



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	8日（火）	平成30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（火）	平成29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（木）	平成28年9月～12 月生まれの児		
榛原・室生	3歳児 健康診査	15日（火）	平成27年5月～7月 生まれの児	中央保健 センター	
	10～11か月児 健康診査	28日（月）	平成30年2月～3月 生まれの児		
	1歳6か月児 健康診査	29日（火）	平成29年5月～7月 生まれの児		

お知らせ

“精密検査が必要”と判定されたあなた！

がん検診や人間ドックなどで「精密検査が必要」と判定された方、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になります。

「精密検査」は必ずお受けください！

～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～

がん患者サロン「すずらん」開催

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】1月25日（金）午後2時～4時

【場所】中和保健所（檀原市常盤町605-5）

【対象】県内に在住しているがん患者および家族

【内容】交流会（サロン）

～参加者同士の交流・情報交換～

問 県中和保健所健康増進課（☎0744・48・3034）

献血にご協力ください！

【日時】1月28日（月）

午前9時30分～正午

午後1時～4時

【場所】市役所

（受付：ふるさとテラス）

一人でも多くの方の

献血をお願いします！！



問 健康増進課（☎82・3692 /
IP☎88・9087）

高齢者肺炎球菌 予防接種のお知らせ

平成 30 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 30 年度の 対象者	65 歳	昭和 28 年 4 月 2 日生 ～ 昭和 29 年 4 月 1 日生
	70 歳	昭和 23 年 4 月 2 日生 ～ 昭和 24 年 4 月 1 日生
	75 歳	昭和 18 年 4 月 2 日生 ～ 昭和 19 年 4 月 1 日生
	80 歳	昭和 13 年 4 月 2 日生 ～ 昭和 14 年 4 月 1 日生
	85 歳	昭和 8 年 4 月 2 日生 ～ 昭和 9 年 4 月 1 日生
	90 歳	昭和 3 年 4 月 2 日生 ～ 昭和 4 年 4 月 1 日生
	95 歳	大正 12 年 4 月 2 日生 ～ 大正 13 年 4 月 1 日生
	100 歳	大正 7 年 4 月 2 日生 ～ 大正 8 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）



Cooking

野菜たっぷり
クッキング
＊レシピ＊

うだちゃん 11ch で 12 月に
放映したレシピです。

おからハンバーグ
野菜あんかけ
(4 人分)



(学校給食センターのメニュー)

おからハンバーグ野菜あんかけ

【材料】

おから…200g、たまねぎ…170g、にんじん…80g、
ひじき（乾）…4g、塩・こしょう…各少々、サラダ
油…大さじ 1/2、長芋（A）…100g、マヨネーズ…
大さじ 1、みそ…小さじ 1、サラダ油…大さじ 1/2、
水…大さじ 2
～野菜あん～
えのき…50g、水菜…20g、長芋（B）…80g、にん
じん…20g、水…300cc、昆布茶…大さじ 1/2、う
すくちしょう油…小さじ 3/4、みりん…大さじ 1 と
1/2、片栗粉…大さじ 1/2、水…大さじ 1/2

【作り方】

①たまねぎ、にんじんは粗みじん、ひじきはもどし、
長芋（A）はすりおろす。

②野菜あんの具材は、えのきと水菜は 1cm に刻む。
長芋（B）は粗みじんにしておく。にんじんは型
で抜き薄く切る。

③フライパンに油を熱し、たまねぎ にんじんを炒
め、ひじきも炒める。塩・こしょうしバットにあげ、
冷ましておく。

④ボールにおからを入れ、③とすりおろした長芋
（A）、マヨネーズ、みそを加えよく混ぜ合わせる。

⑤④を 4 等分にし、小判型に成形する。サラダ油を
引いたフライパンで焼く。水を回し入れふたをして
蒸し焼きにする。

⑥野菜あんを作る。

鍋に水と調味料を入れ、型ぬきのにんじんを煮る。
えのきを加え煮る。水溶き片栗粉でとろみをつけ
ひと煮立ちさせ、長芋（B）と水菜を加える。

⑦ハンバーグを盛り付け、上から野菜あんをかける。

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

