

〈保健センター〉

健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市” 健康ポイント事業 “毎日の健康づくりでポイントを貯めて当てよう！”

健康づくりの自主的な取り組みや健診受診、健康講座などに参加することで、ポイントを貯め応募する健康ポイントカード。令和7年度応募総数は2478枚で、抽選の結果、特賞の空気清浄機7人、ウェルネスシティ賞のウッピー商品券200人、Wチャンス賞30人、協賛企業賞173人の方がご当選されました。令和8年度も健康ポイント事業を継続して実施します。まだ応募されていない健康ポイントカードは令和8年度も引き続きお使いいただけます。健康づくりに楽しく取り組んで健康な体とポイントをダブルGet！しましょう。
【問い合わせ先】保健センター（☎82・2100）

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の費用助成事業の変更について

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種について、20種類の血清型に対応し、より高い予防効果と長期間の免疫持続が期待される「結合型ワクチン」に変更されることに伴い、4月1日より右記のとおり変更となります。※既に案内が送付されている方も右記のとおり変更となりますのでご注意ください。

	変更後	変更前
使用するワクチン	沈降 20 価肺炎球菌結合型ワクチン	23 価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン
自己負担金	3,500 円	2,000 円
接種方法	筋肉内に接種	皮下または筋肉内に接種

高齢者带状疱疹予防接種

重症化予防のため、高齢者带状疱疹予防接種の助成を行います。

【対象者】対象の方には個別にご案内を郵送します（※過去に带状疱疹予防接種を接種された方は原則対象外）令和9年3月31日現在で以下に該当する方

- ① 65、70、75、80、85、90、95、100歳の市民
- ② 60歳以上65歳未満でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がい有する市民（厚生労働省令で定める者）

【接種期間】案内到着後～令和9年3月31日

【接種回数】組換えワクチンは1人2回

生ワクチンは1人1回

【自己負担金】組換えワクチンは1回7,000円

生ワクチンは3,000円

【接種場所】市内医療機関

【申し込み方法】原則として市内医療機関へ

【問い合わせ先】保健センター（☎82・2100）

令和8年度のがん検診の申し込みは…

今月号の広報折込「令和8年度 がん検診のお知らせ」を参照してお申し込みください。申し込みは、4月1日（水）から受け付けます。

検診専用ダイヤル ☎82・2030

※宇陀市国民健康保険に加入されている方には、封筒で案内が届きますので、そちらでお申し込みください。

うだウェルネス健康ナビ 検索

※胃カメラ検診はWEBからは申し込みできません

令和8年度健康ポイント事業 協賛企業を募集します

☆健康ポイント事業を 応援して下さる商店・事業所等を募集☆

市民の皆さんの健康づくりを推進する「健康ポイント事業」にご協力いただける商店や事業所等を募集します。ポイント事業の記念品として商品などをご提供・協賛いただける場合、事業所等の名称、商品等をチラシや市ホームページ内で紹介します。応募は4月末まで。

【問い合わせ先】保健センター（☎82・2100）

Cooking 野菜たっぷりクッキング *レシピ*

にんじんごはん（こども園メニュー）

【材料】（2人分）

- 米…2合、にんじん…150g、ごま油…大さじ1、塩…小さじ1/3、しょうゆ…小さじ1強、黒ごま…大さじ2

【作り方】

- ①米は洗い、普通の水加減で炊く。
- ②にんじんはみじん切りにし、下茹でする。



にんじんごはん

- ③熱したフライパンにごま油を入れにんじを炒め、塩・しょうゆを入れる。
- ④ごはん③と黒ごまを入れて混ぜる。

健幸プラザからの おしらせです！

4月からこども家庭センター開設に伴い、市役所健康増進課にて実施していました予防接種（こども・高齢者）、健康ポイントの参加賞交換、各種検（健）診申込、不妊治療助成金等の手続きにつきましては、健幸プラザにて実施します。

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〉

みんなで防ごう高齢者の詐欺被害

県内の令和7年中の詐欺被害のうち、特殊詐欺被害は323件で約23億円、SNS型投資・ロマンス詐欺が212件で約34億円になっています。高齢者を狙った巧妙な手口も増えているため、だまされたことに気づいていなかったり、家族に迷惑をかけたくないという思いから、被害を訴えない方もいます。あなたの周りで「もしかして？」と感じる友達や家族はいませんか。普段の会話を通じて日頃から家族や周囲の方で声をかけ合い、被害を防ぎましょう。

実際にあった被害

「捜査に協力してください」

警察を装い「あなたの名義が悪用されています。犯人を逮捕していますが、共犯者がいるので捜査に協力してください。極秘捜査のため絶対に他の人に言わないでください」と周りに相談できないように口止めをしたうえで、捜査のためと言って、数回に分けてATMから現金を引き出させ、自宅のポストの下など人目につきにくいところに置いておくように指示し、現金をだまし取るという詐欺です。警察官や検察官などと名乗って入れ替わり電話をかけてきて、被害者を信用させる詐欺手口です。

息子をかたる オレオレ詐欺も急増



「2時間後に電話が止まります」

自宅の固定電話にNTTを名乗る自動音声で「支払いが未納です。2時間後に電話が止まります。オペレータと話す方は1を押してください」とのアナウンスが流れ、それに従うとオペレータにつながり、個人情報聞き出ししたり、高額な契約を迫ったりする詐欺手口です。

被害にあわないための対応策

- ・「+18〇〇……」などの国際電話、見たことのない桁数の電話には出ない。
- ・不安に思ったときは、すぐに家族や周りの方、警察等へ相談する。
- ・「おかしい」「怪しい」と思った時点で電話を切る。
- ・『この電話は録音されます』と電話がつながる前に自動音声で流れる防犯電話にする。
- ・国際電話不取扱受付センターに休止の申し込みをして、海外からの着信・発信を止める。

【国際電話不取扱受付センター】☎0120-210-364（通話料無料）

オペレータ案内 平日：午前9時～午後5時 自動音声案内平日、土日祝24時間



認知症サポーター養成講座を開催しました

榛原山路の地域の方へ認知症サポーター養成講座を行いました。講座では、認知症やその症状について学び、理解を深めました。宇陀市キャラバン・メイトでは、ご依頼があれば認知症サポーター養成講座を開催します！詳しくは問へ。



市では、認知症サポーター養成講座に加えて、認知症の方やそのご家族がホッと息抜きして、心を軽くできるよう、参加者同士で話ができるオレンジカフェも開催しています。お気軽に問へご連絡ください。

訂正

広報うだ3月号「オレンジカフェのご案内」にてグループホームラガールの電話番号を誤って記載しておりました。正しくは下記の通りです、お詫びして訂正いたします。
誤：電話：84・2950 正：電話：83・0088