

3月は自殺対策強化月間です

あなたの周りに「つらそうな人」はいませんか

いつもの状態と比べて、こんな変化を感じませんか？

- いつもより口数が減った
- 会話中などに些細なことで泣いてしまう
- いつもより表情に元気がない
- いつもよりボーッとしていることが多くなった

～やさしく声をかけてサポートを～ 毎晩眠れてる？

まずはゆっくり話を聴きましょう。
相手の話や感情を否定したり、こちらの意見を一方的に話さないようにしましょう。
相手の立場に立ち、気持ちを理解しながら共感的な姿勢を示し、じっくり相手の話に耳を傾けていくことが大切です。

最近元気がない
みたいけど…？

～日本脳炎 ワクチン について～

日本脳炎ワクチンの製造が一時停止していた影響で、ワクチンの供給量が減少しています。現在、製造は再開されており、供給不足は徐々に回復していますが、当面の間、下記の対象者を優先に接種が調整されることがあります。ご理解・ご協力をお願いします。

【優先される対象者】

- ・1期の2回接種（1回目および2回目）の接種対象の方
- ・定期接種で受けられる上限が近づいている方

Cooking

うだちゃん11chで3月1日～10日に放映。

野菜たっぷり
クッキング
レシピ



春野菜のケチャップ煮

(保育園・こども園のメニュー)

春野菜のケチャップ煮

【材料】(4人分)

ウインナー…100g、春キャベツ・じゃがいも(新じゃが)…各120g、玉ねぎ(新玉ねぎ)…160g、人参・ピーマン…各30g、油…大さじ1、A[砂糖…大さじ1、トマト缶詰(カット)…80g、ケチャップ…大さじ1と1/2、コンソメ…小さじ1、カレー粉※風味程度…少々]、水…320cc

【作り方】

- ①ウインナーは、1.5cm幅に切る。
- ②春キャベツは、1.5cm幅に切る。じゃがいもと人参は、5mm幅のいちょう切り、玉ねぎは、1cm幅に切る。ピーマンは、5mm幅のせん切りにする。

- ③鍋に油を入れて熱し、人参、じゃがいも、玉ねぎ、ウインナーの順に加えて炒める。
- ④③に水とAの調味料を入れて煮る。
- ⑤材料が少し柔らかくなってきたら、春キャベツとピーマンを加えて煮る。

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



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

問 大宇陀保健センター
☎83・2255/IP☎88・9113

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	26日(金)	令和2年4月～5月生まれの児	中央保健センター	時間を分けて実施 ※個別に案内します

事業の中止について

～新型コロナウイルス感染予防のため～

【中止事業】健康カレンダー掲載分も同様

○予防接種説明会 3月2日(火)
[対象：令和3年1月生まれの乳児の保護者]

○たまひよサロン(育児教室)
3月5日(金)
[対象：令和2年10月～12月生まれの乳児の保護者・妊娠中の方]

お知らせ

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10日(水)
午後1時30分～3時30分

【場所】榛原総合センター

【内容】お話しと情報交換
テーマ「家族自身の健康管理」

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、市では、女性の健康づくりのための事業として、「子宮がん・乳がん検診」のほか、「骨粗しょう症検診」等を行っています。ぜひご利用ください。

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。(広報うだ4月号に折り込み予定)

インボディ測定会中止 のため個別対応について

3月19日に予定していた、「インボディ測定会」は新型コロナウイルス感染予防のため中止となりました(R2年度健康カレンダー掲載分も同様)。測定希望の方は事前連絡のうえ個別で対応いたします。

【日時】要相談

【場所】中央保健センター

【内容】インボディを使った体組成測定(裸足で機械に乗り、棒を握って測定。人工関節の方は測定できませんが、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。ストッキング等の着用は避けてください。)

【対象】宇陀市民の方

【参加費】ひとり100円もしくは健康ポイント50ポイント

【その他】希望者には、測定結果の説明・市内運動事業の紹介を行います

【申し込み】中央保健センターへ

