

6月健康カレンダー

Table with 3 columns: 母子関係の健診・教室 (場所:保健相談センター), 受付時間, 内容. Includes items like 乳児一般健診, 1歳6か月健診, etc.

詳しくは市ホームページ▶ QRコード
問 保健相談センター ☎898-5595

Table with 2 columns: 健康相談(予約制), 受付時間. Includes 保健相談センター details.

問 保健相談センター ☎898-5583

情報・募集 banner with green clover icons.

松本嘉代子先生の琉球料理教室 受講生募集!!

食育の一環として、食材の活用方法や美味しく料理するコツを学び、沖縄の伝統的な食文化への親しみや理解を深めるための、初心者向けの料理教室です。
▶対象 市内在住で20～64歳までの方
▶日時 6/24(土) 10:00～14:00 (9:50受付)
▶受講料 無料
▶場所 中央公民館 調理室
▶定員 16人(応募者多数の場合、初めの方を優先に抽選)
▶持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具
▶募集期間 5/11(木)～5/25(木) 8:30～17:00(土日祝日は除く)
▶申込方法 電話、または窓口にて受付 ※当選者には6/9(金)までに結果を通知します。

詳しくはコチラ▶



申 問 健康増進課 ☎898-5597

C型肝炎救済特別措置法の一部改正に伴う給付金の請求期限の延長及び給付金額の引上げについて

▶支給対象となる方 特定の血液製剤(特定フィブリノゲン製剤、特定血液凝固第Ⅸ因子製剤)の投与を受けたことにより、C型肝炎ウイルスに感染された方または相続人。
※給付を受けようとする方は、国を相手方とする訴訟を提起し、給付対象者であることを裁判手続の中で確認。確認されたら証明資料(判決、和解等)と併せて、独立行政法人医薬品医療機器総合機構(PMDA)に請求を行ってください。

▶給付内容
①肝がん・肝硬変、死亡(劇症肝炎等に罹患した場合を含む):4,000万円
②慢性肝炎:2,000万円
③無症候性キャリア:1,200万円
※給付金の支給後20年以内に症状が進行した場合、差額を追加給付金として支給。
●請求またはその前提となる訴えの提起等は、2028年(令和10年)1月17日まで(法施行後20年)に行わなければならない。

問 (制度に関する照会先) 厚生労働省 医薬・生活衛生局総務課 医薬品副作用被害対策室 ☎03-3595-2400

～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。また、健康に役立つ講話もありますので、身体と心を元気に保つ秘訣を、楽しく学んで実践しましょう。

▶日時 7/5(水)～9/27(水) 毎週水曜日 14:00～16:00(全12回)
▶場所 真志喜公民館
▶申込期間 6/7(水)～6/15(木)
▶定員 12人 ※応募多数の場合は、新規の方を優先に抽選
▶対象

①市内在住の65歳以上の方で介護認定を受けていない方
②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場合があります)
③原則として教室全日程に参加できる方

問 介護長寿課 内線4137



市ホームページ▶



申 問 保健相談センター ☎898-5597

健康増進課 6月各種教室のお知らせ

【健康づくりヘリマス受講生募集!】
▶日時 6/17(土) 9:00～12:00
▶場所 保健相談センター
▶対象 市内在住20～64歳の運動制限のない、肥満にお悩みの方(BMI=25～35)
▶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『お口の健康はダイエットにつながる!?!』。教室ワークで使用するので、最近受けた健診結果をご持参ください。
▶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 ①6/7(水) 10:00～11:00 ②6/30(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 6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。

【ディスコステップ～懐かしいディスコサウンドで楽しくリフレッシュ】

▶日時 6/5(月) 14:00～15:00
▶場所 保健相談センター
▶対象 市内在住の運動制限のない方
▶参加費 無料
▶内容 美らがんじゅう体操、ディスコステップ ※受付不要
▶持ち物 室内シューズ、飲み物

市ホームページ▶



申 問 保健相談センター ☎898-5597

令和5年度ひとり親家庭子どもの生活・学習支援事業

沖縄国際大学の学生が中学生の学習支援および安心できる居場所を提供します!! 普段関わることの少ない大学生と、学習やスポーツ、遊びを通して、貴重な時間を過ごしてみませんか?

