

P2~3	お得な特定健診で生活習慣病を予防
P4~5	西海岸開発事業について
P6~7	広げよう! 認知症予防の輪
P8	介護予防月間2013
P9	平和のボタンをつなげよう
P10	てだこウォーク2014 宝くじが地域のために 歴史ロマン街道
P11	牧港川クリーンアップ作戦 浦添市立図書館読書講演会
P12~13	市税だより
P14~15	なかゆくい
P16~17	ちむどんどん施設情報
P18	「ハイサイ、こちら市長室!」 ウラン工仮面の〜。 あんな話や!こんな話!
P19	マーリーの物がたりー てだっ子STUDIO
P20~23	お知らせ・募集
P24	児童センターフェスティバル 棟方志功展

今月号の表紙

今月から、市内高校の写真部・同好会等による撮影写真を表紙で紹介します。



撮影者/浦添高校写真同好会の皆さん
写真のテーマは「文化の秋」。浦添高校で行われたキラ星祭(文化祭)の様子を撮影しました。

お得な特定健診で

ひっそり恐び暮る生活習慣病を予防

問い合わせ 浦添市保健相談センター ☎875-2100

特定健診を すすめて

結チケット をもらおう!

~まじゅんらんど・市民体 育館の無料利用券がもらえます~




250人分限定 お得!

800円分の利用券

(プール利用1回相当分)

をプレゼント!

結チケットおすすめ2大ポイント

- ★何回でも応募できる!
- ★応募者と結チケット利用者は別でもOK!

沖縄県の健康が危ない?

<ul style="list-style-type: none"> 加工肉購入金額 ハンバーガー店での外食金額 食事に含まれる油の比率 (29.4%) <p style="text-align: center; background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">1位</p>	<ul style="list-style-type: none"> 野菜を食べる量 <p style="text-align: center; background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">男性46位 女性45位</p>
<ul style="list-style-type: none"> 肥満者の割合 メタボリックシンドローム保有者 <p style="text-align: center; background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">1位</p>	<ul style="list-style-type: none"> 生鮮魚介類を食べる量 たんぱく質を摂る量 牛乳を飲む量 <p style="text-align: center; background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">最下位</p>
<ul style="list-style-type: none"> 75歳未満死亡率 (H22) <p style="text-align: center; background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">大腸がん 男1位 乳がん・子宮がん 女1位</p>	<ul style="list-style-type: none"> 平均寿命 (H22) <p style="text-align: center; background-color: #FF0000; color: white; padding: 2px;">男30位↓ (H17年 25位) 女3位↓ (H17年 1位)</p>

データから見る沖縄県の特徴
厚生労働省の調査・統計で、沖縄県は一食に含まれる油が食事全体の29.4%を占め、全国1位なのに対し、野菜を食べる量は男性46位、女性も45位という結果が出ています。また、生鮮魚介類や牛乳を摂る量も全国最下位です。

こういった脂肪の摂りすぎや野菜の摂取不足などの偏った食生活は、生活習慣病につながる恐れがあり、注意が必要です。

生活習慣病は、特定健診でチェックできます。自覚症状が少ない生活習慣病を未然に防ぎ、健康を保ちましょう。

また、特定健診とあわせて、少ない自己負担額で、大腸がん、乳がん、子宮がんなどのがん検診も受けることができます。各がん検診について詳しくは市保健相談センターへお問い合わせください。

ユイメール助け合いの心で特定健診・健康づくりの輪を広げよう
結チケットとは?
浦添市温水プールまじゅんらんどおよび浦添市民体育館の800円分(1000円チケット8枚)の利用券です。
※浦添市温水プールまじゅんらんどプール利用1回相当分
ごんやごんやの?
応募者が、平成24年度特定健診を受けていない方(浦添市国民健康保険に加入している方(40歳~74歳)へ平成25年度特定健診の受診を勧め、受診につなげます。
②指定の申請書に必要事項(受診者2人分の名前や生年月日など)を記入。
申請書は、市ホームページから

結チケット応募の流れ

- 平成24年度に特定健診を受けていない浦添市国民健康保険に加入している方(40歳~74歳)へ平成25年度特定健診の受診を勧め、受診につなげます。
- 指定の申請書に必要事項(受診者2人分の名前や生年月日など)を記入。
申請書は、市ホームページからダウンロードできます。また、市保健相談センター、浦添市温水プールまじゅんらんど、浦添市民体育館、各自治会事務所、市内医療機関などでも配布しています。
- 市保健相談センターに申請書を提出し、応募してください。
- 市保健相談センターで申請内容を確認後、結チケットを交付します。

自己負担額無料 特定健診を受けましょう

特定健診の対象者は?
浦添市特定健診の対象者は、40歳から74歳までの国民健康保険に加入している方です。
※30歳から39歳の方は30代健診(特定健診と同じ健診内容)を自己負担額無料で受けられます。

平成25年度特定健診の受診期間

平成26年3月31日まで

特定健診を受けるときに必要なもの

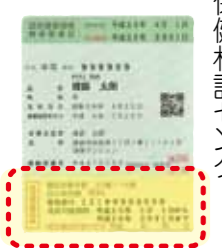
「国民健康保険被保険者証」
浦添市の特定健診受診券は、国民健康保険被保険者証と一体型になっています。

集団健診の案内

- 実施日
・11月9日(土)・16日(土)
予約受付期間
10月21日(月)~25日(金)
実施日
・12月14日(土)・15日(日)
予約受付期間
11月25日(月)~29日(金)

予約先

沖縄県総合保健協会
☎8080-6452
会場 市保健相談センター



▲ここが受診券になっています