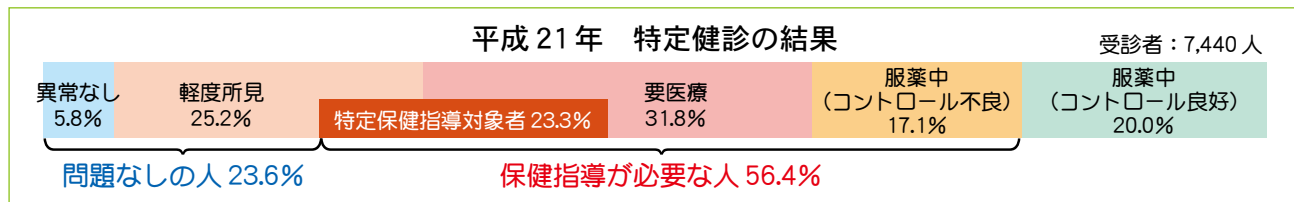


あなたの身体は健康ですか？

みなさん、今年の健診はもう受けましたか？

「自分は健康だから健診なんて必要ない」なんて考えていませんか？



平成 21 年度の特定健診の結果では、問題なしという判定の人は、4 人に 1 人以下（23.6%）でした。一方、メタボ該当者や医療機関受診が必要と判定された方など、生活習慣病の発症や悪化が心配される人が 2 人に 1 人以上（56.4%）にのぼりました。あなたの身体はどうですか？

生活習慣病をはねのけ、元気な身体を維持していくためには、特定健診で自分の健康を毎年確認することがとても大切です。

ぜひ 1 年に 1 度健診受診しましょう

国民健康保険課 ☎973 - 3177

ホンキのダイエット大作戦

栄養のお話



水中運動



ノルデック
ウォーキング



体力測定



軽スポーツ



こころのお話



筋トレ



海辺でノルデック



国保健康教室のご案内

- 【期 間】** 平成22年11月4日～平成23年2月24日（毎週木曜日・全日程16回コース）
- 【対 象】** うるま市民で国民健康保険加入の方。年齢30歳～64歳まで
何としてでも肥満を解消したい方!!
- 【場 所】** 具志川スイミングスクール（送迎あり）
具志川総合体育館・「うるみん」（送迎なし）
- 【募集定員】** 30名(応募多数の場合所定の条件を満たしたものを優先とします)
- 【受講料】** 3,000円
- 【申込方法】** ※場所 本庁 国保事業係窓口にて受付
※日時 平成22年10月13日（水）～10月27日（水）
午前8時30分～午後5時【土・日を除く】
※持参するもの ①保険証 ②健診結果表

お問い合わせ
国民健康保険課
☎973 - 3177
(内線 1173)