

問 問い合わせ

健康支援課
☎ 973-3209



【問】
※対象者には5月下旬ごろにハガキを送付しますので、ご確認ください。

40歳未満の方、または、40歳以上で対象年齢でない方は、子宮頸がんのみ受診可能です。

(※視触診は実施しません。)

検査のみ(対象年齢：40歳以上偶数年齢)になりましたのでお知らせします。

今年度より、問診・マンモグラフィー

健康支援課 ☎ 973-3209

①平成29年度 乳がん検診についてのお知らせ

これまでの乳がん検診では、問診・視触診・マンモグラフィー検査が行われてきましたが、国の指針に基づき、今年度より、問診・マンモグラフィー

くらしの情報

イベント情報や各種講演会など、市役所からの大切なお知らせです。詳細については各お問い合わせ先へご確認ください。

【5月の集団健診日程表】

月	日	曜日	場所(公民館)	対象区
5	11	木	田場	田場
	18	木	豊原	豊原
	22	月	与那城	与那城
	25	木	喜仲	喜仲
	30	火	赤道	赤道

【受付時間】 午前8時30分～11時まで
【申込方法】 当日受付
※対象行政区外に居住している方も受診可能です。

②5月の集団健診のご案内

5月11日から集団検診が始まります。ご都合のよい日程を選んで受診ください。

【対象】
①40歳以上の国保加入者及び後期高齢医療保険加入者(特定健診)
②市内在住の19歳～39歳の方
※生活保護世帯は19歳以上

【持参するもの】
40歳以上国保加入者
①被保険者証(特定健診受診券一体型)
②がん検診はがき
③がん検診ハガキ

④がん検診ハガキ
⑤長寿健診受診券
⑥被保険者証
⑦生活保護世帯含む)

【問】健康支援課 ☎ 973-4960

日程	曜日	時間	内容	講師
4月5日	水	午後1時	ボール筋トレ、エアロビクス	与那城
4月10日	月	午後1時	骨盤調整エクササイズ	津波古
4月17日	月	午後1時	初心者のためのヨガ	嶺井
4月26日	水	午後1時30分	骨盤調整エクササイズ	津波古
5月8日	月	午後1時	ボクシングエクササイズ	津波古
5月15日	月	午後1時	初心者のためのヨガ	嶺井
5月22日	月	午後1時	骨盤調整&ボクシングエクササイズ	津波古
5月29日	月	午後2時	初めてのズンバ体験	吉田
6月5日	月	午後1時	らくらくフィットネス	津波古
6月12日	月	午後1時	ピラティス	永瀧
6月19日	月	午後1時	骨盤調整エクササイズ	津波古
6月28日	水	午後1時	ボール筋トレ、エアロビクス	与那城

③つるみん de おためし教室

人気の講師による「骨盤調整、ヨガ、エアロビ、ズンバ」等の楽しいエクササイズ♪まずは動いてみましょう。1回だけでも何度でもOK!!。



【場所】健康福祉センターうるみん
【対象】市内在住の方
【定員】60名
【参加料】無料 【申込期間】随時
【申込方法】お電話で申込みください
【申込先】健康支援課 ☎ 973-4960

平成29年度 **うるま市健診開始式** ～健康でいきいきと過ごせるために!!健診を受けてセルフケア♪♪～

4月26日(水) 午前9時30分～10時 うるま市役所本庁西棟玄関前広場 (雨天時 庁舎東棟3階 大講堂)

健康づくりの基本は、うるま市民一人一人が、自分の健康状態に関心を持ち、きちんと「定期健診」「各がん検診」を受けることです。家族や友人、職場や近隣の人へも「一緒に受けましょう」と声掛けることで、**がんで命を落とさせない!!** 早期に生活習慣病を発見し、いつまでも健康で生き生き過ごせる市民の増加につながります。

市民一人一人が「みんなの健康ささえ隊」の一員です。

【お問い合わせ】健康支援課 ☎ 973-3209