

「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・調理実習を通して、日頃の食生活について見直してみませんか？
日程 (全3回)

1回目【口腔講話】9/6(金)10～12時
2回目【講話・調理】9/13(金)10～13時
3回目【講話・調理】9/20(金)10～13時
場所 中央公民館 2階 調理室 (9/6は、3階・研修室2)

対象 市内在住の65歳以上の方で、調理実習(料理教室のプログラム)を行う上で健康上問題のない方

定員 16人(申込多数の場合は抽選)
参加費 無料

申込期間 8/13(火)～8/30(金)まで
申込方法 電話または窓口受付

☎ 介護長寿課 内線204

～制服・式服お下がりプロジェクト！～

家の中に眠っている制服・式服はありませんか？それを地域の後輩達に譲って頂けませんか？

子ども達へ物を大切に使う心を伝えると共に、子育て世帯の家計のお助けになればと考えております。

・中学生式服・中学校指定ジャージ
・小学校式服・体操着・高等学校制服『譲りたい』『もらいたい』どちらもお気軽にお問合せください！

※お譲り頂く際には、洗濯、またはクリーニングをしてからお持ち下さるようご協力お願い致します。

☎ 生活福祉課 内線570

9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	15日(日)	9:00～11:00 13:00～14:45
1歳6カ月児健診	4日(水)・12日(木) 18日(水)	13:15～14:00
2歳児歯科検診	26日(木)	13:15～14:45
3歳児健診	11日(水)・25(水)	13:15～14:00
ふたば母子健康相談	3日(火)・17日(火)	9:30～10:30
マンマン教室 (離乳食教室)	24日(火)	13:30～
のびっこ親子教室	19日(木)	時間はお問い合わせください。
健康診断		受付時間
保健相談センター	毎週 火・水曜日(祝日を除く)	9:00～11:00
	毎週 月・火・金曜日(祝日を除く)	13:00～15:00

麻しん風しん混合ワクチン(MR)予防接種について

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。ワクチン接種は、麻しん風しん感染予防にとても有効です。対象の方には通知書を送付しています。接種はもう済んでいますか？体調を整え、夏休みのうちに接種を受けましょう。

対象 平成25年4月2日～平成26年4月1日生(小学校就学前)

期間 令和 2 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、宜野湾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

■病児・病後児保育事業のご案内

「子どもが病気!でも仕事が休めない・・・」こんな経験ありませんか？

市では、病時や回復期にある集団保育が困難な児童を、「海邦病院小児デイクア室」で一時的にお預かりし、保育と看病を行う病児・病後児保育事業を実施しています。

対象年齢 4カ月～小学生(低学年) ※相談に応じます。

実施施設 海邦病院小児デイクア室
利用金額 2,500 円(市内)
3,500 円(市外)

利用時間 月曜日～金曜日8:00～17:30
※お迎えは 17:20 まで

※利用方法等、詳しくは下記までお問合せください。

☎ 海邦病院 小児デイクア室 898-2133(ダイヤルイン 327)

■メタボ予防運動教室

運動指導士と一緒に有酸素運動や筋トレ、ストレッチなど運動の基本を学びませんか？脂肪燃焼、肩こり・腰痛解消、動ける身体づくりを目指します。

日時 ①9/4 (水) 10:00～11:00
②9/20(金) 14:00～15:00
※15 分前までに受付。

場所 保健相談センター 2 階ホール
対象 市内在住で運動制限のない方

持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物

参加費 無料(当日受付)

☎ 保健相談センター 098-898-5583

■成人男性風しん抗体検査・予防接種の償還払いについて

平成31年2月1日～令和元年6月15日の期間で、自費にて風しん抗体検査または風しん予防接種を受けた方は償還払いができます。但し、申請書と申請に必要な書類の提出が必要です。

対象 昭和 37 年 4 月 2 日～昭和 54 年 4 月 1 日生まれの男性

期間 令和元年 6 月 1 日～令和元年 9 月 30 日まで ※期限厳守

申請手続き 以下の書類等を持参し、申請をしてください。

※助成額には上限があります。
①宜野湾市風しん抗体検査および予防接種費用助成金申請兼請求書(※窓口受け取りまたはホームページにてダウンロードが可能です。)

②医療機関の領収書(原本)
氏名、検査日・検査の種類または予防接種の接種日・種類、医療機関等の名称が明記されているもの。

(領収書内に記載がない項目があれば、確認できる書類を別紙で提出)

③風しん抗体検査結果(写し)
※風しん抗体検査を受けた場合のみ。

④被検査者または被接種者本人の通帳の写し(金融機関名、口座名義、フリガナ、口座番号が確認できるもの)

⑤申請者の身分確認ができる書類(運転免許証、パスポート等)

⑥認印(押印漏れ、訂正があった場合に必要のため)

※詳しく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

■「はごろも長寿大学9期生」募集!

仲間との交流を図りながら認知症発症を予防し、自らの知識や経験を活かした生き方を学んでみませんか？

日時 10/12 (土)～令和 2 年 2/22 (土)頃まで
毎週土曜日9:00～12:00(全15回)(祝日、年末等は除く)

対象者 市内在住の 65 歳以上の方で介護認定を受けていない方

場所 沖縄国際大学 厚生会館他(送迎無し)

講座内容 専門家による講話・スポーツ・ゲーム・コーラス・若者との交流・社会見学等

参加費 無料(教材費等の一部自己負担あり)

申込方法 窓口または電話にて受付
定員 40 人

申込期間 8/15 (木)～9/13 (金)

☎ 介護長寿課 内線 207、529

■「宜野湾市健康づくり応援店」随時募集中!

