



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	2日(水)	平成30年3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	3歳児 健康診査	15日(火)	平成26年9月～11 月生まれの児	大宇陀保健 センター	午後1時～ 1時50分
	1歳6か月児 健康診査	29日(火)	平成28年8月～11 月生まれの児		
	2歳児 健康診査	31日(木)	平成28年1月～4月 生まれの児		
榛原・室生	2歳児 歯科健康診査	24日(木)	平成28年2月～4月 生まれの児	中央保健 センター	
	10～11か月児 健康診査	30日(水)	平成29年6月～7月 生まれの児		

お知らせ

ひよこクラス (育児教室)

“子育てや離乳食”について、ママ同士楽しく学びながら交流や情報交換しませんか。

【日程・内容】

- ① 5月10日(木) 赤ちゃんの生活・病気の予防
- ② 5月17日(木) 絵本・歯のケア・けがの予防
- ③ 5月23日(水) 離乳食(講話と調理実習)

【時間】 午後1時30分～3時30分

【場所】 中央保健センター

【対象】 平成30年1月～3月生まれの乳児の保護者

【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具、③はエプロン、三角巾、手拭きタオル

【託児】 該当するお子さんの託児を行います。費用は1回300円、事前申込が必要です。

【申し込み】 問へ



5月31日は世界禁煙デー

たばこには

ニコチン・タール・一酸化炭素をはじめ200種類以上の有害物質と60種類以上の発がん物質が含まれています。吸い続けているとご自身の健康にいろいろな害をもたらすだけでなく、周囲で煙を吸った人にも害をもたらしてしまいます。

新型たばこは安全？

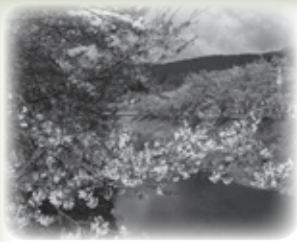
日本呼吸器学会は、加熱式たばこや電子たばこなどの新型たばこの使用も健康に悪影響がもたらされる可能性があるとしています。

今さらやめてもしょうがないと思いませんか

たとえ何十年吸い続けていても、たばこをやめたその日から手足の温度や脈拍、血圧、血液中の一酸化炭素濃度などが正常に近づくといった身体による変化が表れます。禁煙が1か月以上続くと咳や息切れが改善したり、5年以上続けばがんの発生率や死亡率も確実に低下します。

やめてみようかなと思ったら

禁煙は、ご自身の「たばこを吸わない！」という決意に加えて、専門家のサポートや禁煙治療薬剤を利用することなどで成功率がぐんと高くなります。「やめてみようかな…」と思ったら、中央保健センターにご相談ください。宇陀市内禁煙支援医療機関等のご紹介もさせていただきます。



楽しく歩いて健康づくり

4月8日開催

～春のウェルネスウォーク～

「楽しく歩いて健康づくりを始めましょう～ウェルネスシティ宇陀市をめざして～」と題して「春のウェルネスウォーク」を開催し、赤ちゃんから80才代の方まで約200人の参加がありました。

宇陀川の桜並木から芳野川沿いを1周する約7.5km（約12,000歩）のコースをそれぞれのペースで楽しく歩きました。

ウェルネスウォークは、地域で自然や交流を楽しみながら歩くことで生活習慣病予防や運動習慣定着のきっかけづくりとして開催しています。

桜も散り始め、花冷えで絶好のウォーキング日和とは言えませんでした。桜や道ばたの花々に春を感じながら、皆さん元気に参加され、歩くことの楽しさを実感し、健康づくりへの関心を深められました。



Cooking

うだちゃん11chで4月に
放映したレシピです。
(H27年4月の再放送分)

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

鯖の
おろしソースがけ
(4人分)



鯖のおろしソースがけ

【材料】

鯖(3枚おろし) … 4切、酒・こしょう…少々、小麦粉・サラダ油…各適量、椎茸…48g、人参…30g、三つ葉…20g、大根…200g、しょう油…大さじ1、みりん・酢…各大さじ2/3、ごま油…小さじ1・1/3、砂糖…小さじ1/3

【作り方】

①椎茸はフライパンで両面を焼き、細い千切りにする。人参も3cm長さの細い千切りにする。三つ

葉は2cm長さに切る。大根はすりおろして、軽く水気をきっておく。

②ボウルに大根おろし、しょう油、みりん、酢、ごま油、砂糖を入れてよく混ぜ、椎茸、人参、三つ葉と和え、おろしソースを作る。

③鯖は一口大のそぎ切りにし、酒とこしょうをふり、薄く小麦粉をまぶす。

④フライパンにひたひたの油を熱して揚げ焼きにする。

⑤鯖を皿に盛り、おろしソースをかける。

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