



# 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/FAX92・5223

## 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(月)	平成30年5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
榛原・室生	3歳児健康診査	23日(月)	平成26年11月～平成27年1月生まれの児	中央保健センター	午後1時～1時50分
	10～11か月児健康診査	27日(金)	平成29年8月～9月生まれの児		
	1歳6か月児健康診査	31日(火)	平成28年11月～平成29年1月生まれの児		

## お知らせ

### “歩数ランキング”に参加してみませんか?

歩数ランキングに登録し、「ひと月ごとの合計歩数」を競ってみませんか?ランキングは毎月市公式ホームページ内で発表します。ぜひお申し込みください。

#### 【ランキング参加方法】

- ① ニックネームを決めて、歩数ランキングの登録を申し込む
- ② ひと月の合計歩数・ニックネーム・氏名を添えて翌月5日までに報告  
(ホームページに掲載されるのは、ニックネームと歩数です)
- ③ 市公式ホームページでランキングを確認! (毎月更新)  
(市公式ホームページ → 健康・福祉 → 健幸都市「ウェルネス…」 → けんこう月間歩数ランキング で確認しましょう)

#### 【報告方法】

- ① 電話で → 氏名・歩数・ニックネーム等を報告
- ② FAX ③ 窓口で → 歩数ランキング専用用紙で簡単に報告!
- ④ メールで → タイトルに「歩数」をつけて報告  
※「歩数エクセル」(HPよりダウンロード)で歩数管理が簡単!

【登録・報告・問い合わせ先】 問 または e-mail : c-hokenc@city.uda.lg.jp



## 中和保健所 がん患者サロン すずらん

花言葉「希望」  
「幸福が訪れる」

がん患者サロンは、がん患者や家族同士が悩みや不安を語り合うことができ、同じ体験をした仲間が集う場所です。

- 【日時】 7月30日(月) 午後1時30分～4時      【場所】 中和保健所 1階 (檀原市常磐町605-5)  
 【対象】 県内に居住しているがん患者および家族      【参加費】 無料  
 【内容】 講演会「自分の機嫌のととり方～笑うコツ～」 講師：奈良県医科大学健康管理センター 古西 満氏  
 交流会(サロン) 参加者同士の交流・情報交換  
 【申し込み】 電話またはFAXで住所・氏名・電話番号・参加人数を問まで

問 中央保健所健康増進課 (☎0744・48・3034 / FAX 0744・47・2315)



# 健幸都市ウェルネスシティ宇陀市構想

## ①「病気の予防と健康づくり」の取り組みと成果

UP!

市の『健康づくり計画』として位置づけ、食生活・身体活動・生活習慣病予防・こころの健康・歯と口の健康の5つの分野で様々な取り組みを実施しました。

運動教室参加者数 **2倍以上**

女性がん検診受診率 **1.5倍**

歯周疾患検診受診者数 **10倍**



### 食生活

- 野菜たっぷりクッキングの放映・広報掲載・レシピ集作成・販売
- 園や学校を通じた野菜摂取の啓発

### 身体活動

- 運動習慣化につながる教室の充実
- ウェルネスうだ体操の放映、DVD作成、HPにアップ
- 運動情報誌「ウェルネス運動いろは」の発行、ウェルネス手帳・ウォーキングマップの作成

### 歯と口の健康

- 歯周疾患検診の充実
- ピカピカはみがきの歌の作成、市内各園での撮影・放映
- 歯と口の健康に関するポスター・標語コンクールとそれを活用した啓発

### こころの健康

- こころの健康相談日の実施
- こころの健康づくり学習会の開催
- 相談窓口一覧表の作成・配布

### 生活習慣病予防

- 検診受診率アップのための普及啓発と体制づくり
- がん・タバコ・アルコールなど生活習慣病予防講演会の実施

## よい歯のコンクール参加者募集!



**【日時】** 8月19日(日) 午前:子ども 午後:大人 **【場所】** 中央保健センター

**【対象】** ①3歳以上 ②小・中学生 ③高校生以上 ④高齢者

**【内容】** 歯科口腔検査・フッ素塗布(小学生以下対象、無料、申し込み時に予約必要)  
健康チェックコーナーもあります **【申し込み】** 7月27日(金)までに問へ

# Cooking

うだちゃん11chで6月に放映したレシピです。(H27年6月の再放送分)

野菜たっぷりクッキング\*レシピ\*

人参のきんぴら (4人分)



### 人参のきんぴら

#### 【材料】

人参…200g、ツナ缶(小缶)…1/2缶、しょう油・砂糖・みりん…各小さじ1、塩…少々、白ごま…小さじ1

#### 【作り方】

①人参は斜め薄切りにして、千切りにする。

- ②フライパンに人参とツナ缶を汁ごと入れてじっくり炒める。
- ③砂糖、しょう油、みりん、塩を加えて水分がなくなるまで炒める。人参がかたいようなら、水を加えてしばらく煮る。
- ④仕上げに白ごまを加える。

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**