

「健康なは21」  
推進市民大会

# 健康まつり 開催!



“みんなで創ろう  
こころと体にやさしい生活習慣”

2/15(土)・16(日)

場所 那覇市保健所

生涯にわたって健康で充実した生活を送るために、自分自身と大切な人の“健康”について考えるイベントです。どなたでも、お気軽にご参加ください。

# ほけん info.

お問い合わせ 健康増進課 ☎ 853-7961

2/15(土)

13:00~16:00

お楽しみ  
抽選会あり!

## 健康トークショー

「食生活・運動・笑い」を  
テーマに語る!!

第1部

伊是名カエさん(管理栄養士)  
による基調講演

◆ながら体操でちょっと一息  
(高良順子先生)



伊是名カエさん

第2部

川満しえんしえ〜が実践した生活  
習慣改善を伊是名カエさんと語る



川満しえんしえ〜

2/16(日)

10:00~17:00

- 桜ウォーキング  
(9:00 与儀公園噴水広場集合!)
- 20~30代生活習慣病  
予防健診(※国保以外) **予約制**
- 健康料理教室 **予約制**

●フィットネスエクササイズ  
(リトモス、ズンバ)

●測定コーナー  
(骨粗しょう症チェック、  
体脂肪、血圧、  
筋力バランスなど)

●ミニ講演会  
「血管を守るために」  
「たばこ講演会と相談」  
「思春期の関わり方」

みんなが参加して  
健康になろう!

集団検診実施してます!

# がん検診

今やがんは日本人の3人に1人がかかると言われている身近な病気です。健康だと感じていても、年に1度は検診を受けましょう。

●各種がん検診を受診するためには「受診券」が必要です。事前にお問い合わせください。

※国保加入者は「国民健康保険被保険者証(国保証)」と「受診券」が一体化されていますので、国保証でがん検診を受診することができます。

●社保の方も職場で検診がない場合は補助券が利用できます。

●受診券が届かなかった方や紛失した方は、お気軽にお問い合わせください。

### 【受けられる検診】

胃がん(バリウム)、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がん(視触診・マンモ)、特定健診(健康診査)、肺炎ウイルス検診

### 【注意事項】

- ① 定員に達し次第締め切り
- ② 予約受付期間中に予約してください。
- ③ 検診当日の受付時間は8:30~10:00  
予約済みでも受付時間に遅れた方は受診不可



検診日	会場	予約受付		予約先
		期間	時間	
3月16日(日)	沖縄産業支援センター 字小嶽1831-1 (陸上自衛隊那覇駐屯地近く)	2/24(月)	8:30~12:00	沖縄県総合保健協会 ☎ 889-6452
		2/28(金)	13:00~16:00 (土日祝日を除く)	

※個別検診もあります。

お問い合わせ 健康増進課 ☎ 853-7961

## 1歳6ヶ月健診を受けましょう!

市では、1歳8ヶ月頃のお子さんを対象に健診を行っています。この時期は、ひとりで歩けるようになったり、言葉が話せるようになったりと、心身ともにめざましい成長がみられる時期です。医師、歯科医、栄養士、保健師などの専門職がいる健診で、発育発達から生活習慣まで、お子さんの成長を確認してみませんか?

- 場所 : 保健センター(金城3-5-3)
- 時期 : 1歳8ヶ月頃、ご自宅に問診票を送付します。
- 内容 : 問診、身体測定、歯科診察、小児科医診察、歯科相談(フッ素塗布)、栄養相談、保健相談、子育て相談(臨床心理士担当)など
- 費用 : 無料

### 日頃の育児の疑問・不安解決にも!

「イヤイヤ期、どう関わったらいい?」「言葉がゆっくりなのかな?」など、この時期ならではの悩みがあれば、臨床心理士による子育て相談が利用できます。日頃の育児の疑問や不安の解決にも、健診を活用しましょう!



