

### 母子保健推進員募集

対象 市内在住で、子どもが好きな方  
 募集地域 伊佐・嘉数ハイツ・宜野湾・愛知  
 任期 委嘱日～令和4年3月まで出来る方(継続有)  
 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(市のサービス紹介や子育てのアドバイス)  
 ①②あわせて月1-3回程度(調整可)  
 ③④はご自身の時間内で調整可  
**申 問** 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 4月の毎週月曜日 9:00～  
 集合場所 いこいの市民パーク 管理事務所近く 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  
 ※運動前の体調確認、十分な距離の確保等、新型コロナウイルス感染防止対策を行った上で実施しております。  
 ※帽子、日傘、飲み物をご持参ください。  
 ※荒天の場合は中止します。  
**問** 保健相談センター ☎898-5583

### 4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	18日(日)	9:00~11:00 13:00~14:50
1歳6カ月 児健診	2日(金) 7日(水)	13:15~14:50
2歳児 歯科検	15日(木)	13:15~14:45
3歳児 健診	14日(水)・21日(水)・ 28日(水)	13:15~14:50
ふたば 母子健康 相談	6日(火) 20日(火)	9:30~10:30
マンマン 教室 (離乳食 教室)	26日(月)	13:30~
のびっこ 親子教	27日(火)	時間等は、お問い合わせください。

健康相談		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

詳しくは市ホームページで  
ご確認ください▶



### フィットネス教室

運動指導士と一緒に有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチをバランスよく行い、動ける身体づくりをめざし、運動の基本を身につけていきましょう。  
 日時 ①4/7(水) 10:00~11:00  
 ②4/23(金) 14:00~15:00  
 ※当日は問診・血圧測定等を行いますので、15分前までにお越しください  
 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  
 定員 12人(定員に達し次第締切)  
 参加費 無料(事前予約)  
 持ち物 動きやすい服装、飲み物、室内シューズ  
 ※予約期間は開催日1週間前から前日まで  
 ※来所時のマスク着用、手指消毒の実施、事前の体調確認など、ご協力をお願いします。  
 その他詳しい留意点などは市ホームページをご確認ください。  
**申 問** 保健相談センター ☎898-5583



### 令和3年度「ぎのわん 健康・食育カレンダー」無料配布のお知らせ

令和3年度「健康・食育カレンダー」を作成しました。  
 集団健診や乳幼児健診、健康教室の日程などを掲載しており、また、健康に関する情報を月ごとにまとめています。  
 保健相談センターにて部数限定で無料配布していますので、ぜひご利用ください。



市ホームページでも  
ご覧になれます▶



**問** 保健相談センター ☎898-5583

### 沖縄県地域統括相談支援センターではがん体験者によるピアサポートを行っています

ピアサポートとは…  
 がん患者さんやご家族の方の心配ごとを、同じ立場で聴いたり体験をお話したりする活動のことです。経験したからこそ、分かりあえることがあります。  
 がん体験者(ピアサポーター)は、あなたの仲間です。お気軽にご相談ください。  
 ※相談無料、秘密厳守  
 受付時間 平日 月～金 9:00～17:00(年末年始・祝日を除く)  
 ※曜日によってはピアサポーターの在室時間は異なりますので、まずはお問い合わせください。  
**問** 沖縄県地域統括相談支援センター ☎098-942-3407

ホームページは  
コチラ▶



### 風しん抗体検査・予防接種無料クーポン券の有効期限が延長(変更)になりました!

公的な接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性で、抗体検査を受検し、検査の結果、十分な量の抗体がない方は、定期接種として予防接種を受けることができます!  
 期限 2022(令和4)年2月末まで  
 ※お持ちのクーポン券はそのまま使用可能。また、有効期限が2022年3月末のクーポン券をお持ちの方は、期限が変更となっていますのでご注意ください。  
 ※紛失された方は再発行が可能です。お問い合わせ先までご連絡ください。  
 ※抗体検査の結果は1週間程度かかり、十分な量の抗体がない場合は、予防接種の対象となりますので、有効期限内に使用できるよう余裕をもって受診しましょう。  
 費用 1人につき1回まで、風しん抗体検査とMR(麻しん風しん混合)ワクチンの定期予防接種が無料で受けられます。  
 場所 県内及び全国の協力医療機関  
 (詳しくは厚生労働省HPをご覧ください、事前にお問い合わせください。)  
 ※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。  
**問** 保健相談センター ☎898-5583

厚生労働省HPは  
コチラ▶