①▶日時 毎週火曜日18:00～20:00 ▶場所 沖縄国際大学
②▶日時 毎週木曜日18:00～20:00 ▶場所 新城児童センター
※祝祭日は実施いたしません。実施日時が変更になる場合があります。
▶対象 ひとり親家庭の中学1～3年生 ▶参加費 無料

問 児童家庭課 ☎893-4642

児童手当の「所得上限限度額」超過により令和4年度児童手当・特例給付支給資格が消滅となった、または認定請求却下となった方へ

令和4年度所得(令和3年中収入)が児童手当の所得上限限度額以上(下記表参照)だったことにより児童手当支給資格対象外となった方が、令和5年度所得(令和4年中収入)が所得上限限度額未満となった場合、児童手当を受給するには、改めて新規認定請求書を提出する必要があります。

児童手当所得上限限度額早見表

Table with 3 columns: 扶養親族等の数, 所得額, 収入額の目安. Shows income limits for 0 to 4 dependents.

※扶養親族などの数は、所得税法上の同一生計配偶者および扶養親族の人数です。
令和5年度所得により認定区分の判定を行うのは、令和5年6月分の児童手当からです。令和5年5/1(月)～5/31(水)までに新規認定請求書をご提出頂くか、「令和5年度市県民税額決定通知書」により所得上限限度額未満となることが分かった場合には、通知書を受け取った日の翌日から15日以内に新規認定請求をご提出ください。15日を過ぎた場合は、申請した月の翌月分からの支給となり、手当を受給できない月が発生しますのでご注意ください。詳しいお手続きにつきましては、下記担当まで、お問い合わせください。

問 児童家庭課 ☎893-4422

児童手当「現況届」の提出について

児童手当を受給している方で下記の項目に該当する場合は、児童手当を継続して受給するために毎年6月に「現況届」の提出が必要です。6月中に現況届の提出がされていない場合、児童手当の支給ができませんので、必ず受付期間内にご提出ください。

【現況届の提出が必要な方】

①配偶者からの暴力等により、住民票の住所が宜野湾市と異なる方
②支給要件児童と別居している方 ③支給要件児童の戸籍がない方
④離婚協議中で配偶者と別居されている方 ⑤法人である未成年後見人、施設(里親含む)等の受給者の方 ⑥その他、現況届提出の案内があった方
※詳細につきましては、郵送でお手元に届く案内文書をご確認ください
▶受付期間 6/1(木)～6/30(金)まで ※土日・慰霊の日は受付できません。
▶受付時間 8:30～11:30、13:00～17:00
▶受付場所 市役所2階 児童家庭課
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、窓口での申請が必須となる方を除き、郵送での提出にご協力をお願いいたします。

問 児童家庭課 ☎893-4422

健康・福祉 banner with green leaves.

集団健診日程(特定健診・がん検診)

令和5年度の集団健診の、全日程の予約受付を開始しました。

【予約制】保健相談センターへ予約 ※健診セットをお届けするため、各健診日の2週間前までにお申込みください。 ※受診の際は、「被保険者証」と「がん検診受診券」をお忘れなく!

オンライン予約▶



Table with 3 columns: 健診日, 会場, 受付時間. Lists group health check dates and locations.

医療機関で受診希望の方は、直接医療機関へご予約下さい

各種健診のお知らせ▶



申 問 保健相談センター ☎898-5598

～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、栄養面も改善が期待できます。ご夫婦やご親族同士での利用だとさらにお得に利用できます。

▶回数 全10回+α(週1回で曜日や時間帯は調整可能)
▶定員 20組(ペアでの参加も可能)
▶費用 1回当たりの金額3,300×10回分(ペアは同額を2人で負担)
▶場所 Personal Gym PONO(ポノ) 大山6-6-23 米琉住宅ビル201
▶申込期間 令和5年4/1～12/28 (定員に達し次第締切となります)
▶対象 市内在住の65歳以上の方で、以下の条件を満たす方
①自身で事業所に足を運ぶことができる方
②医師から運動制限を受けていない方
③上記の費用負担が可能な方
④介護保険の認定を受けていない方

問 介護長寿課 内線4138