

新生活と健康づくり

過ぎやすい春を迎え、進学や就職、人事異動、引っ越しなど、新しいスタートの季節となりました。新しい環境に身を置くと、意識している以上に緊張し心身のエネルギーを使います。気づかぬうちに、睡眠不足やストレスで体調を崩してしまう場合もありますので、注意が必要です。

こんな時は、少し立ち止まってみましょう。

- ◆ 不安や心配が頭を離れない
- ◆ 寝つきが悪い、よく眠れない
- ◆ 何事にも興味がわかず、楽しくない
- ◆ 食欲がない、または過食してしまう
- ◆ 気持ちが張りつめている
- ◆ すぐ疲れる、だるさが続く
- ◆ やる気が起きない、集中できない

生活リズムを整える

ポイントとなる時間は3つ、「寝る時間」「起きる時間」「食事の時間」です。毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。

栄養バランスのよい食事

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物、タンパク質が不足しないようにし、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

変化に負けない
身体づくりと心のバランスを
整えるために!

休養をとる

休日は何もしない、のんびりした時間が必要です。音楽を聴いたり、適度な運動(ストレッチや散歩)をするなど、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

お問い合わせ 健康支援課 保健予防係 ☎ 098-945-4791

国民健康保険・後期高齢者医療

期間が延長されました

新型コロナウイルス感染症に伴う傷病手当金の支給について

支給対象者 下記のすべての条件を満たす方
 ・国民健康保険の被保険者又は後期高齢者医療制度被保険者
 ・新型コロナウイルス感染症に感染、又は発熱等の症状があり感染が疑われ、療養のため労務に服することができなかった方
 ・勤務先から給与等の支払いを受けている方

支給対象日数 労務に服することができなくなった日から起算して4日目を以降就労ができない日数
支給額計算 直近3か月間の給与収入等の合計額÷直近3か月間の就労日数×2/3×支給日数
適用期間 令和2年1月1日から令和3年6月30日の間で労務に服することができない期間
 ※ただし、入院が継続する場合等は最長1年6か月まで

お問い合わせ 福祉保険課 ☎ 098-911-9163

集団健診は確実に予約を！ 特定健診・がん検診(胃・肺・大腸)

紙面の都合上、広報4月号では6月20日までの健診をご案内しています

場 所	西原町保健センター(西原町役場)	受付時間	8:00~10:00
自己負担額	特定健診:(20代・30代)1,300円、(40歳以上)無料 胃がん:1,000円 肺がん:400円 大腸がん:600円		
予約申込み先	沖縄県健康づくり財団 ☎ 098-889-6492 *予約受付時間8:30~16:00		

Web予約



日 程	対象行政区	予約期間	
		電話予約	Web予約
6月9日(水)	幸地、幸地高層住宅、小橋川、内間、内間団地、掛保久、嘉手苅、小那覇、平園	5/10(月)~5/12(水)	4/19(月)~5/5(水)
6月14日(月)	翁長、幸地ハイツ、西原ハイツ、池田、小波津、小波津団地、安室、桃原		
6月20日(日)	全行政区の方が対象です	5/14(金)~5/17(月)	4/26(月)~5/10(月)

※集団健診の年間計画については、ホームページまたは健診ガイドをご確認ください。

令和2年11月30日までに国保特定健診を受診された方の中から、1万円分の商品券を進呈させていただき皆様を、
 崎原町長、小橋川副町長による抽選で決定いたしました！
 当選された200名には商品券を送付しております。
 今後も、特定健診を受診して、チャージがんじゅーを目指しましょう！



【お問い合わせ】 健康支援課 保健予防係 ☎ 098-945-4791

保健カレンダー

	事業名	月 日	対象者(生年月日)	受付時間	場 所
子ども	乳児一般健診(午前)	4月25日(日)	R2.6.7 ~ R2.7.25	9:00 ~ 10:30	西原町役場 保健センター
	乳児一般健診(午後)	4月25日(日)	R2.11.6 ~ R2.12.22	13:00 ~ 14:30	



★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が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。

医療法人
和み会

城間 医院

西原中学校向かい
電話:(098)945-4551

内 科

胃・大腸カメラ
生活習慣病 など

心 療
内 科

心の不調
睡眠障害 など