

【問】問合せ

【問】健康支援課 ☎973-3209

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。

【日時】 8月19日(日) 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】 市内在住の小・中学生とその家族

【定員】 25人

【参加料】 大人500円/小・中学生無料 ※二人目からは100円

【持ち物】 エプロン、三角巾、筆記用具

※小学生は上履きも持参してください。

【申込期限】 7月10日(火)～31日(火) ※定員に達し次第受付終了します

【申込方法】 健康支援課窓口またはお電話でお申込ください。

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ファミリー料理教室 調理実習参加者募集

【8月の集団健診日程表】

| 日程 | 場 所 | 対象行政区 |
|----------|--------------|-------|
| 8月16日(木) | 平敷屋公民館 | 平敷屋 |
| 8月18日(土) | 健康福祉センターうるみん | 市内全域 |
| 8月19日(日) | 健康福祉センターうるみん | 市内全域 |
| 8月22日(水) | 健康福祉センターうるみん | 市内全域 |
| 8月27日(月) | 与那城地区公民館 | 屋慶名 |
| 8月31日(金) | 田場公民館 | 田場 |

【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。

② 8月の集団健診のご案内

8月の集団健診日程をお知らせします。ご都合のいい日程を選んで、是非ともご受診ください。

【対象】

- ① 40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

【持参のもの】

- ① 40歳以上国保加入者
- ・被保険者証(特定健診受診券一体型)
- ・がん検診はがき
- ② 後期高齢者医療保険加入者
- ・被保険者証・長寿健診受診券
- ・がん検診はがき
- ③ 市内在住の19歳～39歳の方(生活保護世帯含む)

【問】 保健事業係 ☎973-4960

【8月の婦人がん検診日程表】

| 日程 | 場 所 | 対象行政区 |
|----------|---------------|-----------------|
| 8月6日(月) | 石川保健相談センター 1階 | 山城・嘉手苺・県営石川第二団地 |
| 8月9日(木) | 平敷屋公民館 | 平敷屋・饒辺 |
| 8月21日(火) | うるみん1階 | 西原・兼箇段 |
| 8月28日(火) | うるみん1階 | 川崎・昆布・栄野比 |

【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。

③ 8月の婦人がん検診のご案内

乳がん検診や子宮頸がん検診を公民館等で受診することができます。是非この機会に検診を受けましょう。

【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み票のある女性

【持参のもの】

- ・婦人がん検診受診券(はがき)
- ・健康保険証または、その他身分証
- ・子宮頸がん受診の方 スカート着用

※婦人がん検診受診券(はがき)は、5月中旬に郵送しました。紛失した方は、健康支援課までお問い合わせください。

※乳がん検診は、マンモグラフィ検査のみです。

※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。

【問】 保健事業係 ☎973-4960

平成30年度

みんなの健康ささえ隊 市民健康講座

知ってびっくり! タバコの真実



うるま市は、65歳未満の死亡(早世)が多く、その原因としてがん・心疾患など、生活習慣からくる病気が多いことをあなたは知っていますか?

それらの病気を引き起こす原因として、タバコが最も影響を与えることを知っていますか?

健康はみんなの願いであり、健康づくりに最も効果的なのはタバコ対策といわれています。「タバコを吸わない世代・環境」を育てるため、まずは「タバコの真実」を学んでみませんか?

夏休みの時期です! 親子でのご参加もお待ちしております。

【講師】 沖縄大学 人文学部福祉文化学科 教授 山代 寛 氏 やましろう ひろし

【日時】 7月31日(火) 午後7時～8時50分(受付時間:午後6時30分～)

【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】 150人(要予約)

【入場料】 無料

【申込期限】 7月30日(月) ※定員に達し次第締め切ります

【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・問】 健康支援課 ☎973-3209