

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

健康支援課

☎973-4960

① ホンキのーうるみnde 夜のダイエット教室

これまでの参加者も2か月で2kg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】9月26日～10月31日

(毎週火曜日 全6回)

【時間】午後7時～8時30分

【場所】健康福祉センター うるみん

【対象】うるま市国保加入者

【定員】20人 【参加料】無料

※うるみndeおためし教室も随時開催中

骨盤調整・ヨガ等で楽しくエクササイズしましょう(市内在住の方)

【申込期限】9月22日(金)(先着順)

【申込方法】電話にて

※詳細についてはお問合せください

【申込先/問】健康支援課

☎973-4960

【10月の集団健診日程表】

月	日	曜日	場所	対象区
10	3	火	上江洲公民館	上江洲
	5	木	高江洲公民館	高江洲
	10	火	上原公民館	上原・宮城・池味
	13	金	浜公民館	浜・比嘉
	18	水	平安座公民館	平安座・桃原
	20	金	志林川公民館	志林川
	23	月	具志川前原公民館	具志川前原
	26	木	栄野比公民館	栄野比
	27	金	津堅公民館	津堅
	31	火	川田公民館	川田・塩屋

【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

③ 市内在住の19歳以上39歳の方 (生活保護世帯含む)

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

① 40歳以上国保加入者
・被保険者証(特定健診受診券1体型)
・がん検診はがき

② 10月の集団健診日程を掲載します。ご都合のいい日程を選んで、是非ともご受診ください。

【持参するもの】

① 40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

【10月の婦人がん検診日程表】

月	日	曜日	場所	対象区
10	6	金	石川保健相談センター1階	南栄・城北・宮前
	16	月	南風原公民館	南風原
	17	火	うるみん1階	みどり町一～六丁目
	24	火	照間公民館	照間

【受付時間】午後1時30分～2時30分まで
※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

※今年度より、乳がん検診は、マンモグラフィ検査のみとなり、視触診は廃止になりました。ご了承ください。

健康支援課までお問合せください。

※今年度より、乳がん検診は、マンモグラフィ検査のみとなり、視触診は廃止になりました。ご了承ください。

【持参するもの】
・婦人がん検診受診券(ハガキ)
・健康保険証または、その他身分証
・婦人がん検診の受診券(ハガキ)は、5月下旬に郵送しました。紛失した方は健康支援課までお問合せください。

子宮頸がん・20歳以上のうるま市に住民票のある女性
乳がん・40歳以上で今年度偶数年齢のうるま市に住民票のある女性

【対象者】
子宮頸がん・20歳以上のうるま市に住民票のある女性

乳がん検診や子宮頸がん検診を公民館等で受診することができません。集団検診は個別検診よりも割安で受診可能です。婦人がん検診を受診していない方は、この機会に是非検診を受けましょう。

③ 10月の婦人がん検診のご案内

平成29年度 第6回

みんなの健康ささえ隊 市民健康講座

あなたは、がん検診を受けていますか？うるま市の死亡原因の第1位は、がんによる死亡です。「忙しいから」「必要がない」…検診を受けない理由はさまざまですが、胃・肺・大腸がん・乳がん・子宮がん…どれも健診で早期発見ができるものです。

今回の講話は、女子プロキックボクサー・田嶋はる氏を迎え、自身の経験や、仲間とのつながりを通して感じた健診・命の大切さについて、お話いただきます。ぜひ会場にてお聞きください。お申込み、お待ちしております。

(※キックボクサーサイズ体験もあります。軽装で、飲み物とタオル持参にて、お越しください)

健診の大切さを知っていますか？

～仲間とのつながりが教えてくれたこと～

【日時】10月18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】うるま市民 および市内在勤者

【定員】120人※定員に達し次第、申し込みを締め切ります。

【入場料】無料

【申込期限】10月17日(火)まで※申込期限前でも定員に達し次第、締め切ります。ご了承ください。

【申込方法】電話または窓口にて申込み

【申込先/問】健康支援課 ☎973-3209