

母子保健推進員募集

お母さんと赤ちゃんが安心して暮らせるようサポートする「母子保健推進員」を募集しています。

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・大謝名・上大謝名・真志喜・愛知
任期 委嘱日～令和6年3月31日までできる方(継続有)

活動内容

- ①市の母子保健事業でのお手伝い(乳幼児健診で身体測定と記入等)
 - ②毎月の定例会出席
 - 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)
- 活動日** 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して行います。

☎ 保健相談センター ☎898-5595

12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	17日(土)	8:45～10:45 13:00～14:50
1歳6カ月児健診	8日(木) 14日(水)	13:00～14:50
2歳児歯科検診	1日(木)	13:00～15:00
3歳児健診	7日(水) 15日(木) 21日(水)	13:00～14:50
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)	12日(月)	13:30～
のびっこ親子教室	13日(火)	時間等は、お問い合わせください。

☎ 保健相談センター ☎898-5595

健康相談(予約制)		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・金曜日 (祝日を除く)	13:00～15:00

詳しくは市ホームページをご確認ください▶



☎ 保健相談センター ☎898-5583

集団健診日程(特定健診・がん検診)

【予約制】保健相談センターへ予約

健診日	会場	受付時間
11/16(水)	宜野湾マリソ支援センター	9:30～11:00
11/25(金)	伊佐区公民館	8:30～10:30
12/3(土)	長田小学校	8:30～11:00
12/18(日)	大謝名小学校	8:30～11:00

※1月以降の日程も予約受付しています。

☎ 保健相談センター ☎898-5598

健康増進課 12月各種教室のお知らせ

「自分の健康は自分で守る!」を合言葉に、みんなで一緒に生活習慣病の予防や健康づくりに取り組んでみませんか?

【健康づくり教室へリマ受講生募集!】

日時 12/10(土) 9:30～12:00(受付9:00～)
場所 保健相談センター 2階ホール
対象 市内在住で20～64歳の運動制限のない、肥満にお悩みの方(BMI=25～35)
内容 体組成測定で自分の身体をチェックしながら、運動実技もしっかりと、やる気スイッチを入れる教室です。今月のテーマは『自分のカラダは自分が食べたものでできている』。

参加者の声

- ・2年間で-5.3kg減量できた
- ・モチベーションの維持ができる

定員 10人(定員に達し次第締切) ※要予約 **参加費** 無料

持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物

※申請期間は開催日前日まで。

【フィットネス教室参加者募集】

日時 ①12/7(水) 10:00～11:00 ②12/16(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 **定員** 15人(定員に達し次第締切)

対象 市内在住で運動制限のない方 **参加費** 無料(事前予約)

持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物

※予約期間は開催日1週間前～前日まで。

【ウォーキングDay～健康づくり推進員と一緒にウォーキングしませんか～】

日時 12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 市内在住の運動制限のない方 **参加費** 無料

内容 ストレッチ、美らがんじゅう体操、1時間程度(4～5km)のウォーキング

※受付不要。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。

○各教室参加の際は、事前の体調確認や新型コロナウイルス感染症予防のご協力をよろしくお願いいたします。

詳しくは市ホームページまで▶



☎ 保健相談センター ☎898-5597

Go!Go!とくとく特定健診キャンペーン実施中!!

特定健診を受けて「日頃の生活習慣を見直す」ことで、脳卒中や腎機能低下による人工透析など、生活習慣病の重症化を予防することができます。

多くの方に受診していただくために、下記対象者で受診した方全員に商品券をプレゼントしております。この機会にぜひ受診してください。

キャンペーン対象者 下記①、②のいずれにも該当する方

①国民健康保険の加入者で40歳～74歳(昭和23年4/1～昭和58年3/31生)の方

②令和4年度中に「特定健診」または「人間ドック」を受診した方

プレゼント内容 商品券3,000円分(サンエー商品券とユニオン商品券のセット)

受取方法 集団健診で受診 ▶ 受診当日健診会場にてお渡し

医療機関で受診 ▶ 受診月の3カ月後以降に郵送(簡易書留)

☎ 保健相談センター

☎898-5598

キャンペーン情報はコチラ▶



おきでんCplusCやさしいみまもりサービス無料モニター募集

カメラもマイクも使わず、遠くに住む高齢者をプライバシーに配慮したかたちで「やさしくみまもる」。おきでんCplusCが本市をはじめ那覇市・沖縄市・豊見城市と実証試験を行っている、みまもりサービスの無料モニターを募集しています。

対象 宜野湾市・沖縄市・豊見城市・那覇市・南城市・宜野座村・八重瀬町・名護市・浦添市在住の65歳以上の方

期間 最長2023年3月まで

申込 対象者ご本人(対象者の同意があれば、ご家族やご親族・ご友人・後見人のお申込みも可能)

☎ 株式会社おきでんCplusC(シープラスシー)

☎0120-425-065(平日9:00～17:00) 詳しい内容はコチラ▶

