

10月は介護予防月間



浦添市では今年も10月に介護予防月間を開催します。第1回目の去年は20代から90代まで多くの方の参加があり、参加者の皆さんは、介護予防について興味津々といった様子で、知識を深めたり、実践をしていました。

今年も介護予防に関する知識の普及・啓発に向けた様々なイベントを開催します。「生きいき100歳!」を目指して、いつまでも住み慣れた地域で自分らしく過ごせるよう、自分自身のため、ご家族のため、是非この機会に介護予防を体験してみませんか？



介護予防月間特別講演

テーマ：認知症予防について

講師：宇良千秋氏（東京都健康長寿医療センター研究所研究員）

※東京都健康長寿医療センター研究所では、最先端の認知症予防に関する研究を行っています。

日時：10月16日（日）午後2時～4時 場所：市役所9階講堂

予約・問い合わせ 地域支援課 地域支援係 ☎876-1234（内線3532・3533）

	内 容	開催日	時 間	場 所
① 体力測定会 (定員：30人 要予約)	握力や、柔軟性、バランス能力など高齢者でも安全にできる体力テストです。「転倒しにくい体づくり」のヒントになります。測定結果を「成績表」にしてお渡しします。	10月11日（火）	午前10時30分～	浦添市老人福祉センター
② 骨測定会	体を支えている骨は、20代をピークにカルシウムの含有量は減少します。食事の取り方や運動で骨太生活を送りましょう。測定では、右足で簡易に骨量を測ります。	10月17日（月） 10月24日（月）	午前10時30分～ 午後3時	市役所1階ロビー
		10月20日（木） 10月28日（金）	午前10時30分～ 午後3時	浦添市かりゆしセンター
③ カルシウムアップ 栄養教室	測定の結果をもとに生活のアドバイスをを行い、希望者には、カルシウムを強化する栄養教室へご案内します。	11月2日（水）	午前10時～ 午後1時	中央公民館
		11月9日（水）	午前10時～ 午後1時	浦添市かりゆしセンター
④ ピラティス体操体験	ピラティス体操は体の奥の筋肉「インナーマッスル」を意識して、椅子に座りながら楽しく運動できます。骨盤周辺の筋力を鍛えることで尿もれ防止や腰痛の予防改善など、しなやかな体をつくり転倒を防止します。	10月26日（水）	午後0時15分～ 0時45分	市役所1階ロビー
⑤ 脳トレ講座・ ファイブコグテスト 全2回 (定員：30人 要予約)	認知症予防に関する講話や、日々の生活のできる脳トレを紹介します。ファイブコグテストとは、認知機能に関するテストで、結果表もお渡しします。結果表は、これから脳トレに取り組むためのヒントになります。	第1回 10月18日（火）	午後2時～ 3時30分	中央公民館 第1・2研修室
		第2回 10月25日（火）		
⑥ Let's 介護予防	ゲームなど、家族や仲間と楽しく実践する介護予防が体験できます。	10月27日（木）	午後2時～4時	中央公民館2階 視聴覚室
⑦ 介護予防手帳配布	元気でいられるヒントが満載です。血压測定・骨測定・体力測定などの結果が記録できます。	常 時		各会場および 地域支援課窓口
⑧ パネル展示	介護予防に関するパネルを展示し、日々の生活に役立つパンフレット配布やビデオ放映があります。	10月17日（月）～ 10月28日（金）	午前9時～ 午後5時	市役所1階ロビー
⑨ 生きいき健康クラブ 作品展示	介護予防教室「生きいき健康クラブ」参加者の皆さんが作製した作品を展示します。	10月17日（月）～ 10月28日（金）	午前9時～ 午後5時	市役所1階ロビー

※体力測定、脳トレ講座は開催前日までにご予約ください。

国保加入者の皆さん！総合健診は受けましたか！？ 今年度最後の集団健診のお知らせです！

10月22日（土）、23日（日） 浦添市保健相談センター

※受診するには事前予約が必要です。

検査項目	特定健診、詳細健診、胃がん検診、肺がん・結核検診、大腸がん検診
	肺がん・結核検診
予約期間	10月3日～10月7日 午前8時30分～午後4時30分 （正午～午後1時を除く）
	予 約 先 沖縄県総合保健協会 ☎889-6452
定 員	各日200人

個別健診は12月31日まで！

総合健診は12月31日まで指定医療機関にて個別健診を受診することもできます。詳しくは下記までお問い合わせください。健康づくりのために年に一度は必ず健診を受けましょう！

〔問い合わせ〕浦添市保健相談センター ☎942-4750、4751、4752、4753

検査項目	料 金		対象者
	集団	個別	
特定健診	無料		30歳以上の国保加入者
詳細健診	無料		
胃がん検診	800円	1,600円	40歳以上
肺がん・結核検診	胸部レントゲン	300円	
	喀痰検査 ※1	600円	
	大腸がん検診	400円	
大腸がん検診		700円	40歳以上 （偶数年齢者）
乳がん検診		1,000円	
子宮がん検診	子宮頸部の細胞診	500円	20歳以上 （偶数年齢者）
	子宮体部の細胞診 ※2	頸部＋体部 3,000円	

※1 胸部レントゲン受診者で条件を満たす方のみ

※2 子宮頸がん受診者で条件を満たす方のみ

☆同様の検査を後期高齢者の方、40歳以上の生活保護受給者の方も受診できます。

平成22年度	平成24年度
目標受診率（国）50% 浦添市受診率実績34.9%	目標受診率65%

受診率が悪いと国から浦添市へペナルティが科せられ、浦添市の国保財政の運営が厳しくなります。

受診率向上にご協力をお願いします！



平成23年度 浦添市スポーツフェスティバル
体育の日は運動公園へ行こう！

いきいきスポーツ・ レクリエーションまつり

10月10日（月）午前9時～午後5時

浦添運動公園内の
市民体育館・陸上競技場・
まじゅんらんどなど
各体育施設

種 目	場 所
運動公園内体育施設の 無料開放	運動公園内の全ての施設 ※市民体育館内の種目は体育館シューズをご準備ください。 ※浦添市温水プール「まじゅんらんど」では、2時間ごとの完全入れ替え制です。
バリアフリースポーツ紹介 ニュースポーツ体験	市民体育館および陸上競技場
体力測定	市民体育館アリーナ 午前9時～午後1時

琉球コラソンメンバーによる、小中学生対象ハンドボールクリニック開催決定！
（午後1時30分～5時 屋内運動場）

※参加申込は実施会場で行います。時間など、詳しいことは下記までお問い合わせください。

問い合わせ

社会体育課 ☎876-1234(内線6161～6163)
浦添市体育協会（市民体育館事務所内） ☎876-7322
浦添市温水プールまじゅんらんど ☎942-4132

