

国民健康保険課 ☎973-3202

① 気を付けていますが、熱中症予防

熱中症の予防は水分補給と暑さを避けることが大切です！

- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分などを補給しましょう
- ・室内では、上手に扇風機やエアコンを活用しましょう
- ・通気性の良い涼しい服を着ましょう
- ・日傘や帽子で暑さを避け、涼しい服装を心がけましょう
- ・暑さに注意し、特に暑い時は無理をしないようにしましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら

- ① エアコンが効いている室内や、風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難させましょう
- ② 衣服をゆるめ、身体を冷やしましょう（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）
- ③ 水分・塩分を補給させましょう

※自力で水を飲めない、意識がない場合は、すぐに救急隊を要請しましょう。

② 平成27年10月の集団健診のご案内

10月に実施される集団健診の日程を掲載いたしますので、ぜひ受診されるようお願い致します。

詳細は、うるま市のホームページをご覧ください。国民健康保険課事業係までお問い合わせください。

【対象】 40歳以上の国保加入者及び後期高齢医療保険加入者
【持参するもの】

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（75歳以上）

- ① 被保険者証
- ② 長寿健診受診券
- ③ がん検診ハガキ

月	日	曜日	場所	対象行政区
10	2	(金)	具志川前原公民館	具志川前原
	5	(月)	米原公民館	米原
	7	(水)	大田公民館	大田
	13	(火)	高江洲公民館	高江洲
	19	(月)	上原公民館	上原・宮城
	20	(火)	栄野比公民館	栄野比
	21	(水)	平安座公民館	平安座・桃原
	23	(金)	浜公民館	浜・比嘉
	27	(火)	川田公民館	川田・塩屋
	30	(金)	上江洲公民館	上江洲

【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。

③ 「うるみんdeおためし教室」うるみんダイエット教室 受講生募集

ホンキでダイエットを成功させたい方。一人一人に応じたアドバイスやダイエットプランであなたのからだを変えていくお手伝いをします。これまでの参加者も1カ月で1～6kgの減少に成功しています。

【対象】 30～74歳までの国保加入者
【定員】 20名

うるみんdeおためし教室

【とき】 9月7日（月）～12月21日（月）（全9回）

※日程は国民健康保険課までお問い合わせください。☎973-3177

【ところ】 うるみん 3階ホール

【対象】 市民 【定員】 40名

【ところ】 うるみん 3階ホール

【ところ】 うるみん 3階ホール

【対象】 30～74歳までの国保加入者
【定員】 20名

【申込方法】 国民健康保険課事業係へお電話で申し込みください。

【申込期限】 教室開催日前日まで
※定員に達しだい終了

講師の方々はこちら



【津波古】



【嶺井】



【与那城】



うるま体操習得塾のご案内

① 習得塾（筋トレ）毎週月曜日・木曜日

【とき】 10月22日～（全20回）午後1時～3時

【ところ】 うるみん1階 運動指導室 【定員】 20名

【申込期間】：9月16日（水）～17日（木）午前9時～午後5時

② 「ウォーキング講座」毎週金曜日

【とき】 11月6日～（全5回）午後1時～4時

【ところ】 具志川ドーム 【定員】 15名

【申込期間】：9月24日（木）～25日（金）午前9時～午後5時



【持参する物】・健診結果（特定健診・長寿健診・人間ドック等）
・お薬手帳（現在飲んでいる薬がある方）

※後日來所していただき、健康状態など確認のため面談を行ないます

※今年の健診を未受診または受診後の結果が届いていない方は、去年の健診結果で可

【対象】 65歳以上の市民（介護認定を受けている方、運動制限のある方は利用になれません。）

【参加料】 無料（※うるみん会場は施設利用料100円）

【申込方法】 各教室参加募集期間中に、うるま市地域包括支援センターへご本人がお電話でお申し込みください。

※①、②のいずれか1つを受講ください。※新規申込者優先です。

地域包括支援センター ☎973-5112