

～65歳からのパーソナルトレーニング～

「高齢者生活改善支援事業」

パーソナルトレーニングを通して、からだの動かし方や筋力アップ、栄養面も改善をしてみませんか？

回数 全10回+α (週1回、曜日・時間帯調整可)
定員 20組 (ペア参加可)
費用 3,000円×10回分 (ペアは同額を2人で負担)
場所 Personal Gym PONO(ポノ)
申込期間 4/3(月)～12/28(木)
～対象～

市内在住の65歳以上で、以下の項目を満たす方

- ・自身で事業所に足を運ぶことができる方
・医師から運動制限を受けていない方
・介護保険の認定を受けていない方

申 問 介護長寿課 内線4138

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・大謝名・上大謝名・愛知
任期 委嘱日～令和6年3/31 (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(調整可)
③④はご自身の時間内で調整して行います。

問 保健相談センター ☎898-5595

スポーツ推進委員募集!

スポーツ推進委員は市民を対象としたスポーツの推進及び助言、市主催のスポーツ行事への協力を行います。ボランティアやスポーツ指導に興味のある方ぜひ一緒に活動してみませんか？

任期 令和5年4/1～令和7年3/31
対象 宜野湾市在住・在勤の成人の方でボランティア精神がある方

問 観光スポーツ課 ☎893-4432

健康増進課

4月各種教室のお知らせ

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ス受講生募集!】

日時 4/22(土) 9:30～12:00
場所 保健相談センター
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
内容 講話と運動実技で、自分のやる気スイッチを入れる教室です。今月のテーマは「HELMAS(ヘリマス)を始めよう!」。

定員 15人(定員に達し次第締切)
持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物
参加費 無料
※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 ①4/5(水) 10:00～11:00
②4/21(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
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 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、体調管理に留意し感染予防対策にご協力をよろしくお願いいたします。

市ホームページ▶
申 問 保健相談センター ☎898-5597

4月健康カレンダー

Table with columns: 母子関係の健診・教室(場所:保健相談センター), 受付時間. Rows include: 乳児一般健診, 1歳6か月児健診, 2歳児歯科検診, 3歳児健診, ふたば母子健康相談, マンマン教室(離乳食教室), のびっこ親子教室.

問 保健相談センター ☎898-5595

Table with columns: 健康相談(予約制), 受付時間. Rows include: 保健相談センター (毎週火・水曜日(祝日を除く)), 保健相談センター (毎週月・金曜日(祝日を除く)).

市ホームページ▶

問 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』

自宅で無理なくできる筋力トレーニング運動やストレッチ、脳トレを学ぶ教室です。

《4月》
日時 4/5(水)～6/28(水) 毎週水 14:00～16:00(全12回)
場所 真志喜公民館
定員 12人
申込期間 3/10(金)～3/17(金)
《5月》
日時 5/2(火)～7/18(火) 毎週火 10:00～12:00(全12回)
場所 男女共同参画支援センターふくふく
定員 12人
申込期間 4/3(月)～4/11(火)

～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
・原則、教室全日程に参加できる方
申 問 介護長寿課 内線4137

令和5年4月より9価の「HPVワクチン」が公費で接種できるようになります。

令和5年3月末までの、9価ワクチン接種は公費対象外(自費)となります。9価ワクチンとは、子宮頸がんの原因となる、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染を防ぐワクチンです。HPVにはいくつかの種類(型)があり、9価ワクチンは9種類のHPV感染を防ぐワクチンです。その中でも子宮頸がんの原因の80～90%を占める、7種類のHPVの感染を予防することができます。HPVワクチンには9価ワクチンのほかに、2価、4価があります。どのワクチンを接種するかは医師にご相談ください。

Table with columns: 令和5年度定期接種対象者, 令和5年度キャッチアップ接種対象者. Rows include: 小学6年生～高校1年生相当の女子, 下記の①②を満たす方 (①平成9年4/2～平成19年4/1生まれの女性, ②合計3回の接種を受けていない方).

HPVワクチンの期待される効果や予測される副反応等に関して、ご不明な点はかかりつけ医(接種医療機関)にご相談ください。市ホームページ▶

問 保健相談センター ☎898-5596

令和5年4月よりジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ(急性灰白髄炎)定期の予防接種の接種対象者が拡大されます!

ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ混合ワクチン及び、不活化ポリオワクチンの公費による接種開始は、これまでは「生後3カ月から」でしたが、予防接種法改正により令和5年4月より「生後2カ月から接種可能」となります。これにより、乳児で重症化しやすい百日せきの患者数を減らすことが期待されます。

対象者には、接種時期開始前に、予診票の入った冊子【すくすくセット】の郵送を行いますので、ご自宅に届きましたらご確認ください。市ホームページ▶

問 保健相談センター ☎898-5596

【重要】令和5年度胃カメラ検査の受診間隔変更について(再通知)

令和4年度より国の定める指針を参考に、胃がん検診の受診間隔が変わりました。令和4年度胃がん検診にて、「胃部内視鏡(胃カメラ)検査を受けた方」は、令和5年度は胃がん検診(バリウム検査・胃カメラ検査)分の費用補助を受けられません。変更に伴い、市民の皆様にはご理解くださいますようお願い申し上げます。

<胃がん検診 受診パターン例>

Table showing stomach cancer screening patterns for R5 (令和5年度) and R6 (令和6年度). Columns: 令和4年度, 令和5年度, 令和6年度. Rows: 例1 (胃カメラ検査), 例2 (バリウム検査), 例3 (バリウム検査), 例4 (未受診), 例5 (未受診). R5 shows '補助無し' for胃カメラ検査 and '補助無し' forバリウム検査 in some cases.

※胃部内視鏡(胃カメラ)検査を受診した場合、翌年度は胃がん検診(バリウム検査・胃カメラ検査)の費用補助対象外となります。

問 保健相談センター ☎898-5598