5583

いきいき筋力アップ教室

65歳からの筋力トレーニング。自宅で無理なくできる筋力トレーニング運動とストレッチ、脳トレを学ぶ教室です!

①男女共同参画支援センターふくふく

日時 5/17(木)～8/2(木)

全12回 毎週木曜日

10:00～12:00

②勤労青少年ホーム

日時 5/18(金)～8/3(金)

全12回 毎週金曜日

14:00～16:00

受講料 無料(送迎なし)

定員 20人(応募多数の場合は、新規の方を優先に抽選)

申込期間 4/9(月)～4/27(金)
※介護長寿課窓口または電話で受付後、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