

8月31日は「野菜の日」です！

日常の食事で野菜不足と感じていませんか？サラダを食べているから、野菜ジュースやサプリメントを飲んでいから大丈夫と思っていませんか？

成人の1日の野菜摂取目標量は350 g以上（緑黄色野菜 120 g、その他の野菜 230 g以上）とされており、この量を料理（加熱）すると小鉢5杯分になります。生では多く感じますが、炒めたり、茹でたりして加熱することで量が減り、たくさん食べることができます。

「国民健康・栄養調査」では、野菜摂取量はまだまだ目標値に足りていません。

ぜひ、毎食野菜料理を食べ、野菜不足を解消しましょう。

＊うだちゃん11chで毎月1日～10日まで、「野菜たっぷりクッキング」を放映していますので参考にしてくださいね。

＊野菜摂取不足を感じている方は個別に相談に応じます。お気軽に問中央保健センターへ

『いきいきリモート運動教室』

参加者随時募集！

「Zoom」を使って自宅で運動を始めてみましょう！「Zoom」初心者歓迎！サポートしますのでお気軽にお申し込みください。

【実施期間】 月3回程度、いずれも水曜日

【時 間】 ①13時15分～13時45分 または
②14時00分～14時30分

【内 容】 タオルや椅子を使った筋トレ・ストレッチ 等

【受講費】 月500円（初月無料）（ただしインターネット接続にかかる通信料については参加者負担）

【講 師】 健康運動指導士 井上明美先生

【問い合わせ・申し込み】 問中央保健センターへ



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】 8月25日（水）
13：30～15：30

【内容】 お話と情報交換
テーマ「家族自身のセルフケア」

【場所】 榛原保健センター

【問い合わせ】 問大宇陀保健センターへ

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

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	30日（月）	令和3年7月生まれの 児の保護者	オンライン （Zoom）	午前10時

乳幼児健診

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	受付時間
全地域	4か月児健康診査	19日(木)	令和3年4月生まれの児	市立病院	時間を分けて実施 ※個別に案内します。
	10か月児健康診査		令和2年10月生まれの児		
大宇陀・菟田野	3歳児健康診査	24日(火)	平成29年12月～平成30年2月生まれの児	大宇陀保健センター	
榛原・室生	2歳児歯科健康診査	27日(金)	令和元年5月～7月生まれの児		

お知らせ

オンラインひよこクラス・たまひよサロン

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、自宅に居ながら気軽に参加できる、ひよこクラス（育児教室）とたまひよサロン（妊産婦交流会）をオンラインで開催します。ご夫婦での参加も可能です。大宇陀保健センターまでお申し込みください。

【申し込み】 要予約。各開催日の約4日前（土日・祝除く）までに問大宇陀保健センターへ

【実施方法】 無料アプリ「Zoom」を利用（ただしインターネット接続にかかる通信料については参加者負担）

※接続方法：参加申込者に別途ご案内します。

～ひよこクラス～

【日時】 ①8月20日（金）②9月2日（木）
各13時30分～14時10分

【内容】 ①赤ちゃんの生活・歯のケアについて
②離乳食について

※①・②どちらかだけでもご参加いただけます。

【対象】 令和3年4月～6月生まれの乳児の
保護者

【申し込み】 8月16日（月）までに

～たまひよサロン～

【日時】 9月7日（火）10時00分～10時40分

【内容】 子育てについて、妊娠中のママと先輩ママの
交流会

【対象】 令和3年4月～6月生まれの乳児の
保護者・妊娠中の方

【申し込み】 9月1日（水）までに

