

今年度の胃カメラ検診は 定員に達したため 受付を終了しました。

胃バリウム（胃透視）検診については受診が可能ですが、お早目に☎中央保健センターへお申し込みください。

6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」です。

「食育」とは

食べ物に関する「知識」、食べ物を「選ぶ力」、食べ物への「感謝の心」などを身につけ、心身の健康の増進と豊かな人間性を育むための教育や取り組みを行う事です。

私たちが健やかで豊かな人生を送るために食することはとても大事なことです。また、それらの積み重ねが「健康」あるいは「病気（がんや生活習慣病等）」につながります。「たかが食事、されど食事」食することの大切さを今一度家族みんなで見直してみませんか？



こんなことも「食育」につながります！

- 自分の食事をチェックし、栄養のバランスをとるよう気をつける
- 1日3食きちんと食べる習慣を身につける
- 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする
- はしの正しい持ち方や、食器の正しいならべ方を身につける
- 買い物をする際に、安心できる食材の選び方を身につける

Cooking

宇陀市食育推進計画 めざす姿～食を通じた心と身体健康づくり～

食育基本法が制定された6月を「食育月間」と定め、市でも食育を推進しています。市では「栄養バランスのよい食事を食べる」「野菜の摂取量を増やす」「減塩をする」を重点施策として推進しています。その中の「野菜の摂取量を増やす」啓発として、うだチャン11で「野菜たっぷりクッキング」を放送しています。



仲さん

～食生活改善推進員より一言～

「野菜たっぷりクッキング」では、身近にある季節の材料を使い、家庭で簡単に作れ、減塩や栄養のバランスを考慮したレシピを広め、健康につながるように心がけました。食生活改善推進員の活動の1つは、バランスのよい食事をすることの大切さを広く伝える事であり、その一員としてこれからも役目を果たしたいと思います。また、この番組に出演したことは貴重な経験になりました。



この番組では、野菜をおいしくたっぷり食べられるおすすめ料理をご紹介します。また、学校給食や保育園・こども園での子どもたちに好評な野菜料理も放送しています。ぜひ、ご覧になって、ご家庭でもお料理してみてくださいね。

保健センターからの おしらせです！



☎ 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

☎ 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
全地域	4か月健康診査	17日（木）	令和3年2月生まれの児	宇陀市立病院	時間を分けて実施 ※個別に案内します
	10か月健康診査		令和2年8月生まれの児		

予防接種

対象地域	内容	実施日	対象者	方法	開始時間
全地域	赤ちゃんのための オンライン予防接種 説明会	1日（火）	令和3年4月生まれの児の保護者	オンライン （ZOOM）	午前10時
		30日（水）	令和3年5月生まれの児の保護者		

赤ちゃんのためのオンライン 予防接種説明会のお知らせ



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、昨年より中止していた予防接種説明会をオンラインで再開します。自宅に居ながら参加できますので、お気軽にご参加ください。

お子さんの対象月に個別に案内しますので、参加される場合は開催日前日までに☎大宇陀保健センターへ（当日参加されない方には希望により個別対応します）

- 【開催日】 各月1回程度（日程は対象者への個別案内および広報でお知らせします）
- 【方法】 無料アプリ「ZOOM」を用いて実施（インターネット接続等に関わる料金は参加者負担）※接続方法は別途ご案内します
- 【内容】 予防接種の受け方や気になることの相談等

歯と口の健康週間（6月4日～10日） 「いきいき歯ッピー体操」 で噛む力と飲み込む力を強化！



ウェルネスシティ宇陀市健康づくり計画「歯と口の健康」では、妊娠期からの歯科健診や育ち世代のむし歯予防、働き世代の歯周疾患予防、高齢世代の口腔機能維持向上に向けた施策を推進しています。今回、年齢とともに低下していく口腔機能を強化する目的として「いきいき歯ッピー体操」を作成しました。お口のまわりや舌を動かす体操をすることで、唇や頬、舌の筋肉が鍛えられ、食べる力や飲み込む力がつきやすくなります。これにより、むせることや食べこぼしが改善され、誤嚥性肺炎への予防につながります。いつまでもおいしく、楽しく食事を摂りいきいきとした生活を送りましょう。

いきいき歯ッピー体操の一例
★「口の周りのトレーニング」で食べこぼし・むせ予防
①頬をふくらませ、舌の奥を上あごにおしつけ、息がもれないようにします。
②次に頬をすぼめましょう。



頬をふくらます



頬をすぼめる

毎日午後4時30分からうだチャン11で「いきいき歯ッピー体操」を放送しています。