

今月の集団健診のお知らせ

- 9月10日(火) 総合保健福祉センター
 - 9月29日(日) 総合保健福祉センター
- 受付時間 午前8:30～11:00
※健診当日は受診券を必ず持参してください。

年に2回の日曜健診です！
平日に来られない方は、この機会に
ぜひ受診してください。

9月は健康増進普及月間です！

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ

沖縄県は、65歳未満の死亡率1位、肥満1位、成人の朝食欠食率1位。野菜の摂取量は最下位です。

◆健康寿命を延ばす4つのポイント！

【食事】生活習慣病を予防し、野菜たっぷりの食生活が重要です。バランスの良い食生活を心がけましょう！

【禁煙】たばこは自分の意志だけではやめにくいものです。禁煙外来などを活用し、禁煙を始めましょう！

【運動】運動することで認知症予防につながります。貯歩とレースに参加するなど、楽しく体を動かしてみましょう！

【健診・検診】日本人の2人に1人は生涯でがんになると言われています。検(健)診を受診して、健康状態を毎年チェックしましょう！

◆健康で自立して過ごすためには、単なる長寿ではなく、「健康寿命を延ばすこと」が大切です。

お問い合わせ：福祉健康課 健康づくり係
☎966-1207

プレミアム付 商品券事業

今年10月1日に予定されている消費税率の引き上げに伴う影響緩和の対策として、プレミアム付商品券事業が予定されています。

対象者

- ①2019年度住民税非課税者
(住民税課税者と生計同一の配偶者・扶養親族、生活保護被保護者等を除く)
- ②2016年4月2日～2019年9月30日までに生まれた子がいる世帯主

申請から商品券使用までの流れ(目安)

- ①申請する(2019年度住民税非課税者のみ)
- ②購入引換券が届く
- ③商品券を購入する
- ④商品券を使用する

◆商品券購入・利用可能期間

10月1日～2020年2月29日

※販売所など詳細は決まり次第、広報誌等で順次お知らせします。

お問い合わせ：

総務課 ☎966-1200
福祉健康課 ☎966-1207

65歳以上からの健康づくり「アクティブシニア教室」

運動器の機能向上を目的とした体操や栄養改善講話、口腔機能改善講話、認知症予防講話などを組み合わせた複合型プログラムです。(運動器の機能向上を目的とした体操が主になります。体操は立って行うメニューが多くなっています)



日程 10月1日(火)～3月下旬までの毎週火曜日と水曜日の2コース(全24回)

火曜日：谷茶・富着・前兼久・仲泊・山田・真栄田・塩屋・宇加地地区

水曜日：名嘉真・希望ヶ丘・喜瀬武原・安富祖・瀬良垣・太田・恩納・南恩納地区

※対象の曜日とは別の曜日に参加希望の場合は、申込みの際にご相談ください。

時間 午後2時から4時まで

場所 総合保健福祉センター

参加費無料！

送迎が必要な場合はご相談ください。



お申込み・お問い合わせ：地域包括支援センター(福祉健康課内) ☎966-1207(大黒)