



保健センターからの おしらせです!

市民のみなさんの健康に役立つ
情報をお届けします

予防接種

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
全地域	予防接種説明会	10日(火)	平成28年11月生まれの児の保護者	室生福祉保健交流センター	午前10時

乳幼児健康診

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
大宇陀 菟田野	1歳6か月児健康診査	25日(水)	平成27年4月～7月生まれの児	大宇陀保健センター	午後1時～ 1時50分
	2歳児歯科健康診査	30日(月)	平成26年9月～12月生まれの児		
榛原・室生	3歳児健康診査	23日(月)	平成25年5月～7月生まれの児	室生福祉保健交流センター	
	1歳6か月児健康診査	24日(火)	平成27年5月～7月生まれの児		
	10～11か月児健康診査	31日(火)	平成28年2月～3月生まれの児		

お知らせ

ぬく森サロン (室生地域)

- 【日時】 1月6日(金)・13日(金)・20日(金) 午前11時～午後3時30分
- 【場所】 室生福祉保健交流センター
- 【内容】 ○かるたとアンタと新年会
○元気モリモリ囲碁ボール
○内緒のお楽しみ
- 【対象】 65歳以上で介護保険の認定になっていない方
- 【持ち物】 動きやすい服装
- 【申し込み】 問へ

検診で「要精密検査」と判定をされた方は、 必ず精密検査を受けましょう!



検診などで「精密検査が必要」と判定されたあなた! そのまま放置していませんか?

「精密検査が必要」というのは、「がんの疑いを含め異常(病気)があるかも」と判断されたものであり、『要精密検査=がん』ではありません。

しかし、「元気だから」「症状がないから」と精密検査を受けないでいると、検診を受けた意味がなくなるだけでなく、見つかるはずの異常(がんなど)や生活習慣病を放置してしまうこととなります。

早期に発見できれば身体への負担も少なく、生活への影響も最小限で済みます。

例えば! 大腸がんの精密検査で内視鏡(カメラ)検査を実施した結果、早期のがんであれば、ポリープと同じようにその場で切除するだけで治療が終了する場合があります。しかし、翌年の検診まで放置しておく…人工肛門や転移の心配など心身の負担が大きくなるだけでなく、医療費の負担も増え、仕事や家族への影響も出てきてしまう可能性があります。

精密検査は、どこで・どんな検査を受けたいの?

精密検査が可能な医療機関や検査の方法については、検診を受けた医療機関、または問までご相談ください。



問 室生福祉保健交流センター ☎92・5220/IP☎88・9175

高齢者肺炎球菌 予防接種のお知らせ！



平成 28 年度対象者の肺炎球菌予防接種の費用助成期限は **3月31日**までです。
費用助成は生涯を通じて **1回限り**です。接種がまだお済みでない方はお急ぎください。

平成 28 年度の 対象者	65 歳	昭和 26 年 4 月 2 日生 ~ 昭和 27 年 4 月 1 日生
	70 歳	昭和 21 年 4 月 2 日生 ~ 昭和 22 年 4 月 1 日生
	75 歳	昭和 16 年 4 月 2 日生 ~ 昭和 17 年 4 月 1 日生
	80 歳	昭和 11 年 4 月 2 日生 ~ 昭和 12 年 4 月 1 日生
	85 歳	昭和 6 年 4 月 2 日生 ~ 昭和 7 年 4 月 1 日生
	90 歳	大正 15 年 4 月 2 日生 ~ 昭和 2 年 4 月 1 日生
	95 歳	大正 10 年 4 月 2 日生 ~ 大正 11 年 4 月 1 日生
	100 歳	大正 5 年 4 月 2 日生 ~ 大正 6 年 4 月 1 日生

※接種日時点で 60 歳以上 65 歳未満の方で、心臓、じん臓、呼吸器に重い病気のある方（厚生労働省令で定める者）も対象になります。
※過去に成人用肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方は対象となりません。

【費用助成期間】 3月31日（金）まで

【自己負担金】 2,000 円（生活保護世帯の方は無料）

【申込方法】 ○市内医療機関に事前予約の上、接種してください。

○市外医療機関で接種を希望される場合は、事前に手続きが必要です。

詳しくは **問**へ

問 健康増進課（☎ 82・3692 / IP ☎ 88・9087）



野菜たっぷり
クッキング
レシピ

鶏肉の塩麴からあげ ～ゆず風味の野菜あんかけ～

【材料】

鶏もも肉…320g、[塩麴…小さじ 2、酒…大さじ 1]
片栗粉・サラダ油…各適量、チンゲンサイ…50g、
しめじ・えのき…各 25g、にんじん…30g、ゆず…
1 個分、サラダ油…小さじ 2、[水…130cc、鶏が
らスープの素・淡口しょう油…各小さじ 1/2] [片
栗粉・水…各小さじ 1]

その他のレシピは、ホームページをご覧ください。

Cooking

うだちゃん 11ch で
12 月放映したレシピです。

鶏肉の塩麴 からあげ (4人分)

【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大に切り、酒と塩麴でもみ込むように下味をつけて 20 分間おく。
- ②にんじんはいちょう切り、チンゲンサイは 3cm 長さに切る。えのきは根元を切って半分に切る。しめじは石づきを取って小房に分ける。ゆずは皮を細切りにする。果汁をしぼっておく。
- ③鶏もも肉に片栗粉をつけ、180 度の油で揚げる。
- ④フライパンにサラダ油をひき、にんじんを炒める。しめじ・えのき・チンゲンサイを加えて炒め、水・鶏がらスープの素・淡口しょう油を加えて煮る。
- ⑤水溶き片栗粉を加え、かき混ぜながらとろみをつける。
- ⑥ゆずの搾り汁を入れてひと混ぜし、火を止める。最後にゆず皮を散らしてあんのできあがり。
- ⑦器にからあげを盛り、上からあんをかける。

宇陀市 野菜たっぷりクッキング

検索