

参加者募集中!



けんこう歩数 ランキング

毎日の歩数をつけているあなたも、これからつけようと思っているあなたも、歩数ランキングに登録し、ひと月ごとの合計歩数を競ってみませんか?

ランキングは毎月、宇陀市公式ホームページ内で発表 ※詳しくは中央保健センターへ

令和元年12月
けんこう月間歩数ランキング

NO	ニックネーム	12月記録
1	つばき	62566
2	山ちゃん	47370
3	スズキ	47462
4	つばき	36222
5	大和堂	35625
6	スズキ	31553
7	つばき	26667
8	山ちゃん	26192
9	つばき	24644
10	つばき	24103
11	山ちゃん	23710
12	つばき	23611
13	つばき	21060
14	つばき	19464
15	山ちゃん	19025
16	スズキ	18506
17	つばき	17721
18	つばき	16470
19	山ちゃん	15616
20	つばき	12325
21	山ちゃん	11020
22	つばき	11009
23	つばき	9856

3月1日～8日は 女性の健康週間です!



女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごすことを支援するため、厚生労働省では「女性の健康週間」と定め様々な啓発が行われています。

～市で行う女性の健康づくり事業～

- 子宮がん・乳がん検診
- 骨粗しょう症検診
- 骨太クッキング など

4月から令和2年度各種検診の申し込みが始まります。あなたのこれからの人生を豊かにするため、がん検診や特定健康診査を受けましょう。

3月は自殺対策 強化月間です!

大切な人に「眠れていますか？」の
声掛けを

うつ病になると、疲れているのに眠れない、夜中に目を覚ましてしまうなど、ほとんどの人が睡眠に障害をきたします。早期発見、早期治療が大切です。

- 疲れているのに、2週間以上眠れない日が続いている。
- 食欲がなく、体重が減っている。

↓
もしかしたら「うつ」かも…
早めにかかりつけ医師か専門機関への相談を
気づいた人がすすめてください。

Cooking

「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。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!

販売場
所に見
本もあ
ります
。手と
って
みて
くださ
いね。



冊子サイズ：B5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・中央保健センター

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	2日(月)	令和2年1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
榛原・室生	10～11か月児健康診査	24日(火)	平成31年4月～令和元年5月生まれの児	中央保健センター	午後1時～1時50分

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】3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10月～12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



家族教室に来ませんか

統合失調症の方と暮らすご家族の皆さん、本人との接し方でお困りのことはありませんか?ご家族の思いを聞かせてください。家族だけで抱え込まず、一緒に考えましょう。

- 【日時】3月16日(月) 午後1時30分～3時30分
- 【場所】榛原保健センター
- 【内容】お話しと情報交換
テーマ「奈良県精神保健福祉センターの機能と役割について」
講師：精神保健福祉センター職員

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。

- 【日時】3月18日(水) 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 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】市内在住の20歳以上の方
- 【定員】50人程度(先着順)
- 【参加費】ひとり100円もしくは健康ポイント50円
- 【その他】通院中・治療中・75歳以上の方は事前にご相談ください。
- 【申し込み】3月2日～問へ



脳と身体のいきいき運動教室

脳を活性化トレーニングする「シナプソロジー」と、ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動など、健康づくりに必要な運動をバランスよく行います。

- 【実施日】4月～翌年3月の木曜日(3～4回/月) 午後2時30分～3時30分
- 【場所】総合体育館
- 【対象】市内在住の20歳以上の方
- 【定員】40人程度(先着順)
- 【受講料】1,500円～2,000円
- 【その他】通院中・治療中・75歳以上の方は事前にご相談ください。
- 【申し込み】3月6日～問へ

望まない受動喫煙をなくしましょう!



ホテル・旅館・飲食店・工場などの施設では

4月1日から原則 屋内禁煙 となります。