

健診を受けましょう! (無料)

【問】国保年金課 ☎889-7381

定期的(1年に一度)に健診を受けることで、病気の早期発見につながります。まだ受診していない方は是非早めに受診しましょう。特定健診は、集団健診・個別健診ともに無料で受診ができます。今年度より、40歳以上の国保加入者で健診を受診した方へ健診結果説明時に「おこめ券」を進呈しています。

11月末時点の各自治体別の受診率は表の通りです。

▶料金 無料
※一般・特定・長寿健診

▶予約 各検査機関

▶持ち物 保険証、特定健診受診券、がん受診券または40歳未満受診券、長寿受診券(75歳以上の方)

順位	行政区	令和5年度受診率(11月末)	前年度末比	令和4年度受診率	令和4年度順位
1	山川	28.0%	↗	53.8%	2
2	宮平ハイツ	25.6%	↘	59.5%	1
3	北丘ハイツ	25.3%	—	52.3%	3
4	大名	24.5%	—	51.0%	4
5	喜屋武	22.0%	↗	36.2%	16
6	兼平	21.7%	↗	36.7%	15
7	新川	20.7%	—	41.4%	7
8	兼城	18.0%	↗	37.5%	14
9	神里	17.4%	↘	48.8%	5
10	与那覇	16.8%	—	39.1%	10
11	第二団地	16.7%	↗	30.4%	18
12	本部	16.5%	↘	41.3%	8
13	津嘉山	16.4%	—	38.1%	13
14	宮城	16.3%	↘	38.3%	12
15	宮平	15.6%	↘	41.7%	6
16	東新川	15.2%	↘	40.6%	9
17	照屋	14.0%	—	33.9%	17
18	兼本ハイツ	12.6%	↘	38.5%	11
19	第一団地	8.3%	—	26.7%	19

案内 歯周疾患検診

【問】国保年金課 健康づくり班 ☎889-7381

指定歯科医院でお口のチェック(歯周疾患検診)ができます。

▶期間 令和6年3月31日まで

▶料金 1,000円(町補助額3,500円)
生活保護受給者は無料

▶対象 下記の生年月日に該当する方
40歳(昭和58年4月1日~昭和59年3月31日)
50歳(昭和48年4月1日~昭和49年3月31日)
60歳(昭和38年4月1日~昭和39年3月31日)
70歳(昭和28年4月1日~昭和29年3月31日)

▶申込み ①ちむぐくる館にて「歯周疾患検診受診券」を受け取る
必要書類: 本人確認書類(免許証等)
※生活保護受給の方は被保護証明書も必要です。
②指定歯科医院へ直接電話予約

▶指定歯科医院

歯科医院名	電話番号
みなみ歯科	888-1482
よなみね歯科クリニック	800-7005
高橋歯科医院	889-5655
まじきな歯科クリニック	996-1506
みのる歯科	888-5489
けん歯科クリニック	889-0011
メディカルプラザ歯科	888-6480
メイプル歯科	894-6890
オキナワ・デンタルオフィス	888-2087

無料法律相談

不動産の登記

- 土地・建物の売買・贈与・相続による名義変更
- 抵当権の設定や抹消

会社登記

- 会社の設立、解散、役員変更などの登記手続き
- 定款変更

相続手続き

- 遺言、生前贈与、遺産分割協議などの相続対策
- 相続の放棄

裁判事務手続き

- 140万円以下の裁判代理業務、示談交渉、内容証明郵便の作成
- 訴状、成年後見申立書などの作成

債務整理

- 任意整理、個人再生、自己破産などの手続き
- 過払い金の回収

さくがわ司法書士事務所

〒901-1111 南風原町字兼城 683 番地 12 仲里ビル 3-A
南風原町役場となり ☎098-889-8831

朝の介護予防ヨガ教室

【問】保健福祉課 ☎889-4416

高齢者を対象とした介護予防のためのヨガ教室です。ヨガを通して筋力や持久力、バランス能力の低下を予防しましょう。

▶日程 2/6~3/26毎週火曜 全7回
10:00~11:15

▶場所 南風原町中央公民館 2階研修室

▶料金 無料 ▶定員 12人

▶申込み 電話で仮予約後、保健福祉課窓口(役場2階)にて健康状態の確認を行い、受け付けます。

▶申込期間 1月9日(火)~19日(金)

※定員に達しだい締め切ります。※新規の方優先

筋力アップ教室参加者募集(元気な方コース)

【問】保健福祉課 ☎889-4416

ストレッチ体操、自重負荷運動、マシントレーニング等を学び、筋力アップを図る教室です。少し息がはずむ程度の運動内容となっています。

▶日時 3ヶ月間(毎週水曜日)
10時30分~12時30分

▶場所 NB沖縄 ▶料金 無料

▶定員 12人

▶対象 町内在住の65歳以上で介護保険の認定を受けていない方

▶申込み 電話で仮予約後、保健福祉課窓口(役場2階)にて健康状態の確認を行い、受け付けます。

▶申込期間 随時募集中

Haebaru=information+

Let's マインドフルネス瞑想 -インドでの修行経験者直伝!-

マインドフルネスとは意図的に、今、この瞬間の心と身体に意識を向けることです。その手法として呼吸と瞑想を実践し、ストレスの軽減を図ります。特に欧米では優良企業やIT大手企業等の社員教育に導入され、集中力や想像力を高めた実績が多く報告されています。

メリット ストレスの軽減、集中力の向上、免疫機能の向上、ダイエット効果、思いやり・共感性の向上など。続けることで、効果を感じやすくなります。

○実践!気軽に瞑想 所要時間:5分~10分

part1 【湯船につかってほっと一息】 湯船につかりながら、ただただボーッとすごす。

part2 【お昼休みにリフレッシュ】 PCやスマホから離れて、外の景色をみたり、可能であれば緑地を歩いて新鮮な外の空気を吸ってみましょう。その際には頭をからっぽにして、何も考えないように。

*雑念が湧いてきても素直にそれを受け止め、再び、今この瞬間に意識を向けます。

日々忙しかったり、考え事が多い方こそ、心と身体の健康のために取り入れてみませんか?

この方に教えてもらいました ▶ 南風原町役場 保健福祉課 健康運動指導士 高良 康雄 さん

インドにてヨガの修行経験があり、インド中央政府・科学技術省認定ヨーガ講師の資格取得者です。町の介護予防ヨガ講座(左上)の講師としても活躍中!

おかげ様で創業42年 Since 1981

求む物件 南風原町で物件を探している方がいます!
査定無料 不動産売買・管理・賃貸・相続支援コンサル

おかげ様で売買仲介件数1,550件突破! 不動産のことなら...

あなたのホームプランナー > 土曜・祝日営業中!! <

株式会社 南新物産 南風原本店 丸大南風原店さん近く ☎889-4013