

8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.

問 保健相談センター ☎898-5595

Table with 3 columns: 健康相談(予約制), 受付時間, 内容. Includes items like 保健相談センター, 毎週火・水曜日 (祝日を除く), etc.

詳しくは市ホームページをご確認ください ▶

問 保健相談センター ☎898-5583

～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3,300円×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 4/1(土)～12/28(木)
※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

特別支援保育を希望するお子さんの保育所等への申込について

宜野湾市では、障がいや心身の発達におくれ等があり、集団保育の中で特別な配慮が必要なお子さんの保育(特別支援保育)を実施しています。令和6年4月から特別支援保育対象児として保育所等への入所を希望する方は、期間内に申込手続きをお願いいたします。

また、医療的ケアが必要かつ集団保育が可能なお子さん(3歳児以上)を対象に、医療的ケア児枠を設けています。

ただし、希望する施設に必ず入所できるものではなく、職員の状況や希望者数によって受け入れができない場合もありますのでご了承ください。

▶申込期間 8/1(火)～8/31(木)
※詳細は7月上旬ごろ市ホームページへ掲載予定です。

問 子育て支援課 内線3315

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(乳幼児健診で身体測定と記入など)
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)

▶活動日 ①②あわせて月1、3回程度(調整可能です)。③④はご自身の時間内で調整して行います。詳しくはお問合せ下さい。

問 保健相談センター ☎898-5595

健康増進課 8月各種教室のお知らせ

【健康づくりヘルマラス受講生募集！】

- ▶日時 8/19(土) 9:00～12:00 ▶場所 保健相談センター 2階ホール
▶対象 市内在住で、20～64歳までの運動制限のない、肥満(BMI=25～35)でお悩みの方 ▶参加費 無料 ▶定員 15人(定員に達し次第締切)
▶内容 体組成測定で頑張っている自分の身体をチェックし、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「+10(ぷらすテン)で続けるコツ!!」
▶持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、あれば健診結果表
※申し込み期間は、開催日前日まで

【フィットネス教室参加者募集】

- ▶日時 ①8/2(水)10:00～11:00 ②8/18(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
▶持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物 ▶参加費 無料(事前予約)
▶定員 15人(定員に達し次第締切) ※予約期間は開催日1週間前～前日まで

健康づくり推進員からのお知らせ

【ウォーキングday～みんなで歩いて脂肪燃焼～】

- ▶日時 8月の毎週月曜日 9:00～
▶対象 市内在住で運動制限のない方
▶集合場所 いこいの市民パーク 管理事務所手前左側 東屋
▶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
※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。※予約不要。

【ウォーキングday+～海浜公園をウォーキング～】

- ▶日時 8/3(木) 9:30～ ▶対象 市内在住で運動制限のない方
▶集合場所 宜野湾市立体育館入口向かい 東屋 ▶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(約3.5km程度)のウォーキング
※予約不要。帽子、日傘、飲み物をご持参ください。雨天の場合は多目的運動場(屋内)を利用します。室内シューズをご持参ください。

【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 8/14(月) 14:00～15:00 ▶場所 保健相談センター2階ホール
▶参加費 無料
▶対象 市内在住で運動制限のない方
▶内容 美らがんじゅう体操、ディスコステップ
▶持ち物 室内シューズ、飲み物 ※予約不要
市ホームページ▶

問 保健相談センター ☎898-5597



食育に関するアンケートご協力をお願い

健康増進課では、平成26年2月に『宜野湾市食育推進計画』を策定し、食育を総合的かつ計画的に推進しております。この調査は、市民の皆さまの食育に対する意識や関心、日頃の食生活等についておたずねするもので、その結果は計画の評価のための基礎資料として活用させていただきます。お伺いした内容はプライバシーに配慮し、統計的に処理しますので、個人名が流出することは絶対にございません。忙しいところ誠に恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいませうようお願い申し上げます。

- ▶WEB回答受付期間 7/31(月)まで
・回答時間の目安は約2～3分です。
・18歳以上の宜野湾市民の方をお願いしております。
・パソコンまたはスマートフォン、タブレットなどから回答先にアクセスしアンケートにお答えください。
アンケート回答先▶



問 申 保健相談センター ☎898-5597

令和5年度宜野湾市低所得世帯等支援給付金のお知らせ

電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、住民税非課税世帯等や、予期せず家計が急変した世帯に対し、低所得世帯等支援給付金を支給します。