お問い合わせ 地域保健課 ☎ 853-7962

地方独立行政法人 那覇市立病院 ☎ 884-5111(代表)	
ゆいレール:「市立病院前」下車[24時間365日診療体制]	
・診察をお受けできない場合がございます。お問い合わせください。	
診療時間・受付場所	
月~金 8:45~17:00 [1階総合受付] 左記以外の時間 [地下1階急病センター]	
内 科	時間帯 月 火 水 木 金
	午前 ○ ○ ○ ○ ○
	午後 ○ ○ ○ ○ ○
小 児 科	午前 ○ ○ ○ ○ ○
	午後 ○ ○ ○ ○ ○
外 科	午前 ○ ○ ○ ○ ○
	午後 ○ ○ ○ ○ ○
脳神経外科	午前 ○ ○ ○ ○ ○
	午後 ○ ○ ○ ○ ○
皮 膚 科	午前 ○ ○ ○ ○ ○
	午後 ○ ○ ○ ○ ○
産 婦 人 科	午前 ○ ○ ○ ○ ○
	午後 ○ ○ ○ ○ ○
耳 鼻 咽 喉 科	午前 ○ ○ ○ ○ ○
	午後 ○ ○ ○ ○ ○
眼 科	午前 ○ ○ ○ ○ ○
	午後 ○ ○ ○ ○ ○
整 形 外 科	午前 ○ ○ ○ ○ ○
	午後 ○ ○ ○ ○ ○
泌 尿 器 科	午前 ○ ○ ○ ○ ○
	午後 ○ ○ ○ ○ ○
歯 科 口 腔 外 科	午前 ○ ○ ○ ○ ○
	午後 ○ ○ ○ ○ ○

☎・・・予約のある方    ☎・・・紹介状持参の方

## 20代・30代のための 糖尿病予防健診・保健指導

職場や地域で健診の機会がない方へ、**無料**で健診・保健指導を行います。

- 内容: 身体測定、血液・尿検査、保健・栄養指導(1時間程度で終了予定)
- 対象: 市内在住の20~30歳代の方※国保加入者を除く(昭和49年4月1日~平成6年3月31日生まれ)
- 日時: 2月4日・18日・25日(毎週火曜日) 9:00~16:00
- 場所: 那覇市保健所1階

お問い合わせ 健康増進課 ☎ 853-7961

## エイズ(HIV)等の無料匿名検査

- 即日無料匿名検査**
- 場 所: 那覇市保健所(相談室105) **予約制**
  - 日 時: 月・水・金 9:00~11:30、13:00~16:00
  - 内 容: HIV・クラミジア・梅毒・肝炎(注:肝炎検査は初めての方のみ無料です)

- エイズ夜間検査**
- 場 所: 那覇市保健所(相談室105) **予約制**
  - 日 時: 第1水曜日 17:30~20:00

お問い合わせ 健康増進課 感染症相談室 ☎ 853-7971

## かみかみ講演会

※託児希望者のみ要予約

乳幼児期の食べる機能の発達や、離乳食の進め方、むし歯予防などについて、歯科医師による楽しくユーモアあふれる講演を行います。

- 対象: 市在住の妊婦~1歳6ヶ月頃までの乳幼児の父母・祖父母・その他関心のある方
- 場所: 保健センター(金城3-5-3)
- 日時: 2月13日(木) 14:00~16:00(受付13:30~)
- 持参するもの: 親子健康手帳

お問い合わせ 健康増進課 ☎ 853-7961

## 栄養士が相談にのります!

- 生活習慣病予防のための栄養相談**
- 対象者: 那覇市民
  - 場 所: 那覇市保健所(3F 栄養相談室) **予約制**
  - 日 時: 2月10日(月)・3月10日(月) 13:30~14:30・14:30~15:30・15:30~16:30

- 妊産婦栄養相談**
- 対象者: 那覇市民
  - 場 所: 那覇市保健所(3F 栄養相談室) **予約制**
  - 日 程: 2月28日(金)・3月28日(金) 13:30~14:30・14:30~15:30・15:30~16:30

お問い合わせ 健康増進課 ☎ 853-7961