

1月生きいき教室日程表

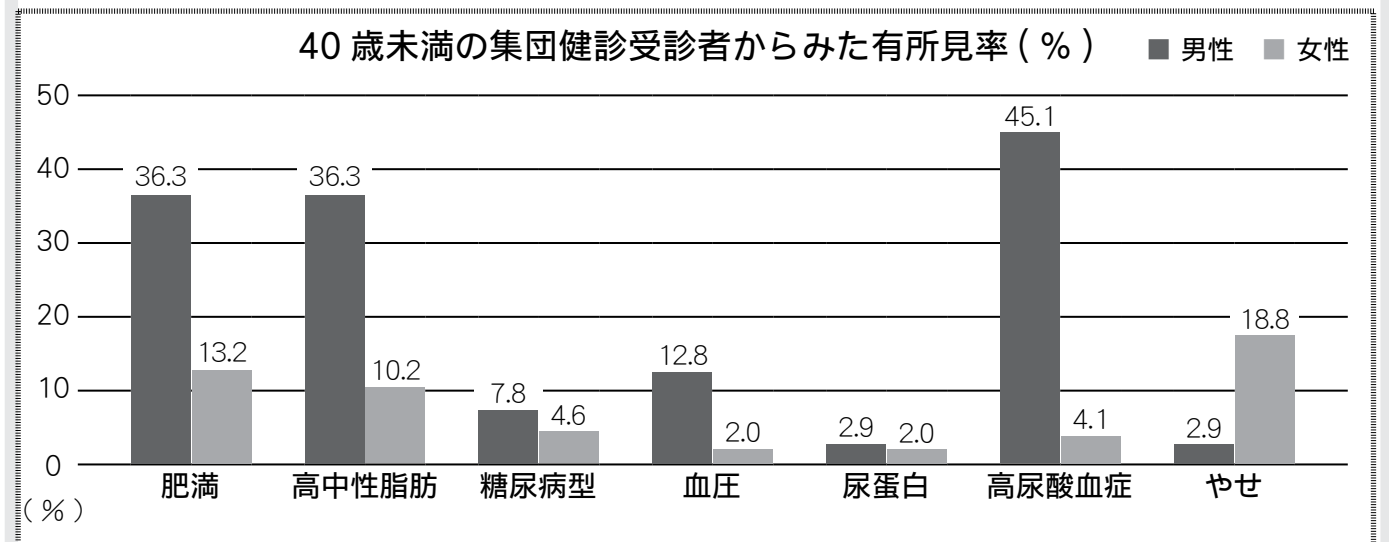


平良地区	日にち	時間	場所	お問合せ
荷川取	11(木)、18(木)、25(木)	10時	荷川取公民館	社協 平良支所 ☎ 72-3193
狩俣	5(金)、12(金)、19(金)	10時	狩俣集落センター	
老福	9(火)、16(火)、23(火)、30(火)	10時	平良福祉センター	
西原・下崎	10(水)、17(水)、24(水)、31(水)	10時	下崎公民館	
城辺地区				
城辺	9(火)、16(火)、23(火)、30(火)	10時	社協 城辺支所	社協 城辺支所 ☎ 77-7930
砂川	5(金)、12(金)、19(金)、26(金)	10時	社協 城辺支所	
西城 (吉田・西西・長南・上区)	15(月)、22(月)、29(月)	10時	社協 城辺支所	
西城 (比嘉・長北・長中・西中)	10(水)、17(水)、24(水)、31(水)	10時	社協 城辺支所	
福嶺	4(木)、11(木)、18(木)、25(木)	10時	社協 城辺支所	
上野地区				
上野	12(金)、18(木)	12日:10時/18日:14時	上野老福センター	社協 上野支所 ☎ 76-2540
下地地区				
上地・高千穂	17(水)、31(水)	17日:10時/31日:14時	上地構造改善センター	社協 下地支所 ☎ 76-2270
川満	9(火)、23(火)	9日:10時/23日:14時	川満構造改善センター	
嘉手苅・入江	10(水)、24(水)	10日:10時/24日:14時	入江集落センター	
与那覇	11(木)、25(木)	11日:10時/25日:14時	与那覇コミュニティセンター	
棚根・洲鎌	15(月)、29(月)	15日:10時/29日:14時	洲鎌集落センター	
来間	16(火)、30(火)	16日:10時/30日:14時	来間島離島振興センター	
伊良部地区				
伊良部	9(火)、16(火)、23(火)、30(火)	14時	仲地公民館	社協 伊良部支所 ☎ 78-5973
	15(月)、22(月)、29(月)	14時	長浜多目的	
池間福祉支援センター	6(土)、13(土)、20(土)、27(土)	15時	きゅ〜ぬふから舎	☎ 75-2870
内容	日にち	時間	場所・お問合せ	
健康相談	15(月)、22(月)、29(月)	14時~16時	平良保健センター ☎ 73-4572	
	9(火)、16(火)、23(火)、30(火)	14時~16時	下地保健福祉センター ☎ 76-2785	

宮古島市に **がんずう長寿** を取り戻そう 生活習慣病のリスク

【40歳未満の健康の現状】

健康増進課では、集団健診を受診していただいた40歳未満の市民を対象とした個別の結果説明(保健指導)を行っています。今年度は299名の方が受診しており、受診者の結果から見てきた40歳未満の健康の現状について紹介します。



生活習慣病とは、その名のとおり生活習慣が原因で発症します。偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなど、好ましくない習慣や環境が10年、15年と積み重なることで発症のリスクが高くなります。生活習慣病は自覚症状がなく気づかないうちに進行し、脳や心臓、血管にダメージを与えていきます。

宮古島市では、このグラフから分かるように、40歳未満ですでに生活習慣病の発症リスクのある各項目に該当している方がいることが分かります。

健康診査は、身体計測や採血を通して、生活習慣によって身体に起こっている変化を知ることができる方法です。日頃の健康状態を振り返る良いチャンスです。ぜひ健診を受けましょう!



【お問合せ】下地保健福祉センター ☎ 76-2785

乳幼児健診のご案内

健診	日にち	時間	場所
★4ヵ月児健診	12(金)、26(金)	9時~11時	平良保健センター ☎ 73-4572
★10ヶ月児健診	12(金)、26(金)	13時~15時	
★1歳半児健診	13(土)	9時~11時	
★3歳児健診	13(土)	13時~15時	
★赤ちゃん広場	16(火)	14時~16時	

