

健康支援課 ☎973-3209

① 保護者・教育関係者向け  
「思春期教室」

思春期の心と体を見つめ、「生」や「性」を考へる場とするを目的に、市立中学校全10校にて、思春期教室を行っています。今回、その教室内容の紹介を兼ねた「思春期教室」を開催致します。

【とき】 7月4日(金)

午後6時30分～8時(受付午後6時～)

【ところ】 健康福祉センターうるみん3階ホール

【対象】 中学生をお持ちの保護者、教育関係者、その他関心のある方

【定員】 50名 【入場料】 無料

【申込方法】 健康支援課にお電話にてお申し込みください。☎973-3209

【申込期限】 7月3日(木)まで

② うるまの幸御膳調理実習参加者募集!!

うるまの幸御膳は、うるま市食生活改善推進員が何度も試作を重ね作り上げたうるま市の特産品を活用した献立で、1食当たり600kcal程度の健康も意識したメニューです。

【対象】

7月2日(水) 午前10時～午後1時

7月4日(金) 午後6時30分～9時半

【ところ】 うるみん 3F調理室

【参加費】 3000円

【定員】 各月先着30名

【募集期間】 6月16日(月)～27日(金)

【申し込み】

健康支援課 ☎973-3209

③ 市民健康講座

「熱中症の予防について」

夏は、屋内屋外を問わずに熱中症が発生します。正しい知識で熱中症を予防しましょう。

【講師】

沖縄県立中部病院 救命救急センター救急科部長 高良剛(たかよし)先生

【とき】 7月11日(金) 午後2時～3時

【ところ】 健康福祉センターうるみん3階視聴覚室

【定員】 50名 【入場料】 無料

【申込方法】 お電話で申し込みください

【申込期限】 7月9日まで ☎973-3209

④ 婦人がん検診を受けましょう

6月から始まる婦人がん検診の通知ハガキを発送しました。検診の際の受診券となりますので、忘れずにお持ちください。また、特定の年齢の方には封書で無料クーポン券を発送しましたので、ぜひ受診してください。

検診は、集団と個別(指定病院等で受診)のいずれか一つを選んで受けてください。

【検診対象者】 20歳以上の、うるま市に住所を有する女性

※マンモグラフィ検査は、40歳以上の偶数年齢の方(平成27年3月31日時点での偶数年齢の方)

【無料クーポン券対象者】

①平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれの方は、子宮頸がん検診が無料

無料

②昭和48年4月2日～昭和49年4月1日生まれの方は、乳がん検診(マンモグラフィ検査も受けられます)

が無料

【6月の集団検診】

6月3日(火) 石川保健相談センター

6日(金) 赤道公民館

20日(金) 与那城西原公民館

24日(火) 平安名公民館

【集団検診受付時間】

午後1時30分～2時30分

【受診料】

検査毎に料金が異なりますので、ハガキをご確認ください。



⑤ 食生活改善推進員養成講座 受講生募集!

～食で広げよう地域の輪～

食生活改善推進員は、地域で食を通して健康づくりや地区組織活動を行っているボランティア団体です。今回新規会員を募集し養成講座を開催します。

【対象】

・うるま市在住の方

・食改養成のための連続講座と調理実習(計20時間程度)に参加できる方

・平成27年度から、食改として継続的にボランティア活動のできる方

※性別は問いません。

平成26年度 食改養成講座日程

	開催日	講習内容
1	6月27日(金)午後2時～4時	【開講式】期待される食生活改善推進員活動
2	7月4日(金)午後2時～4時	うるま市民の健康状態・健康うるま21について
3	7月11日(金)午後2時～4時	食生活の現状と課題・年代別の食育について
4	7月18日(金)午前9時～12時	健康づくりと身体活動(運動の理論と実践)
5	7月25日(金)午後2時～4時	食品衛生と食環境の保全について
6	その他、平成26年度にうるま市食改が行う調理実習教室や研修に参加し、調理や事業内容を学習します。	

【養成期間】 平成26年6月～平成27年3月まで

【場所】 うるみん2階会議室

【参加費】 テキスト代1200円

【定員】 20名

【締め切り】 6月25日(水)

※応募者が多い場合は抽選となります。

【申し込み】 健康支援課

☎973-3209