

## 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** ☎973-3209

① 早い・簡単・無料・10分健康チェック実施中!

体内年齢、そろそろ気になりませんか？体組成（基礎代謝量・筋肉量・内臓脂肪量・推定骨量など）の測定や健康相談（食事や運動に関するアドバイスなど）を無料で行っていきます。お気軽にご利用ください。

② **健康LIFE JOYBEAT 教室**

映像を見ながら、音楽に合わせて有酸素運動を行うプログラムです。運動が初めての方、苦手な方でも大丈夫。健康的な体づくり始めませんか？

【日時】8月31日（金）～11月2日（金）  
午前10時～11時30分  
※毎週金曜日開催  
※9月7日・10月5日はお休み

【場所】健康福祉センターうるみん3階  
【対象】市民 【申込方法】お電話にて  
【申込先/問】

保健事業係 ☎973-4960

③ 働き盛りの減塩料理教室

「減塩」は高血圧と診断されたり、高齢になってから始めるものと思っていませんか？  
高血圧を予防し、脳卒中や心筋梗塞などの命に関わる病気のリスクを減らすためには、若いうちから食塩の摂り過ぎに気を付ける必要があります。  
薄味でも美味しい減塩調理と一緒に学び、自分や家族の健康づくりに活かしませんか？

【日時】9月29日（土）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  
【対象】19歳～64歳の市民

※糖尿病、腎臓病等、その他治療中の疾患のある方は、主治医に参加の可否を確認して下さい。

【定員】25人 【参加料】無料  
【持ち物】エプロン、三角巾、筆記用具  
【申込期限】8月20日（月）～9月21日（金）  
※定員に達し次第受付終了

【申込方法】健康支援課窓口またはお電話  
【問】健康支援課 ☎973-3209



④ 9月の集団健診のご案内

9月の集団健診日程をお知らせします。是非ともご受診ください。

【9月の集団健診日程表】

日程	場所	対象行政区
9月5日（水）	昆布公民館	昆布
9月6日（木）	高江洲公民館	高江洲
9月11日（火）	与那城西原公民館	与那城西原
9月21日（金）	上江洲公民館	上江洲
9月26日（水）	米原公民館	米原
9月28日（金）	前原公民館	前原

【対象者】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

【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。

⑤ 9月の婦人がん検診のご案内

【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

※今年度より、集団検診でマンモグラフィ検査を受診される方は、予約が必要になります。

【9月の婦人がん検診日程表】

日程	場所	対象行政区
9月4日（火）	石川保健相談センター	伊波・東恩納・ 県営石川団地
9月13日（木）	石川保健相談センター	中央・松島・港
9月18日（火）	健康福祉センターうるみん	上江洲・大田・ みどり町3.4丁目

【受付時間】午後1時30分～2時30分まで  
【受付方法】マンモグラフィ検査は、予約が必要です。  
※対象行政区外に居住している方も受診可能です。

【問】保健事業係 ☎973-4960

平成30年度 市民健康講座

## ぼく、栄養士で透析患者です! ~美味しい減塩生活のすすめ~

15歳で患った腎臓病により人工透析治療を受けながら、患者として、また、管理栄養士として多方面で活動されている野嵩正恒氏をお招きし、美味しく続けられる減塩のコツをお伝えします。

自分や家族の健康を守ること、毎日の食事を楽しく美味しく食べることの大切さに気づく機会になれば幸いです。

【日時】9月13日（木）  
午後7時～8時50分（受付：午後6時30分～）

【講師】<sup>のだけ まさつね</sup> 栄養サポート 美らツネ 代表 野嵩 正恒氏

【場所】健康福祉センターうるみん 3階ホール  
【対象】うるま市民及び在勤者 【定員】100名  
【入場料】無料  
【申込期限】9月11日（火）  
【申込方法】電話または健康支援課窓口にて  
【申込先/問】健康支援課 健康推進係 ☎973-3209