

# 国保加入者の皆さん、特定健診が始まっています！

40～74歳の方を対象とした「特定健診」が今年の4月から始まりましたが、皆さん受診はお済みでしょうか？

この「特定健診」とは生活習慣病を効果的に予防するため、メタボリックシンドロームやその予備群にあたる人を見つけ、生活習慣の改善を目指すもので、これまで市が実施してきた住民健診に代わるものです。

うるま市国民健康保険に加入している40～74歳の方が「特定健診」を受けるには、下記の受診方法（4種類）からいずれか1つを選んで受診してください。《複数受診はできません》

※平成21年3月31日時点での年齢が対象となります。

## 特定健診の受診方法

- ① 集団健診：公民館等で行います。特定健診の他、がん検診・介護予防健診なども同時に受診することができます。直接会場にお越しください。
- ② 個別健診：特定健診指定医療機関で行います。医療機関に予約の上、受診してください。
- ③ 人間ドック：人間ドック指定医療機関で行います。人間ドックには特定健診項目が含まれています。医療機関に予約の上、受診してください。
- ④ 脳ドック：脳ドック指定医療機関で行います。脳ドックには特定健診項目が含まれています。医療機関に予約の上、受診してください。

## 【特定健診の検査項目】 身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、医師の診察

※受診料金、内容等詳しくは、すでに送付してある特定健診受診券と案内チラシをご覧ください。

※特定健診を受診する際には、必ず**特定健診受診券**と**保険証**を持参してください。

※国保以外の医療保険（社保等）に加入している方は、それぞれの保険者が案内する特定健診を受診してください。

※平成20年4月2日以降に国保に加入した方は、特定健診の対象とはなりません。

【お問い合わせ】 国民健康保険課 ☎973-3202

## 募集

### 子育てママの就職講座

沖縄県観光商工部雇用労政課

☎866-2366

コールセンター等情報通信産業への就職を希望する子育て中の女性を対象とした就職講座です。

#### 【期間】

(1) パソコン入門講座

9月29日(月)～10月3日(金)

(2) 就職講座

10月6日(月)～11月4日(火)

【場所】 沖縄市テレワークセンター、  
沖縄市ITワークプラザ

#### 【対象者】

○県内在住の就職を希望する子育て中の方

○パソコンの基本操作を取得し、引き続き就職講座の受講を希望する方

○講座の全日程を受講できる方

【定員】 各20名

【受講料】 無料

【申込期間】 9月8日～19日

午後4時まで

【申込先】 県観光商工部雇用労政課

※託児付き

※パソコン入門講座だけの受講はできません。また、パソコンの基礎知識がある方は就職講座からの受講も可能です。

## ジュニア・キッズテニス教室生徒募集

### 社会体育課

☎973-0230

カナダ出身のリユー・ジーンコーチとうるま市テニス協会所属の日本体育協会公認テニス指導員ほかが指導にあたります

【対象】 概ね幼稚園児から

小学校6年生まで

【とき】 毎週土曜日

午前9時から午前11時

【ところ】 具志川庭球場

【会費】 月1,500円

(傷害保険料年1,000円、年会費500円別途)

【申込方法】 直接会場へお越しください。

平成20年度シニアワークプログラム事業（厚生労働省委託事業）  
～普通一種免許取得講習受講者募集～

（社）沖縄県シルバー人材センター連合

☎871-0330

（社）うるま市シルバー人材センター

☎972-2267

【期間】 10月1日～11月13日

【場所】 北丘自動車学校（宇昆布）

【受講資格】 原則60歳代前半層の就職希望者（※但し、普通免許取得3年以上で視力が適正な方）

【定員】 10名 【経費】 無料

※検定料等他一部負担があります。