▶支給額 1世帯あたり3万円 ▶申請期限 10/31(火)

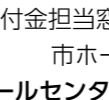
【住民税非課税世帯等】

- ▶対象 世帯全員の令和5年度住民税非課税世帯および住民税所得割が非課税である世帯(令和5年5/1時点で宜野湾市に住居登録がある世帯)
▶申請方法 対象と思われる世帯主宛に、「支給のお知らせ(申請不要)」または「令和5年度宜野湾市低所得世帯等支援給付金支給要件確認書」を送付します。内容をご確認のうえ、支給要件確認書が届いた世帯主の方は同封の返信用封筒にて返送または窓口へ提出してください。(「支給のお知らせ」が届いた世帯主の方は原則手続き不要です)
▶確認書送付時期 令和5年6月下旬頃

※世帯の中に税情報が把握できない方(未申告等)がいる場合、確認書が送付されませんので別途申請が必要となります。

【家計急変世帯】※7/20(木)より受付致します。事前に予約された方を優先とします。

- ▶対象 令和5年1月以降に、予期せず家計が急変し、世帯全員が住民税非課税相当とみなされる世帯
▶申請方法 申請書および必要書類を郵送または給付金担当窓口へ提出して下さい。支給要件等、詳しくはホームページをご確認ください。
▶申請書入手方法
・市ホームページよりダウンロード
・市役所令和5年度宜野湾市低所得世帯等支援給付金担当窓口



問 令和5年度宜野湾市低所得世帯等支援給付金コールセンター ☎0120-472-450 受付時間9:00～17:00(土日祝日を除く)

「認知症サポーター養成講座」受講生募集

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気で、認知症高齢者とその予備軍を含めると、高齢者の4人に1人は何らかの認知症の症状があるとされ、その数は増加の一途をたどるといわれています。認知症になっても安心して暮らせるまちづくりには、市民一人ひとりの認知症に関する正しい理解が必要です。

本講座は認知症について正しく理解し、地域で認知症の方やその家族を支えていくにはどうしたら良いかを学ぶ講座です。

- ▶日時 8/23(水) 14:00～15:30
▶場所 男女共同参画支援センターふくふく(2階講堂)
▶対象 市内在住または在勤・在学の方
▶定員 20人(定員に達し次第締切)
▶内容 ①認知症とは ②認知症の種類・原因・症状・治療 ③認知症の対応の仕方 ④認知症サポーターの役割など

- ▶持ち物 筆記用具
▶参加費 無料
▶申込期間 7/18(火)～7/31(月)

問 申 介護長寿課 内線4139



はしか(麻しん)にご注意ください！

2023年4月から日本国内でははしかを発症された方の報告が増え始め、5月17日時点で7例報告されています。

はしかは、麻しんウイルスに感染することで発症するものの特効薬がなく、重症化する恐れがあります。また、はしかの患者1人で、12～18人の免疫のない方々に空気感染させ、その感染力は新型コロナウイルスをはるかにしのぎます。

はしかに感染しないためには、MR(麻しん風しん) 予防接種が有効です。定期接種の対象である1歳児、就学前の5～6歳児でMR予防接種がまだな方は、早めにMR予防接種を受けましょう！

問 保健相談センター ☎898-5596



令和5年度 宜野湾市健康づくり推進員養成講座参加者募集！

宜野湾市では現在、14名の健康づくり推進員が活動しています。市民の健康づくりの輪を一緒に広げていきませんか？

- ▶対象
①運動制限がない方
②宜野湾市が実施する下記日程講座全2回受講できる方
③受講後健康づくり推進員としてボランティア活動できる方

～健康づくり推進員養成講座日程～

- ▶講座内容 宜野湾市の健康づくり事業の紹介や保健、栄養や運動などについての健康講話、実技など
▶開講日(全2回) ①8/3(木) ②8/10(木)
▶時間 9:30～11:30(受付9:15)
▶場所 保健相談センター 2階ホール
▶募集期間 7/3(月)～7/28(金)
▶活動内容

- ①毎月の定例会参加(自分の健康や地域の健康づくりについて学びます)
②宜野湾市オリジナル健康体操『美らがんじゅう体操』の普及
③健康づくり事業の補助(健康教室・集団健診など)
④その他自主活動(ウォーキングday、ウォーキングday+、ディスコステップなど)

ウォーキングdayの様子▶



問 申 保健相談センター ☎898-5597