



# 保健センターからの おしらせです!

問 中央保健センター (室生福祉保健交流センター内)

☎92・5220/IP☎88・9175

## 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(水)	平成29年11月生まれの児の保護者	中央保健センター	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	22日(月)	平成28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	24日(水)	平成27年9月～12月生まれの児		
榛原・室生	1歳6か月児健康診査	17日(水)	平成28年5月～7月生まれの児	中央保健センター	
	3歳児健康診査	23日(火)	平成26年5月～7月生まれの児		
	10～11か月児健康診査	30日(火)	平成29年2月～3月生まれの児		

## お知らせ

### 高齢者肺炎球菌 予防接種のお知らせ



平成29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29年度の 対象者	65歳	昭和27年4月2日生 ～ 昭和28年4月1日生
	70歳	昭和22年4月2日生 ～ 昭和23年4月1日生
	75歳	昭和17年4月2日生 ～ 昭和18年4月1日生
	80歳	昭和12年4月2日生 ～ 昭和13年4月1日生
	85歳	昭和7年4月2日生 ～ 昭和8年4月1日生
	90歳	昭和2年4月2日生 ～ 昭和3年4月1日生
	95歳	大正11年4月2日生 ～ 大正12年4月1日生
	100歳	大正6年4月2日生 ～ 大正7年4月1日生

※接種日時時点で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)

# “精密検査” って大事です！！

市の検診や人間ドック、職場健診などで「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。



精密検査は、  
どこで・どんな検査を  
受けたらよいの？



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！！

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、または中央保健センターまで  
ご相談ください。

## Cooking

うだちゃん11chで  
12月放映したレシピです。

野菜たっぷり  
クッキング  
\*レシピ\*

チキンのホイル焼き  
(4人分)



(学校給食センターのメニュー)

### チキンのホイル焼き

#### 【材料】

鶏もも肉…320g、  
【A】人参・玉ねぎ…各70g、にんにく…1.5g、しょうが…6g、しょう油…小さじ3、酒…小さじ4、みりん…大さじ1強  
人参・コーン…各40g、ピーマン…30g、白ねぎ…120g

#### 【作り方】

- ①鶏肉を8等分に切っておく。【A】の人参、玉ねぎ、にんにく、しょうがをすりおろす。  
【A】をすべて混ぜあわせビニール袋に入れる。

鶏肉も入れて20分以上漬け込む。(途中2回ほどみ込むとよい。)

- ②人参は星形に抜いておく。ピーマンは種をとって輪切り、白ねぎは3cmに切って、フライパンで表面に焼き目をつけておく。
- ③鶏肉を包む  
アルミホイルを広げ、鶏肉を2切れずつ真ん中のせる。白ねぎ、コーン、ピーマン、人参を4分の1ずつのせる。漬け込んであった【A】の調味料も鶏肉の上にかける。水が入らないようにしっかりと包む。
- ④フライパンに並べ、脇から湯を200cc程注ぎ、沸騰してから蓋をして始めは強火で、煮立ったら弱火にして20分蒸し焼きにする。

その他のレシピは、ホームページをご覧ください。

宇陀市 野菜たっぷりクッキング

検索