

体組成（インボディ）測定会

健康ポイント事業

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。

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。



- 【日時】** 12月19日（木）午後0時30分～4時30分
- 【場所】** 総合体育館 トレーニング室
- 【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
- 【対象】** 宇陀市民
- 【定員】** 先着 50 人程度（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 円
- 【申し込み】** 12 月 3 日から中央保健センターへ定員になり次第締切。空きがあれば当日測定可能

完全予約制



▲インボディ

Cooking

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

うだちゃん 11ch で 12 月 1 日～10 日に放映しています。(再放送)

茄子とかぼちゃの
そぼろあんかけ



今月のレシピは広報うだ 10 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。

宇陀市 野菜たっぷりクッキング

「野菜たっぷりクッキング 2」の
レシピ集ができました！

うだちゃん 11 で放映中の「野菜たっぷりクッキング」のレシピ集の第 2 弾ができました。今回も平成 25 年度から 4 年間の厳選メニューをギュッと凝縮しました。

このメニュー集は、料理が苦手・料理のレパートリーを増やしたい・放送したあの料理レシピが知りたいと思う方などにおすすめ！

冊子サイズ：B 5 版 全 21 ページ

定 価：200 円（税込）（実費制作分）

冊 数：限定 500 冊

販売場所：健康増進課または中央保健センター



▲販売場所に見本もあります。
手にとってみてくださいね。



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	3 日（火）	令和元年 10 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	10 日（火）	令和元年 7 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
	10～11 か月児健康診査		平成 31 年 1 月～2 月生まれの児		
榛原・室生	4～5 か月児健康診査	17 日（火）	令和元年 7 月～8 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

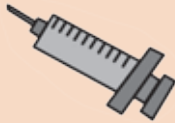
子育て中の親子・妊娠中のママが参加できるお楽しみ交流会です。ぜひご参加ください。

- 【日時】** 12 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】** 令和元年 7 月～9 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】** 12 月 16 日（月）午前 10 時 30 分～午後 2 時
- 【場所】** 中央保健センター
- 【内容】** ○クリスマスパーティーと干支の絵馬を作ろう！
○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
- 【持ち物】** 食事代（1,000 円程度）
- 【申し込み】** 問へ

予防接種について お知らせ



以下の予防接種について個別に案内していますが、転入などで問診票がお手元にない場合は問へお問い合わせください。

● MR（麻しん・風疹の混合ワクチン）2 期

幼稚園・保育園年長の時期（小学校就学前の 1 年間）に接種します。接種期限は令和 2 年 3 月 31 日までです。まだの場合は速やかに接種をするようにしましょう。

● DT（ジフテリア・破傷風の 2 種混合）

小学校 6 年生の時期に接種します。接種がお済みでない場合は早めに接種を済ませるようにしましょう。（13 歳未満まで接種は可能）