宜野湾市健康づくり応援店では、市内の飲食店等でメニューの栄養成分表示を行い、利用者が意識してメニューを選択することができるよう情報を提供しています。

現在、健康への取り組みを実施しているお店はもちろん、この機会にぜひやってみたい!というお店も登録できます。

料理の栄養価を計算する時間がない、ヘルシーメニューのアドバイスが欲しいなど、登録へのサポートも行っています。

登録後はホームページや各種イベント等でPRし、応援店の利用を呼びかけるとともに、健康意識の向上を図っていきます。

現在、9店舗の登録があり、応援店の情報が掲載されたチラシを保健相談センターで配布中です。ぜひ、お手に取っていただき、健康づくり・お店選びにご活用ください。

☎ 保健相談センター 898-5583

■『ウォーキングday』～みんなで歩いて脂肪燃焼～

日時 毎月 第 2・4 月曜日 9:00～(9 月は 9 日のみ)

集合場所 いこいの市民パーク
管理事務所 東屋

対象 市内在住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・1時間程度(約4km)のウォーキング

※受付不要
※帽子、飲み物をご持参ください
※荒天の場合は中止します

☎ 保健相談センター 898-5583

■『男性料理教室』受講生募集

対象 市内在住の男性
日程 9/21～10/12 全4回(講話・調理実習・試食)

毎週土曜日 10:00～13:00

参加費 1,000 円(全4回分)
持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具

定員 16 人(定員に達し次第締め切ります)

場所 宜野湾市保健相談センター(調理室・2Fホール)

申込期間 8/26 (月)～9/13 (金) 9:00～17:00(土日・祝日は除く)

申込方法 電話または窓口で受付

☎ 保健相談センター 898-5583

■ウォーキング教室

ウォーキング(有酸素運動)の効果的な取り組み方について学びませんか？どなたでもお気軽にご参加ください。

日時 ①【昼】10/10 (木) 10:00～11:30 (9:30 受付)

②【夜】10/24 (木) 19:00～20:30(18:30 受付)

場所 保健相談センター 2 階

定員 25 人(先着順)
対象 市内在住または在勤で運動制限のない方(年齢不問)

受講料 無料
募集期間 ①9/24 (火)～10/4 (金) ②10/7 (月)～10/18 (金)

申込方法 お電話または保健相談センター窓口にて受付

☎ 保健相談センター 898-5583

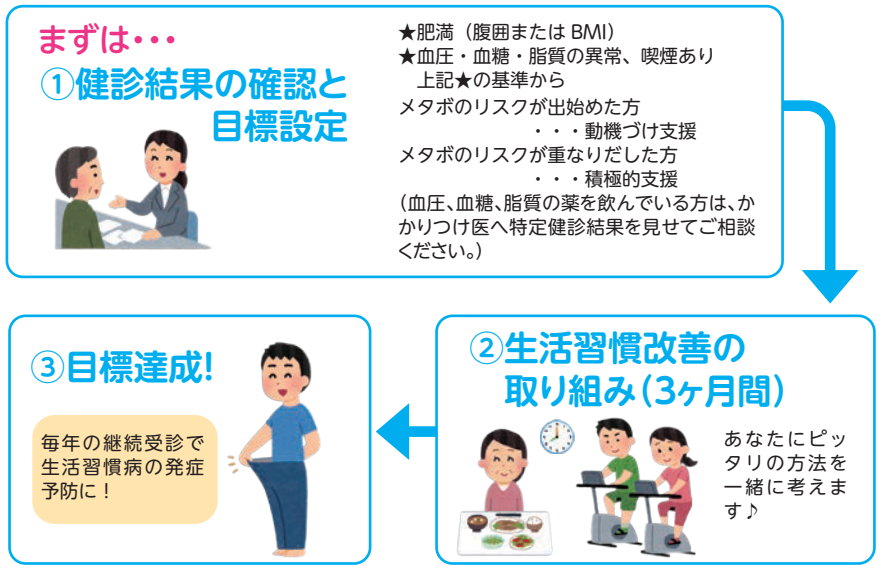
■特定健診、受けっぱなしになっていませんか？～特定保健指導で保健師、栄養士等の専門家によるサポートを活用しましょう～

特定保健指導はツライ？

保健指導というと、厳しい食事制限や大変な運動を勧められるイメージがあるかもしれません。しかし、実際は個人のライフスタイルを尊重し、無理のない目標と具体的な方法を一緒に決めて取り組んでいきます。

3ヶ月の期間で減量、体重維持のコツをつかむのがポイントです。

健診で腹囲や BMI が基準値を超えていた場合、メタボリックシンドロームに該当する可能性が高いです。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪が蓄積し動脈硬化を進行させてしまう状態のことで、糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞などの様々な病気の原因となります。



特定保健指導対象の方へ、初回面談日調整のご連絡をします。ぜひご利用ください。
※8月までは、集団健診ご案内のはがきをお送りしていません。集団健診ご希望の方は、保健相談センターまでご連絡ください。

☎ 保健相談センター 898-5583