

こちらのコーナーに掲載する、市在住で申込時1歳以下のお子さんの写真を募集します

申 11月12日(水)～14日(金)

右の二次元コードから必要事項を記入のうえご応募ください。

問 秘書広報課 ☎862-9942

せんり 前竹 泉利 ちゃん
令和6年7月生まれ

みきと 峰 都樹斗 ちゃん
令和6年7月生まれ

しおん 照屋 汐音 ちゃん
令和6年7月生まれ

るい 手登根 琉依 ちゃん
令和6年7月生まれ

せいた 城間 盛太 ちゃん
令和6年7月生まれ

はなび 崎浜 華凧 ちゃん
令和6年7月生まれ

さほ 宮平 葵帆 ちゃん
令和6年7月生まれ

たいが 大野 泰雅 ちゃん
令和6年7月生まれ

ひまり 山城 日茉莉 ちゃん
令和6年8月生まれ

はるみち 岩切 晴道 ちゃん
令和6年8月生まれ

那覇市立図書館

なぽんちゃんのブックトーク

はいたい！「なぽんちゃん」です！
今回は秋におすすめの絵本を紹介します。読み聞かせが終わったら、あなたもきっと、おいもが食べたくなるはず！

市立図書館キャラクター「なぽんちゃん」

『おいも！』
石津 ちひろ／文 村上 康成／絵

これから、おじいちゃんの畑で、おいもほり！みんなで力を合わせて、えーんやこーら、よーいしょ。掘り出したお芋は、どうやって食べようか？明るい絵とリズムミカルな文で、秋の味覚と自然の楽しさを満喫できる絵本です。

問 中央図書館 ☎917-3449

健康編

那覇市の今をCheck it out!

保健指導って何するの？

保健指導は、健康の保持増進、健康寿命の延伸を目的とする取り組みです。保健師や管理栄養士などの専門職が、健診結果をもとに、体の状態をわかりやすく説明します。また、健診結果と生活習慣との関連性をお伝えし、健診結果の改善につながる取組みを選択できるようサポートします。

保健指導は、ご自宅・電話・窓口・地域の身近な場所(支所・公民館)で受けられますので、お気軽にご利用ください。

保健指導のメリットは？

- 生活習慣病の予防・改善
- 専門的なアドバイスを受けられる
- 健康意識の向上
- 医療費の削減
- 生活の質(QOL)の向上

保健指導の効果

令和5年度に保健指導を受けた要医療者124人のうち、96人が翌年度の健診で結果が改善しました。

保健指導後の感想

血糖値が高かったのですが、自覚症状がなかったので、そのままにしていました。保健指導で、看護師から受診を勧められて病院に行くと、すぐに薬での治療が始まりました。薬を飲むと血糖値が改善し、体が楽になり、夜もよく眠れるようになりました。治療がはじまってから、あの時体がきつかったことに気づきました。

健診の結果で、悪くなっていることを初めて知りました。保健指導では、体重が増えると体に良くないことや、一日に何をどれだけ食べればいいのかを教えてもらい、ビールやお菓子が多いこと、野菜が不足していることがわかりました。ビールやお菓子を減らし、3ヵ月後には、体重が5kg減り、再検査では血糖や脂質の数値がよくなっていました。

1人暮らしで揚げ物や加工食品が多くなり、コレステロール値が上がってました。栄養士より、簡単にできる野菜レシピなどを学び実践して特定健診では正常値になり安心しました。

保健指導ウェブ予約

※那覇市国保加入者のみ
※希望日の2日前までにご予約ください。
※社保加入者は、加入されている保険者にお問い合わせください。

問 健康増進課 ☎853-7961

結果説明会

訪問支援

病院への受療支援もしています。

電話相談

窓口相談

1年後

約80%の人の健診結果が**改善!**

首里弁ヶ岳^近 県内最大級 管理型公園墓地!

新発売

室内墓所・納骨堂・永代供養

60万円～ (位牌室もあり)

1塔に40区画あり、1区画ずつ販売しております。

7寸サイズの骨壺が3個、最大10名様までお入りいただけます。

永代供養墓 八角堂五重塔

特別価格で販売中 **82万円～**

好評発売中

新区画お墓

120万円～

高野山 宝壽院 琉球霊園

那覇ICより3分、開邦高校向かい

琉球霊園 検索

0120-054-554
☎098-889-5554(代表)