

【問】問合せ

- 【申込先】健康支援課
- 【入場料・参加料】無料
- 【申込方法】お電話にて
- 【対象】うるま市在住の方
- 【定員】40名
- 【場所】健康福祉センター うるみん

973-4960

スクリーンの映像を見ながら、楽しい音楽に合わせて体を動かしていく運動プログラムです。脂肪燃焼効果がある有酸素運動を中心に行っていく教室となっています。

【日時】5月19日～7月14日
(毎週金曜日)
午前10時～11時30分
※6月23日は
慰霊の日の為休み

健康支援課 973-4960
① 健康Life JOYBEAT教室

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

【6月の集団健診日程表】

月	日	曜日	場所(公民館)	対象区
6	1	木	平安名	平安名
	2	金	内間	内間
	6	火	宮里	宮里
	12	月	昆布	昆布
	19	月	兼箇段	兼箇段
	27	火	江洲	江洲
	30	金	天願	天願

【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。

【問】健康支援課 973-4960

- ① 生活習慣病予防健診はがき
 - ② がん検診はがき
 - ③ がん検診はがき
- 【持参するもの】
40歳以上国保加入者
① 被保険者証(特定健診受診券体型)
② がん検診はがき
③ がん検診はがき
- 後期高齢医療保険加入者(75歳以上)

② 6月の集団健診のご案内

6月の集団健診日程をお知らせします。ご都合のよい日程を選んで受診ください。

【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 市内在住の19歳～39歳の方
※生活保護世帯は19歳以上

③ 平成29年度 乳がん検診についてのお知らせ

これまでの乳がん検診では、問診・視触診・マンモグラフィ検査が行われてきましたが、国の指針に基づき、今年度より、問診・マンモグラフィ検査のみ(対象年齢：40歳以上偶数年齢)になりましたのでお知らせします。(※視触診は実施しません。)

40歳未満の方、または、40歳以上で対象年齢でない方は、子宮頸がんのみ受診可能です。

※対象者には5月下旬ごろにはがきを送付しますので、ご確認ください。

【6月の乳がん検診日程表】

月	日	曜日	場所
6	5	月	与那城西原公民館
	9	金	石川保健相談センター1階
	20	火	健康福祉センターうるみん1階
	26	月	赤道公民館

【受付時間】午後1時30分～2時30分まで
【申込方法】当日受付
※上記日程であれば、いつでも受診可能です。



【問】健康支援課 973-3209

【6月の健康ささえ隊 市民健康講座】

みんなの健康ささえ隊 市民健康講座

『初夏だからぐっすり眠りたい』～快適な睡眠、すてきな人生～

「からだが必要としている睡眠時間は成人では、6時間から8時間未満です」
あなたの睡眠は十分ですか??
体内時計のメカニズムから、栄養、運動などの生活習慣の改善でよい眠りを得ることができます。
5月のこの時期は、環境が大きく変わったり、人付き合いが多くなったりストレスを感じる人が多い季節です。こころと体の元気を保つために、快適な睡眠の取り方を専門医から学んでみませんか!!

【講師】とくだ心療内科院長 徳田 毅 (とくだ つよし)

【日時】5月24日(水)午後7時～8時30分

【場所】健康福祉センターうるみん 3階ホール

【対象】市民または在勤者 【定員】60名

【入場料】無料

【申込方法】健康支援課窓口またはお電話で申し込み

【申込先】うるま市役所 健康支援課 (健康福祉センターうるみん3階) ☎973-3209