

地域で健康づくり 「操体法」を始めませんか？

問い合わせ 国民健康保険課 ☎876-1234(内線3711)



操体法教室日程

	月	火	水	木	金	
午前の部 午前10時～ 午前11時半	城間 西原二区	浦添ニュータウン 沢経浦 浦添ハイツ 仲	富小 浦添グリーン ケ 県営経塚団地	祖山 湾 浦安	西川 団地	前田 牧川 崎原 大平 浦添市街地住宅
午後の部 午後2時～ 午後3時半	上野	港内 沢岷高層住宅 (平成21年～)	川間 広浅勢	栄浦 野密	神安宮 仲伊 当山ハイツ	森茶 城間 マチナタウン 祖山ハイツ
夜間の部 午後6時半～ 午後8時					市民体育館 (柔道場)	

国民健康保険課では、市民の健康づくりの一環として「操体法教室」を実施しています。操体法とは、体の仕組みをうまく利用し、気持ちの良い方向にゆっくり呼吸をコントロールしながら動作することで、体の歪みを直し、本来のバランスの取れたからだに戻す運動療法です。

操体法教室は、現在34自治会（平成21年度からは35自治会）で開講しており、勤労者の方や自治会への参加が困難な方のために夜間教室も開設していますので、健康づくりに関心のある方はどうぞお気軽にご参加ください。

インタビュー



当山ハイツ自治会
川満邦彦さん

操体法を始めたのは去年の2月頃です。操体法を始めてからは、体の調子も良く、これまで患っていた腰の痛みもだいぶ良くなりました。今では操体法をやらないと気がすまないですよ。この教室以外にも、自宅で毎日朝30分、夜寝る前に1時間30分やっています。自分の努力次第で、健康な体を維持できると思い、どんなに夜遅くても頑張っています。また、この教室の魅力は、操体法が終わった後に、皆でお茶やお菓子を食べながら話をしたりすることです。皆で和気あいあいとおしゃべりできて、とても楽しいですよ！

新生児訪問

お母様方へ、出産後退院される戸惑うことも多いと思います。一人で悩まないでご連絡ください。

助産師や保健師が訪問して赤ちゃんの体重測定・おっぱいの状態・母子保健事業の紹介等行っています。

対象者 新生児・2か月未満の乳児と母親

料金 無料

※赤ちゃんが生まれたら、母子手帳の後ろについているハガキ(ピンクか白)を早めに送ってください。ハガキを送る際は、あなたの個人情報を守るために封書での投函をさせていただきます。もしくは、出生届け手続き時に一緒に提出させていただきます。

ベビースクールの案内

パート2	月対象	実施日時	内容	定員
4～11か月児	4/24(金)	※離乳食の調理実習 ※時期のかたや ※名刺などを実際 に確認して 「あそび」		20組
4時	午後1時～ 午後1時半			

※ベビースクールに参加する方は3日前までに市保健相談センターまで予約の電話をお願いします。

※母子健康手帳をご持参ください。

乳幼児健康診査のお知らせ

乳児健康診査	通知対象者	受付時間	実施日
生後9か月～10か月	午後9時～11時	4/5(日)	
3か月4か月	午後1時～3時	4/5(日)	

#乳幼児健康診後期(生後9～10か月)のお子さんには「浦添市ブックスタート事業」から本のプレゼントがあります！詳しくは健診案内通知をご覧ください。

1歳6か月児健康診査	通知対象者	受付時間	実施日
1歳6か月	午後1時15分～2時15分	4/9(木)	
	午後4時～5時	4/23(木)	

※実施場所は、いずれも市保健相談センターです。

※健康診査対象者には事前に通知を行っています。

予防接種のお知らせ

BCG接種 結核予防接種
日時 4/21(火)
午後2時～4時

整理券交付午後1時から

場所 市保健相談センター

対象 生後3か月～6か月未満

※対象年齢を超えると全額自己負担になります。当日受けることができない方、事情があったら

〈健康シリーズ〉137

特定健康診査を受けましょう

～その結果、積極的・動機付支援の方は、特定保健指導を受けましょう！～

平成20年度特定健診を受けていただきありがとうございました。健康だから大丈夫と思っていても、知らないうちに生活習慣病へのリスクを抱えています。健診は、それが発見できる絶好の機会です。平成21年度も健診が始まります。ぜひ特定健診を受けましょう！

《平成20年度特定健康診査結果》
(平成21年2月28日現在)

- 国保加入者40～74歳：対象者19,421人
- ①健診受診率 19.1%
(受診者3,723人 未受診者15,698人)
 - ②特定保健指導の実施率 40.5%
(特定保健指導利用者 300人)
 - ③特定保健指導対象者の割合19.9%
(特定保健指導対象者 743人)

このままだと…

平成25年には、後期高齢者支援金が10%加算されます！
(その額、浦添市の場合、約3億円！)

〈平成24年度までの目標〉

- ①特定健康診査の実施率65%
(あと8,901人受診が必要です。)
- ②特定保健指導の実施率45%
(対象者の約半分以上に受けてもらいたいです。)
- ③特定保健指導対象者の減少率

※平成24年までの目標のうち、受診率が参酌標準の半分の水準に達しない場合は、3項目とも未達成になります。つまり、健診受診率を33%以上にしなければなりません！

健診受診率を33%以上へ

浦添市では、平成21年度の特定健診受診券は5月末に郵送いたします。集団健診、人間ドック、個別健診(特定健診医療機関)での健診を予定しています。詳細は、平成21年度保健事業カレンダーや受診券の書類をご確認ください。

あなたの健康のため、大切な人のため、国保の安定した運営のため、安定した生活を送るため、年1回の健診を受けましょう！

家族や友人お誘いあわせの上、受診ください。

また、健診結果で特定保健指導が必要と連絡があった方は、ぜひ受けてください。市の保健師や管理栄養士が、皆様の生活改善目標設定のアドバイスを無料で行います。

生後6か月未満に受けることができない方は、市保健相談センターまでご連絡ください。

一般健康相談のご案内
生活習慣病予防に関する相談や健康診査、がん検診に関する相談等を無料で行っていきます。

日時 毎週水曜日(祝日は除く)
午前9時～11時半

持ち物 健(検)診結果
場所 市保健相談センター
1階健康相談室

栄養相談のご案内
離乳食の進め方がよく分からない、子どもの食が細くて悩んでいる、お腹の赤ちゃんのためにもバランスの取れた食事を心がけなきゃ、食生活を見直して

体重を少し落としたい…などなど、食生活でお悩みの方は、ぜひご相談ください。

そんな方は、ぜひ無料の栄養相談をご利用ください。

日時 毎月第2、第4火曜日
午後1時半～4時半
場所 市保健相談センター