



保健センターからの お知らせです！

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	5日（水）	平成31年4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	4～5か月児健康診査	24日（月）	平成31年1月～2月生まれの児	大宇陀保健センター	午後1時～1時50分
	10～11か月児健康診査		平成30年7月～8月生まれの児		
榛原・室生	4～5か月児健康診査	18日（火）	平成31年1月～2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】6月14日（金）午前10時～正午

【場所】子育て支援センター

【内容】子育ての情報交換、妊娠中のママと先輩ママの交流会

【対象】平成31年1月～3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

なかま会のご案内

【日時】6月17日（月）午後1時～3時頃

【場所】榛原保健センター

【内容】○粘土細工を作ってみよう
○情報交換

【対象】精神保健福祉手帳を持っている統合失調症の方

【申し込み】問へ



6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」
～食生活を見直してみよう～

よい歯のコンクール参加者募集！

ウェルネスシティ宇陀市構想に基づき、ライフステージに応じた歯科口腔衛生の普及啓発を図ることを目的に、よい歯のコンクールを実施しますので皆さんご応募ください。

【日時】8月25日（日）

午前：こども、午後：おとな

【場所】中央保健センター

【対象】3歳～高齢者

【応募方法】8月2日までに問へ

※詳しくは、折込チラシをご覧ください。

検診の申し込みはお済みですか？

“けんしんすすめ隊” 検診受診キャンペーン！

がんの予防と早期発見を目指して、がん検診受診のすすめをしています。

特定健診やがん検診は、隠れた病気を見つけるために大切です。ぜひこの機会にお受けください。

市のがん検診は費用の約7割が助成され、個人で受けるよりかなりお得です！！

受診を希望される方は、お早目にお申し込みください。



【申し込み先】

中央保健センター

☎92・5222

（検診専用ダイヤル）

▲4月24日、市役所で検診受診キャンペーンを行いました

成人男性の皆さんへ



風しん抗体検査 予防接種

の費用を公費負担します

30歳代から50歳代の男性の風しんの流行を受けて、国は風しんの追加的対策として下記の対象者の方に、風しん抗体検査を実施し、検査の結果、抗体価の低い場合に定期予防接種の対象とすることとしました。妊娠早期の妊婦が風しんに感染すると出生児に先天性風しん症候群（難聴・心疾患・白内障等の症状）が現れることがあります。また、大人になって感染するとまれに重篤な合併症を併発することがあります。

市では、対象者の方に6月上旬頃クーポン券をお届けしています。まずは風しんへの抵抗力を確認するため、抗体検査を受けましょう。

【対象者】

宇陀市に住民登録がある、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性（風しんの予防接種を公費で受ける機会がなく、抗体保有率が他の世代に比べ80%と低い）

ただし、下記のいずれかに該当する方は、希望者のみ受けることができます。

- ・過去に風しんにかかった（検査で証明）記録がある方
- ・過去に風しんの予防接種※をした記録がある、または接種したか不明の方
※風しんの予防接種とは、風しんワクチン、麻しん・風しん混合ワクチン（MR）
麻しん・風しん・おたふくかぜ混合ワクチン（MMR）
- ・平成26年4月以降に風しん抗体検査を受けて抗体がある記録のある方

【接種期間】

6月1日から令和2年2月29日まで（クーポン券の有効期限）

※詳しくは 問 健康増進課（☎82・3692 / IP ☎88・9087）

Cooking

うだちゃん11chで4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＊

鮭のアクアパッツア
(4人分)



鮭のアクアパッツア

【材料】

あさり（殻つき）…250g、鮭…4切れ、塩・こしょう…各少々、ミニトマト…12個、ピーマン…2個、黄パプリカ…1/2個、にんにく…1かけ、赤唐辛子…1本、オリーブ油…大さじ2、白ワイン…大さじ4

【作り方】

①あさは砂出しをしておき、鮭は塩、こしょうをしておく。

②ミニトマトはへたを取り、半分に切る。ピーマンと黄パプリカは種を取って細切りにする。にんにくはたたいてつぶし、赤唐辛子は種を取る。

③フライパンにオリーブ油とにんにく、赤唐辛子を入れて火にかけ、香りがでたら、鮭を入れて両面を焼く。

④次にあさり、ミニトマト、ピーマン、黄パプリカと白ワインを加えて蓋をして、中火で10分程蒸し煮にする。

⑤あさが開いて、鮭に火が通れば盛り付ける。

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

