

令和7年度 集団健診のお知らせ【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

午前8時～午前11時

自己負担額

特定健診：**(40歳以上) 無料**（20代30代）1,300円
胃がん：(偶数年齢) 1,000円 肺がん：400円 大腸がん：600円
心電図：1,430円 **(65歳以上国保加入者) 無料**



お問い合わせ：健康保険課 保健予防係 TEL:098-911-9163

女性がん集団検診(令和8年3月31日時点で偶数年齢の方が対象です)

場所

西原町保健センター（西原町役場）

受付時間

午後1時30分～午後3時

自己負担額

乳がん(マンモグラフィ・40歳以上) 2,100円 子宮頸がん(20歳以上): 600円

定員

乳がん(マンモグラフィ): 35名/日 子宮頸がん: 70名/日

今年度は8月が最後です。この機会をお見逃しなく！

※予約受付期間中でも定員人数に達し次第、受付を終了する場合があります。
ご予約は**お一人につき1日のみ**とさせていただきます。複数日(2日以上)のご予約はご遠慮ください。

お問い合わせ：健康保険課 保健予防係 TEL:098-911-9163



西原町給水装置指定店(第278号)

- 水道管取替工事(水圧が弱い、サビ水が出る、漏水等)
- 貯水タンク清掃
- 水廻りリフォーム(トイレ、キッチン、浴室等)
- 給湯設備工事(石油ボイラー、エコキュート等)
- タイル工事(玄関、トイレ、浴室)
- 大工工事(床張替え、クロス貼替え)
- 塗装・防水・ひび割れ補修

お見積り無料!!



サンリフォーム沖縄

西原町字内間111-2 TEL.882-9155

0120-882-916

西原町国保加入者限定

健康ポイントカードのご案内!

健康づくりに取り組む意識の向上と習慣化のために、今年度も「西原町国民健康保険ポイント事業」を実施します。健康習慣を実践し、3,000ポイントを達成した方に、特典**(3,000円分の商品券)**を進呈します。

★対象：西原町国保加入者(20歳～74歳)

★応募締切：令和8年1月20日(火)まで

特典交換までの3ステップ

①ポイントカードを受け取る(健康保険課 保健予防係)

②健康行動(健診受診や体重記録など)を実践し、ポイントを獲得

③3,000ポイント達成後、特典(3,000円分の商品券)と交換する



詳細はこちら



【注意事項】●特典は先着400名まで ●応募は1人1回のみ ●ポイントを第三者に譲渡することはできません。

お問い合わせ：健康保険課 保健予防係 TEL:098-911-9163

健康だより

あなたの肝臓は大丈夫? 毎年、点検必須です!



沖縄県は肝疾患での死亡率が高く、西原町も例外ではありません。肝疾患は、働き盛り世代の男性の死因の上位を占めており、沖縄県ではアルコールや脂肪肝など生活習慣に由来するものが多い傾向です。

ところが、肝臓は「沈黙の臓器」とも言われ、重症化するまで自覚症状が出ません。実は肝臓は私たちの日常生活に欠かせない役割を担っており、食べ物の消化や栄養素の貯蔵、アルコールや老廃物の解毒など、重要な働きをしています。そのため、自身で定期的に状態を把握したり、生活習慣を気を付けていくことが重要です。点検方法は、健康診断などで行われる「血液検査」です。

健診の「血液検査」でわかる肝細胞の炎症ダメージをみる項目

■AST ～30U/L以下 ■ALT ～30U/L以下

肝臓に障害があると血液中に漏れ出てきます

■γ-GTP ～50 U/L以下

アルコールや薬物、脂肪肝などの影響を反映します

●生活の中で気を付けられること

- ☐適量飲酒、休肝日は週2日以上
- ☐バランスの良い食事、緑黄色野菜や良質なたんぱく質の摂取
- ☐適度な有酸素運動
- ☐必要以上に薬やサプリをとらない

肝臓は生活習慣の改善で、早期改善も見込めます。皆さんもぜひ点検と、予防を!!



お問い合わせ：健康保険課 保健予防係 TEL:098-911-9163

日頃の感謝を込めて

外壁塗装・屋根防水工事

毎月先着5名様

高圧洗浄無料

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!

感謝

CHURARA KOUBOU

ちゅらら工房

外壁塗装・防水・外構工事の専門店!

TEL:098-945-7170 西原町字兼久261-2

ちゅらら工房 検索

