

「宇陀市自殺対策計画」を策定！

生き生きと自分らしく生きる
ことのできる宇陀市をめざして

市内の自殺者数は平成 21 年の自殺死亡率をピークに減少傾向となっています。
しかし、依然として自ら命を絶つ人がいるという状況は続いています。

自殺の多くは、健康問題や経済・生活問題、家庭問題のほか、地域や職場など様々な社会的要因が複雑に関係して、心理的に追い込まれた末に起きてしまいます。そのため、個人の問題としてだけでなく、社会の問題として、関係機関が一丸となって自殺対策を推進することが求められています。これらのことから、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、「宇陀市自殺対策計画」を策定しました。計画書はホームページをご覧ください。

宇陀市自殺対策計画

検索

9月10日～16日は自殺予防週間です

～あなたもゲートキーパー（命の門番）に～

ゲートキーパーは特別な資格ではありません。あなたの気づきと声かけが、身近な人を救うきっかけになります。

ゲートキーパー
の役割

【気づく】 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
【聴く】 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
【つなぐ】 必要に応じて専門家に相談するよう促す
【見守る】 寄り添いながら、見守る

9月24日～30日は 結核予防週間です！

早期に発見することで、大切な家族や周囲の人への感染拡大を防ぐことができます。
①定期検診を必ず受ける ②症状があるときは早く受診する

Cooking

うだちゃん 11ch で9月1日～
10日に放映しています。(再放送)

じゃが芋とピーマン
のきんぴら



今月のレシピは広報うだ8月号、またはホームページに掲載しています。
そちらをご覧ください。

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

毎日の食事献立に困った時にお使いください！

うだちゃん 11 で放映中の「野菜たっぷりクッキング」。
厳選メニューをギュッと凝縮したレシピ集です。
料理が苦手・料理のレパートリーを増やしたい方などにすすめ！

冊子サイズ：B5版 全22ページ

定価：200円（税込）（実費制作分） 冊数：残りわずか！

販売場所：健康増進課または中央保健センター

ホームページでレシピを紹介しています。ぜひご覧ください。

宇陀市 野菜たっぷりクッキング

検索



保健センター 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（火）	令和元年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	17日（火）	平成29年12月～平成 30年3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	19日（木）	平成29年5月～8月 生まれの児		
榛原・室生	10～11か月児 健康診査	24日（火）	平成30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6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

健康ポイント

骨太クッキング

旬の食材を使ってカルシウムを効果的に摂取
できる料理の調理実習と試食です。

【日時】 10月16日（水） 受付：午前9時～
9時30分～午後1時30分

【場所】 榛原総合センター 調理実習室

【対象】 市内在住の方

【講師】 宇陀市食生活改善推進員

【定員】 先着20人

【参加費】 400円（材料費）

【持ち物】 エプロン、三角巾、手拭きタオル

【申し込み】 10月2日（水）までに問へ

裸足で機械に
乗り、棒を握って測
定します。姿勢が保て
ない方、ペースメーカー
をつけている方は測定
できません。



【申し込み】 9月2日から問へ
【参加費】 ひとり100円
もしくは健康ポイント50ポイント
【対象】 市内在住の方
【定員】 先着50人程度
【内容】 ○インボディを使った体組成測定
○結果の説明・市内運動事業の紹介など
【場所】 総合体育館 トレーニング室
【日時】 9月27日（金）午後0時30分～
4時30分の間で完全予約制

体脂肪・筋肉の量やそのバランスを詳しく
計測できる体組成計（インボディ）を使って
測定します。結果を見ながら、ご自身の身体
の状態を知り、今後の運動の方向性や生活習
慣改善に役立ててみませんか。

（インボディ）測定会

