

集団健診は確実にご予約を! 【特定健診・がん検診(胃・肺・大腸・子宮頸・乳)】

【特定健診、胃・肺・大腸がん検診】(7月以降の集団健診は、今後の広報でお知らせします)



[Web予約]

【場所】西原町保健センター 【受付時間】8:00～10:00

【自己負担額】特定健診 20-39歳:1,300円・40歳以上:無料、胃がん:900円、肺がん:200円、大腸がん:500円
※70歳以上の方を対象にした胃・肺・大腸がん検診自己負担の免除はありません。

【予約先】沖縄県健康づくり財団 ☎889-6492 *予約受付時間 8:30～16:00

日程	予約受付期間		対象行政区	送迎車両の待合場所 (7:30～)
	電話予約	Web予約		
① 6月7日(金)	5/8(水)～ 5/10(金)	4/19(金)～ 5/6(月)	小橋川	小橋川公民館
			内間	内間公民館
			県宮内間団地	内間団地自治会事務所
			掛保久	掛保久公民館
			嘉手苅	嘉手苅公民館
			平園	九区児童公園裏の進入路
② 6月12日(水)	5/14(火)～ 5/16(木)	5/6(月)～ 5/12(日)	小波津	小波津集落センター
			小波津団地	小波津団地自治会事務所
			西原ハイツ	西原ハイツ自治会事務所
			池田	池田事務所入口、池田ハイツ集会所
			安室	安室公民館
			桃原	桃原公民館
③ 6月25日(火)	5/21(火)～ 5/23(木)	5/13(月)～ 5/19(日)	幸地	幸地公民館
			幸地ハイツ	幸地ハイツ、 幸地高層住宅の入口十字路
			坂田	坂田ハイツ自治会事務所
			坂田高層住宅	坂田高層住宅の正面入口
			翁長	翁長公民館、オナガ学童クラブ前
④ 6月30日(日)	6/4(火)～6/6(木)	5/28(火)～6/2(日)	全ての方	送迎なし

※集団健診会場と上記待合場所を結ぶ送迎車両が7:30より巡回を開始します。待合場所への到着時間は不定期のため、待合場所に送迎車両がない場合は、その場でしばらくお待ちください。

【乳・子宮頸がん検診】(平成31年度から検診対象者は偶数年齢の方となり、2年に1回の受診機会になります。)

【対象者】・乳がん検診:30代偶数年齢、40歳以上偶数年齢 ・子宮頸がん検診:20歳以上偶数年齢

【場所】西原町保健センター 【受付時間】13:30～14:30

【自己負担額】子宮頸がん:500円、乳がん40歳以上マンモグラフィ:2,000円・30-39歳超音波(エコー):2,400円
※70歳以上の方を対象にした子宮頸・乳がんマンモグラフィ検診自己負担の免除はありません。

日程	予約受付	1日程あたりの定員
① 6月19日(水)	※乳がんマンモグラフィと超音波(エコー)検査は予約が必要!	●マンモグラフィ:30人 (前年度は定員埋まりました!) ●超音波(エコー):5人 ●子宮頸がん:定員なし
⑤ 7月9日(火)	5月21日(火)～定員に達し次第終了	
⑥ 8月19日(月)	予約受付時間 9:00～17:00	
⑦ 9月13日(金)	予約受付場所 健康支援課窓口。電話不可	

特定健診受診状況(3月末現在)▶受診率33.7% 目標60%まであと1,423人

お問い合わせ 福祉部 健康支援課 保健予防係 ☎945-4791



関節疾患を予防しましょう!

西原町の65歳以上の人口は年々増加し、要支援・要介護に認定される方も増えています。新規で認定される方の約半数は、要支援1・要支援2・要介護1ですが、その原因疾患は関節疾患が多いため、関節疾患を予防することができれば、介護認定を受ける方を減らすことが期待できます。

では関節疾患を予防するにはどうすればいいのでしょうか?

加齢に伴って筋力は低下しますが、何歳になっても、活発に体を使うことで筋力を向上させることができるといわれています。まずは普段の生活の中で、活動量を増やすことを心がけましょう。

下記のチェック表で要介護の危険度をチェックしてみてください。1つでも該当する項目があれば骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。

<要介護の危険度チェック>
<input type="checkbox"/> 家の中でつまずいたり滑ったりする
<input type="checkbox"/> 階段を上るのに手すりが必要である
<input type="checkbox"/> 15分ぐらい続けて歩くことができない
<input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない
<input type="checkbox"/> 片脚立ちで靴下がはけなくなった
<input type="checkbox"/> 家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
<input type="checkbox"/> 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難 (1リットルの牛乳パック2個程度)

1つ以上チェックがついた人は、これ以上進行しないように足腰を鍛えることが大切です。

日常生活の中で活動量を増やすポイント

- ・外出時はできるだけ徒歩で移動しましょう
- ・歩幅を広く、速めに歩きましょう
- ・掃除や洗濯などの家事で体を動かしましょう
- ・エレベーターやエスカレーターより階段を使いましょう
- ・家族や友人と積極的に外出しましょう

運動で足腰を鍛えて
ちゃーがんじゅー!



福祉部 健康支援課 保健予防係 ☎945-4791



保健カレンダー



事業名	月日	対象者	受付時間
3歳児健診	5月9日(木)	H27.12.1～H27.12.31	13:30～14:15
ベビースクールI	5月15日(水)	H30.11.1～H30.12.31	13:30～
1歳半健診	5月16日(木)	H29.9.7～H29.10.4	13:30～14:15
ベビースクールII	5月22日(水)	H30.11.1～H30.12.31	13:30～
乳児一般健診	5月26日(日)	H30.7.10～H30.8.20	9:00～9:45
	5月26日(日)	H30.12.10～H31.1.25	13:00～13:45
ベビースクールIII	5月30日(木)	H30.11.1～H30.12.31	10:00～

場所 西原町保健センター

- ★乳幼児健診及びベビースクールにおいては対象のお子さまには健診日の2～3週間前までには通知をお送りします。
- ★対象者数によっては人数の調整のため、対象となる生年月日に変更となる場合があります。健診の通知が届いているか確認をお願いします。