

メタボ教室のご案内☆

ついたものは早いうちに… あなたの運動・食事を専門スタッフがサポート☆

総額(最大)33,500円のプログラムですが、5,620円~で受けることができますので、とってもお得!

対象

西原町に住所のある30歳から64歳の通院をしていない方で、以下の①~③の条件に全てあてはまる方

- ① 昨年または今年の健診を受け、健診結果を提供できる
- ② 特定保健指導対象者(情報提供含む)で、BMI25~30未満または腹囲が男性85cm、女性90cm以上
- ③ 去年のプログラムに参加していない

実施期間 9月1日(月)~11月29日(土)

場所 沖縄県健康づくり財団(旧 沖縄県総合保健協会) 平日9時~20時、土曜9時~16時

料金 5,620円(ジム)または6,700円(プール) ※ジムかプール利用かは、医師の判断による。

申込 7月1日(火)~31日(木) 8:30~17:15(土日、祝日、12:00~13:00を除く)

福祉部健康推進課の窓口でお申し込みください。

募集定員 15名 ※応募多数の場合は抽選となります。

この教室のすごいところ!!

- ・事前のメディカルチェックで、体の状態を確認。自分にあった運動・食事の指導が受けられます。実施期間中は、専門スタッフが運動や食事をしっかりサポートします。
- ・3か月の実施期間後にもメディカルチェックを行い、体の中の変化を評価できます。



プログラム

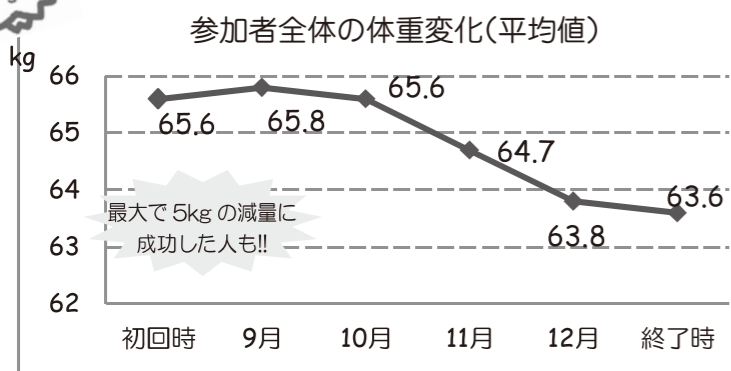
8月12日(火)~16日(土)の間 8月21日(木)午後	メディカルチェック① ※都合のよい日を1日選択 メディカルチェック②、開講式
9月~11月 10月18日(土)	運動実践・栄養指導 調理実習
12月1日(月)~3日(水)の間 12月4日(木) 12月19日(金)	メディカルチェック① ※都合のよい日を1日選択 メディカルチェック② 修了式

定期券なので、
3か月間運動施設は
使い放題です!!

がんばり
ました!

こんな効果が…!

平成25年度の参加者の声



Q:受講前と比べて変わったことは?
(去年のアンケートより)

間食をしない・控えるようになった!
運動を心がけるようになった

階段を使うようになった!

定期的に体重や血圧、腹囲を測るようになった

【お問い合わせ】 福祉部健康推進課 保健予防係 ☎945-4791



みんなで受けよう 集団健診 送迎車が巡回します!

平成26年度の対象行政区を指定した集団健診は、今月が最後となります。

今年度より、集団健診の会場が西原町役場新庁舎の西原町保健センターとなっています。ご注意ください。

●集団健診会場：西原町保健センター(西原町役場新庁舎内) ●健診受付時間：8:00~10:00

それに伴って集団健診会場である西原町役場新庁舎まで、送迎車が巡回します。会場までの交通手段がない方は、ぜひ送迎車をご利用ください。

※送迎車は平日開催の集団健診のみ運行します。土曜、日曜に開催する集団健診は全行政区が対象となるため、送迎車の運行はありません。ご了承ください。

なお、7月の集団健診日程と送迎車の運行時間・待合場所は、下記のとおりです。送迎車は常に巡回しているため、待合場所への到着時間は不定期となります。待合場所に送迎車がない場合は、その場でしばらくお待ちください。

送迎車の運行時間：(行き) 各自治会公民館等⇒西原町役場新庁舎 7:30~10:00
(帰り) 西原町役場新庁舎⇒各自治会公民館等 10:00~13:30

7月の集団健診日程

月日	曜日	対象行政区	送迎車の待合場所
7月11日	金	幸地	幸地公民館
		幸地ハイツ	幸地ハイツ、県営幸地高層住宅の入口十字路
		県営幸地高層住宅	
		県営坂田高層住宅	県営坂田高層住宅の正面入口
7月18日	金	坂田	坂田ハイツ自治会事務所
		棚原	棚原公民館
		徳佐田	徳佐田公民館
		森川	森川コミュニティーセンター
		千原	ローソン(琉大北口店)前駐車場付近 グリーンマンション前駐車場付近
		上原	上原自治会コミュニティーセンター
7月30日	水	西原台団地	玉城商店前こどもぶんこ広場
		津花波	津花波公民館
		兼久(東崎を含む)	兼久公民館、東崎自治会集会所
		与那城	与那城事務所
		我謝	我謝公民館

上記の集団健診では、特定健診、長寿健診、胃・肺・大腸がん検診が受けられます。

《対象者》 特定健診：西原町在住の20歳から39歳の方、
40歳から74歳の国民健康保険加入者
長寿健診：後期高齢者医療保険加入者
胃・肺・大腸がん検診：西原町在住の40歳以上の方

『健康保険証』と『受診券』
を忘れずに。

指定された行政区以外の
日程でも受診できます。



【お問い合わせ】 福祉部健康推進課 保健予防係 ☎945-4791