

〈保健センター〉

### 令和7年度 体組成 (Inbody) 測定

**【実施日】** 3月13日 (金) 午前9時30分～正午の間 原則予約制  
**【予約申し込み】** 3月2日 (月) からお電話 ( ☎ 82・2100 ) でお申し込みください。  
**【対象・定員】** 宇陀市民限定 20人 (定員になり次第締め切り)  
**【場所】** 宇陀市役所 ふるさとテラス (榛原下井足17-3)  
**【参加費】** おひとり1回100円もしくは健康ポイント50P  
**【内容】** インボディを使った体組成測定  
 (裸足で機械に乗り、棒を握って測定します。姿勢が保てない方、ペースメーカーをつけている方は測定できません。測定時、ストッキング等の着用は避けてください。)



### 子ども予防接種週間

日本医師会、日本小児科医学会では、地域住民の予防接種に対する関心を高め、予防接種率の向上を図るため、3月1日～7日までの子どもの予防接種週間としています。  
 4月からの入園・入学に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう！  
 宇陀市にお住まいのお子さんは、市内および桜井市内の指定医療機関で定期予防接種を受けることができます。  
 お子さんの予防接種の受け方、接種医療機関等に関するお問い合わせは、健康増進課 ( ☎ 82・3692 ) まで。

### 3月1日～8日は「女性の健康週間」です

女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごすことを支援するため、厚生労働省では毎年3月1日～8日までの「女性の健康週間」と定め様々な啓発が行われています。  
 市では、女性の健康づくりのための事業として、子宮がん・乳がん検診の他骨粗しょう症検診を行っています。(今年度の検診は終了しました。)  
 4月から令和8年度各種検診の申し込みが始まります。あなたのこれからの人生を豊かにするため、がん検診や骨粗しょう症検診を受けましょう。

### すずらん会 (酒害教室)

アルコール問題でお悩みの当事者、家族、関係機関の方どなたでも参加可能です。お気軽にご相談ください。  
**【日時】** 3月9日 (月) 午後1時30分～3時  
**【場所】** 榛原総合センター  
**【内容】** 酒害に関するミニ講座・個別相談  
 ※秘密は厳守します

### こころの健康相談



こんにちは！精神保健福祉士の伊達です。誰にも言えない心のモヤモヤ、お話してみませんか。

**【日時】** 3月17日 (火) 午後1時30分～4時30分  
**【場所】** 市役所 相談室  
**【予約申込先】** うだ健幸プラザ ( ☎ 82・2100 )  
 (事前予約制)  
 ※秘密は厳守します

### Cooking 野菜たっぷりクッキング \*レシピ\*

#### ごぼうとにんじんのサラダ (保育園・こども園メニュー)

**【材料】** (2人分)  
 ごぼう…80g、しょうゆ…小さじ1、砂糖…小さじ2、水…適宜、にんじん…40g、きゅうり…50g、コーン…30g、マヨネーズ…大さじ2、塩、こしょう…少々、白すりごま…大さじ2  
**【作り方】**  
 ①ごぼうはささがきに水にさらす(20分ほど)  
 ②鍋に①のごぼうを入れひたひたの水、しょうゆ、砂糖で下味をつけ、好みの固さまで煮た後、汁ごと冷ます。



ごぼうとにんじんのサラダ

- ③にんじんは千切りにして茹で、ザルにあげて絞る。
- ④きゅうりは千切りにし塩を振り、水分が出たら水洗いし絞る。
- ⑤ボウルに②の汁を絞ったごぼう・にんじん・きゅうり・コーンを入れマヨネーズで和え、白すりごま、塩、こしょうで味を整える。

# 健幸プラザからの おしらせです！

電話番号の掛け間違いにご注意ください！



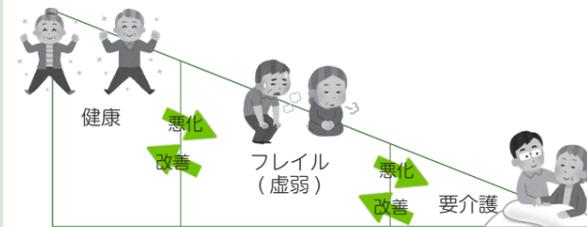
問うだ健幸プラザ (榛原サンクシティ2階)  
 ☎ 82・2100 / FAX82・2104

## 〈医療介護あんしんセンター〉

### 健康のために4つのいい習慣 フレイル予防ははじめませんか

#### フレイルとは？

年齢とともに、心身のはたらきが低下し「健康」と「生活において介護が必要になる状態」の間にあることをいいます。フレイルの状態が続くと心身機能がさらに低下し要介護状態に移行してしまいます。しかし、早めに生活習慣を見直せば健康な状態に戻ることができます。できることから始めて元気の毎日を過ごしましょう。



#### フレイルチェック

- 軽い運動や体操を週に1回もしていない
  - 疲れやすくなった
  - 歩くのが遅くなった
  - 握力が低下した
  - 体重が減った
- これらのフレイルのサインがあらわれていないかチェックしましょう。

#### フレイル予防に大切な「4つの習慣」

##### 1. 社会参加 (人とのつながり)

趣味活動や地域参加を積極的に！  
 近くのいきいき百歳体操やサロン、ラジオ体操など、通いの場も活用して楽しい時間を過ごしましょう！

##### 2. 身体活動 (運動)

座りっぱなしの時間を減らし、家事や散歩、体操やストレッチなど、コツコツ動くことを心がけましょう。

##### 3. 食事

1日3食バランスよく。特に毎食タンパク質 (肉・魚・卵・豆類) を意識してとりましょう。  
 決まった時間に食事をして生活リズムを整えましょう。

##### 4. 歯と口の健康

「噛む」「飲み込む」「話す」などの口の動きを保つために、毎食後の歯みがきとお口の体操が大切です。そして、かかりつけ歯科医で定期的にお口の状態をチェックしてもらいましょう。

### 3月開催のオレンジカフェのご案内

認知症の方やその家族が相談や交流をしたり、認知症についての理解を深めることができます。一度オレンジカフェに参加してみませんか。※参加費は各カフェ一律で、100円 (お菓子、飲み物付き) です。

#### ～やまびこカフェ～

**【場所】** デイサービスセンターやまびこ  
**【日時】** 3月21日 (土) 午後1時30分～3時30分  
**【申込先】** やまびこ ( ☎ 84・9800 )

#### ～ニコニコカフェ～

**【場所】** 室生園  
**【日時】** 3月21日 (土) 午後2時～3時30分  
**【申込先】** 室生園 ( ☎ 93・2525 )

#### ～おひさまカフェ～

**【場所】** さんとおひさま榛原2階デイルーム  
**【日時】** 3月29日 (日) 午後2時～4時  
**【申込先】** さんとおひさま榛原 ( ☎ 85・2525 )

#### ～ラガールカフェ～

**【場所】** グループホームラガール  
**【日時】** 3月29日 (日) 午後2時30分～4時  
**【申込先】** グループホームラガール ( ☎ 84・2950 )