

平成23年度 宜野湾市健康カレンダー(4月~9月)



詳しくは、宜野湾市保健相談センターへ
 〒901-2215 宜野湾市真栄原1 13 15(嘉数小隣)
 電話 898-5583(代) FAX 898-5585

地 図

4 月		5 月		6 月		7 月		8 月		9 月	
こども	おとな	こども	おとな	こども	おとな	こども	おとな	こども	おとな	こども	おとな
1 (金)	健康相談	1 (日)		1 (水)	3歳児健診	1 (金)	健康相談	1 (月)	HELIMAS (保健相談センター) 健康相談	1 (木)	スポレクday 健康相談
2 (土)		2 (月)	健康相談	2 (木)		2 (土)	スポレクday 健康相談	2 (火)	こうのとり倶楽部 (両親学級)2-	2 (金)	ふたば DT
3 (日)		3 (火)	憲法記念日	3 (金)	健康相談	3 (日)		3 (水)	3歳児健診	3 (土)	コアラ倶楽部 (育児学級)3-
4 (月)	健康相談	4 (水)	みどりの日	4 (土)		4 (月)	HELIMAS (保健相談センター) 健康相談	4 (木)		4 (日)	スポレクday 健康相談
5 (火)	ふたば	5 (木)	こどもの日	5 (日)		5 (火)	ふたば	5 (金)	HELIMAS (保健相談センター) 健康相談	5 (月)	スポレクday 健康相談
6 (水)	3歳児健診	6 (金)	コアラ倶楽部 (育児学級)1-	6 (月)	健康相談	6 (水)	HELIMAS (保健相談センター) 健康相談	6 (土)		6 (火)	はごろも祭り
7 (木)	1歳6ヶ月児健診	7 (土)	スポレクday 健康相談	7 (月)	ふたば ポリオ1- (このとり倶楽部) (両親学級)2-	7 (木)	水中運動教室 (宜野湾SS) 健康相談	7 (日)	1歳6ヶ月児健診	7 (水)	はごろも祭り
8 (金)	健康相談	8 (日)		8 (火)		8 (金)	コアラ倶楽部 (育児学級)2-	8 (月)	健康相談	8 (木)	健康相談
9 (土)		9 (月)	健康相談	9 (水)	1歳6ヶ月児健診	9 (土)	ウォーキングday (勤労者) 健康相談	9 (日)	週末健診	9 (金)	こうのとり倶楽部 (両親学級)3-
10 (日)	乳児一般健診	10 (火)	こうのとり倶楽部 (両親学級)1-	10 (木)	水中運動教室 (保健相談センター) 健康相談	10 (日)	健康相談	10 (水)	乳児一般健診	10 (土)	ヘルリマス (青少年ホーム) 健康相談
11 (月)	健康相談	11 (水)	3歳児健診	11 (土)		11 (月)	週末健診	11 (木)	HELIMAS (保健相談センター) 健康相談	11 (日)	1歳6ヶ月児健診
12 (火)	こうのとり倶楽部 (両親学級)1-	12 (木)	1歳6ヶ月児健診	12 (日)	ウォーキングday(いこい) 健康相談	12 (火)		12 (土)	水中運動教室 (宜野湾SS) 健康相談	12 (水)	旧盆
13 (水)	のびっこ親子教室	13 (金)	コアラ倶楽部 (育児学級)1-	13 (月)	健康相談	13 (水)	HELIMAS (保健相談センター) 健康相談	13 (土)	1歳6ヶ月児健診	13 (日)	旧盆
14 (木)	2歳児歯科検診	14 (土)	ウォーキングday(市立体育館前) 健康相談	14 (火)	こうのとり倶楽部 (両親学級)2-	14 (木)	水中運動教室 (宜野湾SS) 健康相談	14 (日)	3歳児健診	14 (水)	ウォーキングday (勤労者) 健康相談
15 (金)	マンマン教室 (離乳食教室)	15 (日)		15 (水)	3歳児健診	15 (金)	コアラ倶楽部 (育児学級)2-	15 (月)	健康相談	15 (木)	健康相談
16 (土)		16 (月)	健康相談	16 (木)	2歳児歯科検診	16 (土)	スポレクday 健康相談	16 (日)	おやこの食育	16 (火)	ふたば (このとり倶楽部) (両親学級)3-
17 (日)		17 (火)	ふたば ポリオ1- (このとり倶楽部) (両親学級)1-	17 (木)	水中運動教室 (宜野湾SS) 健康相談	17 (日)	食育キャンペーン	17 (水)		17 (土)	3歳児健診
18 (月)	健康相談	18 (水)		18 (土)		18 (月)		海の日		18 (木)	2歳児歯科検診
19 (火)	ふたば (このとり倶楽部) (両親学級)1-	19 (木)	2歳児歯科検診	19 (日)	スポレクday 健康相談	19 (火)	乳児一般健診	19 (土)	ふたば	19 (水)	水中運動教室 (宜野湾SS) 健康相談
20 (水)	3歳児健診	20 (金)	健康相談	20 (月)	健康相談	20 (水)	HELIMAS (保健相談センター) 健康相談	20 (土)	3歳児健診	20 (日)	週末健診
21 (木)	1歳6ヶ月児健診	21 (土)	スポレクday 健康相談	21 (月)	男性料理教室 (全4回)	21 (木)	ふたば (このとり倶楽部) (両親学級)2-	21 (日)	2歳児歯科検診	21 (水)	スポレクday 健康相談
22 (金)	健康相談	22 (日)	乳児一般健診	22 (火)		22 (金)	のびっこ親子教室	22 (月)	マンマン教室 (離乳食教室)	22 (木)	健康相談
23 (土)	男性料理教室 (全4回)	23 (月)		23 (水)	健康相談	23 (土)	懸念の日	23 (日)	このとり倶楽部 (両親学級)3-	23 (金)	アクアタイム (宜野湾SS) 健康相談
24 (日)		24 (火)	ポリオ1- のびっこ親子教室	24 (木)	水中運動教室 (宜野湾SS) 健康相談	24 (日)	マンマン教室 (離乳食教室)	24 (水)	週末健診	24 (土)	のびっこ親子教室
25 (月)	健康相談	25 (水)	3歳児健診	25 (土)		25 (月)		25 (木)	HELIMAS (保健相談センター) 健康相談	25 (日)	1歳6ヶ月児健診
26 (火)	こうのとり倶楽部 (両親学級)1-	26 (木)	1歳6ヶ月児健診	26 (日)	健康相談	26 (火)	DT のびっこ親子教室	26 (土)	アクアタイム (宜野湾SS) 健康相談	26 (水)	マンマン教室 (離乳食教室)
27 (水)	3歳児健診	27 (金)	マンマン教室 (離乳食教室)	27 (月)	健康相談	27 (水)	HELIMAS (保健相談センター) 健康相談	27 (土)		27 (日)	ヘルリマス (青少年ホーム) 健康相談
28 (木)	1歳6ヶ月児健診	28 (土)	健康相談	28 (火)	こうのとり倶楽部 (両親学級)2-	28 (木)	水中運動教室 (宜野湾SS) 健康相談	28 (日)	1歳6ヶ月児健診	28 (水)	健康相談
29 (金)	昭和の日	29 (日)		29 (水)	3歳児健診	29 (金)		29 (月)	健康相談	29 (木)	健康相談
30 (土)	男性料理教室 (全4回)	30 (月)	健康相談	30 (水)	1歳6ヶ月児健診	30 (土)	健康相談	30 (日)	このとり倶楽部 (両親学級)3-	30 (金)	健康相談
31 (日)		31 (火)	ポリオ1-	31 (木)	水中運動教室 (宜野湾SS) 健康相談	31 (日)		31 (水)		31 (土)	3歳児健診

