

がん検診がお得な値段で受診できる **集団健診のご予約を忘れずに♪**

【特定健診、胃・肺・大腸がん検診】

**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(国保加入65歳以上) 無料、  
 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)
10/5 土	すべての行政区の方が対象です	8/3(土)～9/6(金) 24時間対応	9/4(水)～9/6(金) 8:30～12:00、13:00～16:00
11/15 金	すべての行政区の方が対象です	9/7(土)～10/18(金) 24時間対応	10/16(水)～10/18(金) 8:30～12:00、13:00～16:00

※予約受付期間中でも定員に達し次第、受付を終了する場合があります。ご了承ください。

【お問い合わせ】 健康保険課 保健予防係 ☎098-911-9163

**SMS(ショートメッセージサービス)による特定健診等のご案内**

西原町国民健康保険に加入されている皆様へ  
 ショートメッセージサービスによる特定健診お知らせメールを送信します。

健康保険課電話番号「098-911-9163」  
 (ソフトバンク・ワイモバイルの方は「242301」)から送信されます。

【お問い合わせ】 健康保険課 保健予防係 ☎098-911-9163

西原町 **健康づくり 出前講座** ～仲間健康づくり!応援します～

【対象者】 町内在住・在勤・在学の方で、10人以上で構成された団体又はグループ  
 【講師】 健康保険課の保健師、管理栄養士  
 【内容】 健康に関すること(主催者にご相談の上調整いたします)  
 (食生活、脱メタボ・生活習慣病予防、飲酒・喫煙、健診結果の見方など) **無料**  
 【日時・会場】 原則、平日の午前9時から午後5時までの時間帯で、講座時間は2時間以内とします。  
 会場は、主催者で確保をお願いします。  
 ※会場使用料や施設利用料等の必要経費は主催者負担となります。  
 ※業務の都合で開催できない場合があります。ご了承ください。

【申込方法】 開催希望日の1か月前までに申込みしてください  
 西原町健康づくり出前講座利用申込書(様式第1号)に必要事項を記入し、健康保険課へ提出してください。

申込み内容・日時を検討し、担当者から代表者の方へご連絡いたします。

<その他> 政治・宗教活動、営利活動を目的とするものなど、本事業の目的に反する場合はお受けできません。

西原町ホームページ <https://www.town.nishihara.okinawa.jp> QRコード 

【お申込み/お問い合わせ】 西原町役場 健康保険課 保健予防係  
 ☎098-911-9163 (平日8:30～17:15) FAX:098-944-6551

**令和6年度 就学時健診のお知らせ**

西原町教育委員会では、令和7年4月1日をもって小学校に就学する幼児に対して、下記のとおり、就学時健康診断を実施します。令和6年9月初旬を目途に、対象となる幼児のいるご家庭へ案内文を送付しますので、内容をご確認のうえ指定された日時に受診してください。

【対象幼児】

町内在住の平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれのお子様

【健診場所・日時】

さわふじ未来ホール・保健センター(町役場併設)  
 令和6年10月3日(木)及び10月31日(木)14時～  
 ※就学予定校の校区ごとに日程・受付時間を指定して通知します。  
 指定の日時で都合がつかない場合は教育総務課学務係までご連絡ください。  
 ※私立小学校に入学予定の場合も受診が必要です。

【当日持参するもの】

1. 就学時健康診断通知書(受付用の番号を確認しますので必ずご持参ください)
2. 新入学児童の健康についての調査票(通知書同封)(事前に記入をお願いします)
3. 親子健康手帳(母子手帳)

【お問い合わせ】 西原町教育委員会 教育総務課 学務係 ☎098-945-5039/FAX 098-945-6770

健康だより

9月10日～16日は自殺予防週間です。  
 ストレスに気づいてみよう

自殺対策基本法では、上記期間を「自殺予防週間」と位置付け、啓発活動を広く展開するものとし、それにふさわしい事業の実施に努めるよう定められております。自殺の多くは多様かつ複合的な要因などがストレスとなり、様々な要因が連鎖する中で起こってしまうといわれています。

このような場面はありませんか…

【職場で】

パワハラなど人間関係のトラブル  
 昇進・昇格などによる役割・地位の変化  
 人事異動など仕事の質・量の変化  
 仕事上の事故など重い責任の発生

【職場以外で】

病気や家庭不和など自分の問題  
 単身赴任、転居など住環境や生活の変化  
 親族の死や病気など自分以外の出来事  
 借金、収入源など金銭問題



ストレスが大きくなると、心やからだ、日常生活の行動面に変化があらわれるといわれています。

ストレスと上手に付き合っていくためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分にあうストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。

- ・自分にあつたリラックス法を身につける…呼吸法、ストレッチなど。
- ・親しい人と交流する時間を設ける…気が楽になり、気持ちが整理されるかも。
- ・日常生活に「笑い」を取り入れる…自律神経のバランスが整います。
- ・緊張を細切れにする…緊張が続いていたらトイレ休憩や軽く体操して気分転換。
- ・仕事に関係のない趣味を持つ…仕事を離れた趣味は気分転換になるかも。

それでも先のみえない不安や生きづらさを感じる場合は…

#いのちSOS 0120-061-338 よりそいホットライン(24H対応) 0120-279-338

参照:厚生労働省  
 こころの耳(https://kokoro.mhlw.go.jp)

