



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	3日(月)	平成30年7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	2歳児 歯科健康診査	13日(木)	平成28年5月～8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	18日(火)	平成28年12月～平成 29年3月生まれの児		
榛原・室生	10～11か月児 健康診査	25日(火)	平成29年10月～ 11月生まれの児	中央保健 センター	

お知らせ

たまひよサロン

子育て中の親子・妊娠中のママ
が参加できるお楽しみ交流会です。
ぜひご参加ください。

【日時】9月10日(月) 午前10時～正午

【場所】子育て支援センター

【対象】平成30年4月～6月生まれの乳児と保
護者・妊娠中の方

【持ち物】母子健康手帳

【申し込み】問へ



沈黙の臓器“肝臓”を知ろう！

肝炎の予防や早期発見、最新の治療などにつ
いて正しい知識を学びませんか。今回の講演はがん
予防推進員(けんしんすすめ隊)の養成講座も兼
ねています。

肝臓やがんの予防に関心のある方は、問へ

【日時】9月12日(水) 開演：午後1時30分

【場所】農林会館

【講師】県肝疾患相談センター 赤羽たけみ医師

【申し込み】問へ

※健康づくり推進員・がん予防推進員は申込み不要

健康ポイント

体組成(インボディ)測定会

体脂肪・筋肉の量やそのバランスを詳しく測定
しませんか。結果を見ながら、身体の状態を知
り、今後の運動の方向性や生活習慣改善に役立て
ましょう。

【日時】9月27日(木)

午後0時30分～4時30分の間で完全予約制

【場所】総合体育館

【内容】インボディを使った体組成測定と結果説
明・市内運動事業の紹介(※裸足で機械に乗り、
棒を握って測定。ペースメー
カーを付けている方は測定
できません)

【対象】市内在住の方

【定員】先着50人

(定員になり次第締め切り)

【参加費】ひとり100円

もしくは健康ポイント50割分

【申し込み】9月3日から問へ



9月24日～30日は 結核予防週間です

早期発見
が大切！

結核は感染源となる患者の咳やくしゃみに
含まれる結核菌を吸い込むことで感染します。
結核の初期症状は、咳、たん等風邪症状と
よく似ているため、発見が遅れがちです。

平成27年の奈良県の結核罹患率は全国ワ
ースト5位となり、全国より高い値となってい
ます。中和保健所管内では、平成29年に57
人の結核患者が見つかり、約8割が65歳以
上でした。

- ★結核を疑う症状が2週間
以上あったときは、早め
に病院へ受診しましょう。
- ★定期的な(年1回以上)
胸部レントゲン検査を受
けましょう。



運動しようと思ったあなたへ！

ご利用ください

ウェルネスシティ宇陀市健康づくり計画 身体活動部会では、市内の運動情報がいっぱいあった“大人のための運動情報誌 ウェルネス 運動いろは 2018”を作成しました。

市内で実施の運動教室の紹介
運動サークルの仲間募集
いきいき百歳体操など参加できる運動
様々な応援ツール など **情報満載！**

【設置場所】

市役所、地域事務所、保健センター、文化会館、図書館、総合体育館、アクアグリーン、公民館、大和富士ホール、人権交流センター、子育て支援センター他



塩分を控えて身体によい食事をしていますか？

健康で楽しく生活していくには、食事、休養、運動が基本であり、その中でも食事は生きていく上で必要な要素で欠かせないものです。

近年、生活環境の変化等により食事内容も変わってきており、塩分の摂り過ぎが問題としてあげられています。塩分の摂り過ぎは高血圧を引き起こし生活習慣病の発症につながると言われています。健康を維持していくために減塩を意識した食生活に取り組んでみましょう。

不育症治療費の助成が始まりました

不育に悩む夫婦の経済的負担を軽減するため、新しい助成を行います。

不育症治療費…2回以上の流産歴、死産歴、早期新生児死亡歴がある方に対する検査および治療に係る本人負担額の2分の1
【上限 100,000 円】

※詳しくは問へ

問 健康増進課 (☎ 82・3692 / IP ☎ 88・9087)



Cooking

うだちゃん 11ch で 8 月に放映したレシピです。

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

切干大根のカレー
炒め (4 人分)

切干大根のカレー炒め

【材料】

切干大根…35g、[もどし汁・だし汁…各 150cc、みりん…大さじ 1・1/3、薄口しょう油…大さじ 1]
人参…100 g、いんげん…30 g、サラダ油…大さじ 1、カレー粉…小さじ 1/2、こしょう…少々

【作り方】

①切干大根は水でもみ洗いし、ぬるま湯に 15 分位浸してもどす。水気をしぼり、食べやすく切る。

その他のレシピは、ホームページをご覧ください。



②人参は薄い千切りにする。いんげんは茹でて薄い斜め切りにする。

③鍋に切干大根を入れ、もどし汁、だし汁、みりん、薄口しょう油を入れて火にかける。煮立ったら時々混ぜながら、弱火で味がしみ込むまで煮る。

④フライパンに油を熱して人参を炒め、切干大根も加えて炒める。カレー粉といんげんを加えて炒め、こしょうで味をととのえる。

宇陀市 野菜たっぷりクッキング

検索