各種健診・・・場所：保健相談センター
 乳児一般健診・・・受付 午前 9:00 ~ 11:00
 午後 1:00 ~ 2:45
 1歳6ヶ月児健診・・・受付 午後 1:15 ~ 2:30
 3歳児健診・・・受付 午後 1:15 ~ 2:00
 2歳児歯科検診・・・受付 午後 1:15 ~ 2:45
各種教室・・・場所：保健相談センター
 ふたば健康相談【母子相談】受付 午前10:00 ~ 11:00
 コアラ倶楽部 午後1:30 ~
 こうのとり倶楽部・マンマン教室 受付

児童の医療費を助成します!!
 児童の医療費を入院については中学校卒業まで、通院については5歳未満までを助成いたします。

☆詳しくは、健康増進課 すこやか親子係まで!

予防接種について
 個別接種(場所：各指定医療機関)
 MR(麻しん風しん)混合ワクチン
 BCG、DPT、日本脳炎
 対象年齢に達していれば、
 通知がなくても接種できます。
 集団接種(場所：市立体育館)
 ポリオ(受付午後12:40~1:30)
 DT (受付午後12:40~1:30)

☆詳しくは、健康増進課 予防係まで!

(ヘルリマス)
 HELIMAS(場所：保健相談センター、新城児童館、赤道児童館他)
 今話題のメタボリックや健康づくりには欠かせない食事と運動に関する知識や技能が学べます。
 詳しい場所や日程等は、毎月の市報やチラシをご覧ください。
 水中運動教室 午後1:00~3:00
 (場所：宜野湾スイミングスクール、JSS(沖縄中央)スイミングスクール)
 スポレクday 午前9:30~12:00 第1、第3木曜日
 (場所：宜野湾市勤労者体育センター)
 ストレッチ体操やリズム体操をはじめ、ソフトバレーボール、インディカ等のニュースポーツを行います。
 ウォーキングday 午前9:00~11:00
 (集合場所：市立体育館前、いこいの市民パーク、勤労者体育センター)
 多くの市民が気軽にウォーキングに参加することが出来ます。
 アクアタイム
 民間のプールを開放し、気軽に水中運動が楽しめます。
 1クール：宜野湾スイミングスクール 午後1:00~3:00
 2クール：JSS(沖縄中央)スイミングスクール 午後12:00~2:00

☆詳しくは、健康増進課 健康推進係まで!

健康相談(場所：保健相談センター)
 【毎月・火・金曜日】 午後 1:00 ~ 3:00
 【毎週末曜日】 受付 午前 9:00 ~ 11:00
 週末健診(特定健診・健康診査・がん検診)
 受付 午前8:30~10:30(場所は受診券をご確認ください)
 個別健診(特定健診・健康診査・がん検診)
 受診期間・・・5月~H24年1月(場所は指定する医療機関)
 結果説明会(週末健診時にお知らせします)
 子宮がん検診受診期間・・・6月~11月
 (場所は指定する医療機関) 20歳以上の前年度未受診者
 乳がん検診受診期間・・・6月~11月
 (場所は指定する医療機関) 40歳以上の前年度未受診者
 人間ドック受診期間・・・5月~H24年1月(場所は指定する医療機関)
 都合により日程を変更する場合があります
 ☆詳しくは、健康支援課 健診指導係まで!