

【問】問合せ



講師：津波古 浩乃

- 健康支援課 ☎973-4960
- ①うるみん de ダイエット教室
- これまでの参加者も2か月で2～6kgの減量に成功！一人一人に応じた食事・運動プログラムであなたのダイエットをサポートします！
- 【日時】6月26日～8月21日(全9回) 週1回程度 午後1時～2時30分
- 【場所】健康福祉センター うるみん
- 【対象】うるま市在住で国保加入の方
- 【定員】20名
- 【参加料】無料
- 【申込期限】6月22日(木)
- 【申込方法】お電話にてお申込みください。
- 【申込先】健康支援課 ☎973-4960

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。

市役所 総合案内 TEL 974-3111 FAX 973-9819

【7月の集団健診日程表】

月	日	曜日	場所	対象区
7	3	月	山城公民館	山城
	18	火	伊波公民館	伊波 嘉手苅
	20	木	石川 保健相談 センター	曙
	21	金		南栄・中央 松島・宮前
	24	月	健康福祉 センター うるみん	みどり町
	25	火		赤野・宇堅
	26	水		西原・川崎
30	日	市内全域		

【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。

- ②7月の集団検診のご案内
- じりじりと暑い季節が迫ってきています。季節の変化に負けないよう、体の状態を二度確認しておきましょう。ご都合のいい日程を選んで、是非ともご受診ください。
- 【対象】①40歳以上の国保加入者
 ②後期高齢者医療保険加入者
 ③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】
- ①40歳以上国保加入者
 ・被保険者証(特定健診受診券二体型)
 ・がん検診はがき
- ②後期高齢医療保険加入者
 ・被保険者証 ・長寿健診受診券
- ・がん検診はがき
- ③市内在住の19歳以上39歳の方
 (生活保護世帯含む)
 ・生活習慣病予防健診はがき
- 【問】健康支援課 ☎973-4960

【7月の乳がん検診日程表】



月	日	曜日	場所	対象区
7	4	火	石川保健相談センター1F	石川前原・美原
	14	金	与那城地区公民館	屋慶名

【受付時間】午後1時30分～2時30分まで
 【申込方法】当日受付
 ※対象行政地区外に居住している方も受診可能です。

- ③7月の乳がん検診のご案内
- これまでの乳がん検診では、問診・視触診・マンモグラフィ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。(※視触診は実施しません。)
- 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。
- ※対象者には5月下旬ごろにはがきを送付しますので、ご確認ください。
- 【問】健康支援課 ☎973-3209

みんなの健康ささえ隊 市民健康講座

人生にちょい足し 『笑い』と『つながり』は健康エッセンス

『笑い』と『つながり』は、健康づくりにとても大切♪一昨年に大好評頂いた講座です。笑いが健康につながる理由、人のつながりが健康にどのように影響するのかなどお話します。市民のみなさまが優しい笑顔になれる つながりあえる楽しい講座です。ぜひ、ご参加ください。

【講師】**白井 ころろ 先生**
 琉球大学 法文学部 人間科学科 准教授

【日時】6月21日(水)
 午後7時～9時(受付:午後6時30分～)

【場所】健康福祉センターうるみん 3階ホール

【対象】市民または在勤者

【定員】70名(定員に達し次第締め切ります)

【入場料・参加料】無料

【申込方法】健康支援課窓口またはお電話で申し込み

【申込先】健康支援課 (健康福祉センターうるみん3階)

【問合せ先】健康支援課 ☎973-3209 FAX 974-4040