

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

環境課 ☎973-5594
ハブクラゲにご注意！

夏はハブクラゲ被害が多い季節です。ハブクラゲは水深50cmほどの浅い場所にもきますので注意が必要です。

ハブクラゲにさされないためには・

- ① 海水浴をする場合は、「ハブクラゲ侵入防止ネット」の内側で泳ぎましょう。
 - ② 遊泳時にはできるだけ肌の露出を避けましょう。
 - ③ 海に出かける際には、酢(食酢)を持参しましょう。
- ハブクラゲに刺されたら**
- ① まず海から上がり、近くににいる人に助けを求めましょう。
 - ② 刺された部分はこすらずに、酢(食酢)をたっぷりかけ、触手を取り除いた後、水や冷水で冷やしましょう。
 - ③ 応急処置をし、医療機関で治療を受けるようにしましょう。

健康支援課 ☎973-3209

① 婦人がん検診無料クーポンにおけるお詫びと訂正について

市では、40歳(50年4月2日)～51年4月1日生の方の女性の方に対し、乳がん検診における「婦人がん検診無料クーポン」をお送りしております。通知案内では、「問診・視触診」「マンモグラフィー検査」を含むと表記しておりましたが、**無料クーポンでは「問診・マンモグラフィー検査」のみが対象となっております。**改めて、訂正およびお詫びを申し上げます。通知ハガキに記載されている医療機関への検診の際には、『無料クーポン券』『婦人がん検診の通知ハガキ』『健康保険証』をお持ちになり、受診をお願いいたします。

健康支援課 ☎973-3209

② 8月の集団健診のご案内

8月の集団健診(がん検診含む)日程をお知らせします。

【対象】

- ① 40歳以上の国保加入者及び後期高齢医療保険加入者
- ② 市内に住所を有する19歳～39歳の方

※生活保護世帯は19歳以上

【持参するもの】

- 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

うるま市に住所を有する19歳以上39歳の方(生活保護世帯含む)生活習慣病予防健診ハガキ

【8月の集団検診日程表】

月	日	曜日	場所	対象区
8	2	火	上平良川公民館	上平良川
	4	木	健康福祉センターうるみん3階	安慶名
	5	金		平良川
	12	金		西原・川崎
	28	日		市内全域
	29	月		

【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 ファミリー料理教室参加者募集

うるま市食生活改善推進員が考案した「うるまっ子ランチ」の調理実習を開催します。ご家族でふれあいながら「作る楽しみ、みんなで食べる嬉しさ」を体験しましょう。

【とき】 8月21日(日)

午前10時～午後1時

【ところ】 うるみん 3階 調理室

【対象】 市内在住の小学生の親子及び祖父母

【定員】 30名 ※先着順

【参加料】 ①大人500円 ②小学生無料(一人目は100円)

【申込方法】 健康支援課窓口またはお電話でお申込下さい。

【申込期限】 8月8日(月)～17日(水)

【お問い合わせ】 健康支援課

☎973-3209

みんなの健康ささえ隊 プレミアムメンバー養成講座

自分や家族の健康づくりに役立つ調理実習・運動実践を通して、仲間づくりや、地域へ健康づくりを広げる隊員『みんなの健康ささえ隊』のプレミアムメンバー養成講座を開催します。受講後は、健康づくりのボランティア活動として、「自ら健診を受ける」「身近な人へ健診を受けるよう呼びかける」「健康づくりのイベントに参加する」などのミッション(使命)を遂行して頂きます。

【開催日】 ①7月20日(水) ②8月25日(木)
③9月21日(水) ④10月20日(木)

7月20日(水)は沖縄SV(エス・ファウ)所属(元サッカー日本代表) たけはら なるひる 高原 直泰 氏のトークセッションもあります。多くの市民のご応募お待ちしております。



【時間】 午後7:00～8:30 【場所】 健康福祉センター うるみん3階ホール

【対象】 ①うるま市在住で、全日程の講座を受けられる方

②受講後、健康づくりのボランティア活動ができる方

【申込方法】 健康支援課窓口またはお電話でお申し込みください。

【お問い合わせ】 健康支援課 ☎973-3209