

集団健診の予約は確実に。

【特定健診、胃・肺・大腸がん検診】 集団健診ではがん検診がお得な値段で受診できますよ♪

場 所 西原町保健センター（西原町役場） **受付時間** 8:00～11:00

自己負担額 20代30代健診 1,300円、 特定健診(40歳以上) 無料、 心電図(国保65歳以上) 無料、
がん健診(40歳以上)：胃がん(偶数年齢) 1,000円、 肺がん 400円、 大腸がん 600円

日 程	対象行政区	<Web予約・受付期間>	<電話予約・受付期間>
		(西原町ホームページ) 	電話番号 098-889-6492 (沖縄県健康づくり財団)
7/11 木	上原、呉屋、西原台団地、小橋川、与那城、美咲、県営坂田高層住宅	5/16(木)～6/14(金) 24時間対応	6/12(水)～6/14(金) 8:30～12:00、13:00～16:00
8/8 木	千原、内間、県営内間団地、平園、兼久、西原ハイツ、池田	6/13(木)～7/12(金) 24時間対応	7/10(水)～7/12(金) 8:30～12:00、13:00～16:00
9/1 日	棚原、徳佐田、森川、坂田、掛保久、我謝、桃原、小波津、小波津団地、県営西原団地	7/4(木)～8/2(金) 24時間対応	7/31(水)～8/2(金) 8:30～12:00、13:00～16:00

西原町健康づくり推進員の募集

町民のみなさまの生活習慣病を早期発見・早期予防することを目的に、健診受診の呼びかけ、町健康づくり事業への協力等を担う有償ボランティアを募集しています。ご興味のある方は、お気軽にお問合わせください♪

【対象】 30歳～60歳代で健康づくりや地域活動に関心がある方
【養成講座】 令和6年8月～10月 のうち2回 予定 【応募方法】 健康保険課 保健予防係への電話

お問い合わせ 福祉部健康保険課 保健予防係 ☎098-911-9163

健康だより

健診を受けよう！

健診とは、健康診断あるいは健康診査の略語で全身の健康状態を検査する目的で行われます。ポイントは「全身の」です。風邪をひいて病院を受診すると、のど、鼻、肺の状態を診てもらえる病院を選んで受診すると思います。熱の原因がわからない時を除き、「全身」の健康状態を検査することはないと思います。健診の中には、法律に基づいて市町村等が実施することが決まっている健診があります。義務付けられている健診は、その対象年齢の健康課題に対して、早期発見と治療につなげることを目的としているので、健診によって検査内容が変わってきます。健診を受けるメリットの一つは、様々な職種が同じ会場にいるので、半日から1日で検査できることです。忙しい人や健康だと思っている人ほど受診することをお勧めします。

健診の種類	(実施義務者)	対象年齢	目的・健診内容
乳幼児健診	(市町村)	0歳～4歳	発育発達状況、股関節脱臼など疾病の早期発見と治療、視覚・聴覚異常の発見、虫歯の予防など。身体計測、問診、診察、歯科診察、栄養相談、貧血検査、尿検査など。
特定健診	(医療保険者)	40歳以上	メタボリックシンドロームに起因する生活習慣病の予防や早期治療。身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、診察など。

健診の受診勧奨の通知が届きましたら、ぜひ受診をよろしくをお願いします。



目頃の感謝を込めて♡

外壁塗装・屋根防水工事

毎月先着5名様
をご契約された方

無料見積!!

無料相談!!

一級塗装技能士・一級ウレタン防水技能士・建築士のいるリフォーム店！

塗装・防水・外構

リフォーム工事の専門店！

～真心込めて～
ちゅららペイント

TEL 098-945-7170
西原町字兼久 261-2
ちゅらら工房 株式会社



生活習慣病を予防しながら、さらに素敵な自分になるう！！

“なりたい”をつくる3か月チャレンジ!! 教室

定員12名！

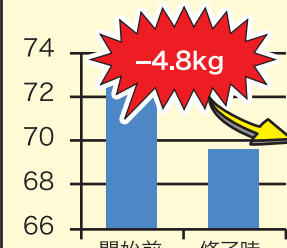
募集中

◆“なりたい”のココがすごい！！

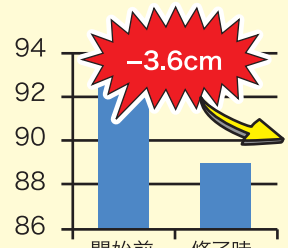
- 1.自分の時間に合わせて運動できる(利用時間内ならいつでもジム利用OK)
- 2.健康運動指導士・管理栄養士が個別に対応、しっかりサポートします！
- 3.総額約3万円のところ4,000円で受講できる！

◆“3か月でこんなに効果が出ました”(令和4年平均値)

体重(kg)



腹囲(cm)



参加者の感想として・・・

- 洋服がサイズダウンした
- 夜間もあり受講しやすかった
- 食事・運動面で意識改革ができた
- 運動する習慣が身についた

毎年好評！
ウォーキング教室や、調理実習、アロマ&セルフマッサージ教室もプログラムに取り入れています♪

西原町に住所のある **30歳から64歳** までの方で、下記のすべてに当てはまる方(定員12名)

①脳や心臓の疾患などで通院・治療中ではない方
②去年か今年の健診を受けており **BMI25以上** または **腹囲(男性85cm、女性90cm)以上** の方
③これまでに本教室に参加したことがない方

8月	メディカルチェック、開講式
9月～11月	ジムなどでの運動、栄養指導、講話
12月	メディカルチェック、閉講式

※メディカルチェック: 身体の状態を採血・心電図・CTなどで調べます。
※ジム施設利用時間: 平日9時～21時、土曜日9時～17時
(受付終了時間: 平日20時まで、土曜日16時まで)

沖縄県健康づくり財団

4,000円

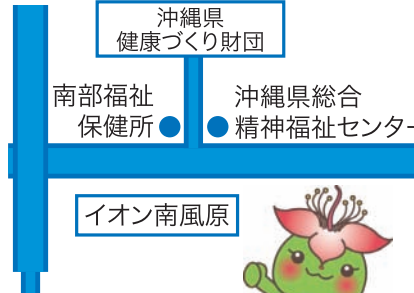
6/10(月)～ 7/12(金)

健康保険課 保健予防係 窓口までお越しください。

※加入保険が国保以外の方は、去年か今年の健診結果のコピーを持参ください。
※申込み多数の場合は、健診結果などにより対象者を選定します。(先着順ではありません。)
※台風の影響により、教室の内容が変更もしくは開催できない可能性があります。

【お問い合わせ】 健康保険課 保健予防係 ☎098-911-9163

教室の場所



医療法人
和み会

城間 医院

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

西原中学校向かい
電話: (098) 945-4551

9 広報にしはら No.628 R6.6.1 「マイナンバーカードをお持ちの方は、土日でも、役場に行かなくても、コンビニで住民票等が取得できます！」

8 広報にしはら No.628 R6.6.1