

【問】問合せ

- 【健康支援課】973-3209
- 【申込期限】8月1日(火)より
- ※定員に達し次第受付終了します
- 【申込方法】健康支援課窓口またはお電話でお申込下さい。
- 【持ち物】エプロン、三角巾、筆記用具  
小学生は上履きも持参して下さい。
- 【参加料】・大人500円  
・小・中学生 無料  
※一人目からは100円
- 【対象】市内在住の小・中学生とその家族
- 【定員】25名
- 【日時】8月20日(日)午前10時～午後1時
- 【場所】健康福祉センター  
うるみん3階調理室

うるま市食生活改善推進員が考案した『うるまっ子ランチ』の調理実習を開催します。ご家族でふれあいながら「作る楽しみ、みんなで食べる楽しさ」を体験しましょう。

健康支援課 ☎973-3209  
①ファミリー料理教室  
調理実習参加者募集

## 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

【8月の集団健診日程表】

月	日	曜日	場所	対象区
8	2	水	上平良川公民館	上平良川
	3	木	健康福祉センター うるみん	安慶名・平良川
	4	金		
	10	木	石川前原公民館	石川前原
	14	月	石川保健相談センター	東恩納・美原 港・城北
	15	火		
	28	月	健康福祉センター うるみん	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。

【問】健康支援課 ☎973-4960

- ① 40歳以上国保加入者  
被保険者証(特定健診受診券)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～39歳の方(19歳以上の生活保護世帯含む)  
生活習慣病予防健診はがき

② 8月の集団検診のご案内

この夏を乗り切るために、一度ご自分の体について確認してみませんか。ご都合のいい日程を選んで、是非とも受診ください。

【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

【持参物】

【8月の乳がん検診日程表】

月	日	曜日	場所	対象行政区
8	1	火	健康福祉センター うるみん1階	喜仲・天願・赤野・宇堅
	7	月	石川保健相談センター1階	山城・嘉手苅・ 泉宮石川第2団地
	8	火	平敷屋公民館	平敷屋・饒辺
	22	火	健康福祉センター うるみん1階	兼箇段・大田・ 具志川西原・上江洲 上平良川・田場・ 昆布
	29	火		

【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。

【問】健康支援課 ☎973-3209

③ 8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。  
※婦人がん検診の受診券は5月後半ごろに郵送しました。届いてない方は、健康支援課までお問い合わせください。

平成29年度 第3回  
みんなの健康ささえ隊 市民健康講座

## 救急救命講習会

突然、病気などで意識を失って倒れた人や、大ケガをして大出血をしている人に出会い、「何をしたらいいかわらなくて困った」というお話を聞いたことはありませんか？  
人命を救う「心肺蘇生法」や、応急手当の知識と技術を、ぜひこの機会に学んでみましょう。  
多くのご参加、お待ちしております。  
※受講修了者には、うるま市消防より「救命講習修了証」を発行します

- 【日時】8月5日(土)午前9時～12時  
(受付時間:午前8時30分～9時) [時間厳守]
- 【場所】健康福祉センターうるみん 3階ホール
- 【講師】うるま市消防本部警防課 救急係
- 【対象】中学生以上の市民または市内在勤者
- 【定員】先着30名※定員に達し次第締め切ります
- 【申込期限】8月4日(金)
- 【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・問合せ先】健康支援課 ☎973-3209