

子ども健康課 ☎989-0220

親子de運動あそび教室

親子のふれあいあそびを通して、子どもたちの規則正しい生活リズムづくりを応援する教室です。

親子で楽しくて幸せなひとときを過ごしてみませんか。(うるま市健康づくり推進大会での開催です)

【日時】11月19日(日)
午前9時50分～11時
(受付:午前9時30分)

【場所】健康福祉センター
うるま3階ホール

【対象】3歳から就学前の子どもと保護者

【定員】先着30組 **【参加料】**無料

【申込期限】11月10日(金)

【申込方法】電話にて申し込み

【申込先/問】

子ども健康課 ☎989-0220

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

【11月の集団健診日程表】

月	日	曜日	場所	対象区
11	1	水	旭区公民館	旭・東山
	2	木	照間公民館	照間
	6	月	具志川公民館	具志川
	7	火	与那城西原公民館	与那城西原
	10	金	新赤道公民館	新赤道
	26	日	与那城地区公民館	市内全域
	28	火	健康福祉センター うるま	
	29	水		
	30	木		

【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。

健康支援課 ☎973-4960

① 11月の集団健診のご案内

11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、是非とも受診ください。

【対象】①40歳以上の国保加入者特定健診
②後期高齢者医療保険加入者長寿健診
③うるま市に住所を有する19歳～39歳の人生活習慣病予防検診
※生活保護世帯は19歳以上

【持参物】
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

後期高齢医療保険加入者
①被保険者証 ②長寿健診受診券
③がん検診はがき

うるま市に住所を有する19歳～39歳の方(19歳以上の生活保護世帯含む)
①生活習慣病予防健診はがき

【問】健康支援課 ☎973-4960

【11月の乳がん検診日程表】

月	日	曜日	場所	対象区
11	8	水	石川保健相談センター1階	曙
	21	火	うるま1階	安慶名・平良川
	22	水	津堅公民館	津堅
	24	金	具志川公民館	具志川

【受付時間】 午後1時30分～2時30分まで
(津堅の受付時間は、午後1時～2時です。)
※対象行政区外に居住している方も受診可能です。

② 11月の婦人がん検診のご案内

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す。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人は、この機会に是非検診を受けましょう。

【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…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

【持ち物】
・婦人がん検診受診券(ハガキ)
・健康保険証またはその他の身分証
・子宮頸がん受診の方は、スカート着用
・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。紛失した人は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、視触診が廃止になりました。ご了承ください。

【問】健康支援課 ☎973-3209

平成29年度 第4回

みんなの健康ささえ隊 プレミアムメンバー養成講座

成長期に多いスポーツ障害とその予防《親子ストレッチ》
～最終回だよ。全員集合!!～

スポーツ障害予防に欠かせない『ストレッチ』。今回は効果的なペアストレッチを行う際のコツを学べる講座です。スポーツはもちろん普段の生活にもペアストレッチを取り入れて、痛みのない動かしやすい身体づくりを目指してみませんか? 家族みんなでペアストレッチをして健康一家になりましょう! 見学のみや、お友達同士の参加もOKです!

【日時】 10月27日(金) 午後7時～8時30分
(受付:午後6時30分から)

【場所】 健康福祉センターうるま 3階ホール

【講師】 たかはし れお **高橋 烈央** (NATA 全米公認アスレティックトレーナー)

【対象】 市在住または在勤者
(中学生以下は保護者同伴での申し込みとなります)

【定員】 50人(定員に達し次第締め切ります)

【申込方法】 お電話 または 健康支援課窓口まで

【申込先/問】 健康支援課 ☎973-3209

