

体組成 (インボディ) 測定会

～体の各部位の筋肉量や
体脂肪量をチェックしよう～



【日時】 9月24日(金) 午前10時～正午・午後1時～3時の間で**完全予約制**

【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】 市民の方 【定員】 先着18人

【参加費】 ひとり100円もしくは健康ポイント50円

【申し込み】 9月1日からお電話で問中央保健センターへ

9月10日から16日は 「自殺予防週間」

身近な人に感じる違和感。

それはSOSのサインかもしれません。

「心配してるよ。」ってあなたの気持ちを伝えてください。

寄り添う気持ちや行動が大切な人のいのちを支えます。



Cooking

～野菜たっぷりフッキングコラム～
～いも・豆・栗の名月～



9月に入った満月の日、旧8月15日をいも名月、旧9月13日を豆・栗の名月といいます。

大和盆地では月の数の12個(うるう年は13個)の小芋と団子、萩の花、ススキを月に供えます。

宇陀郡では、栗と里芋の初物を名月に炊き、豊作のお礼の意味をこめて供えます。里芋の葉の上にご飯をのせて供えるところや栗ご飯を炊き、里芋は別に茹でて供えるところもあります。

(出展：大和の食文化 富岡典子著より抜粋)

～食生活改善推進員より一言～



廣長さん

我が家でも「中秋の名月」(今年は9月18日)には、農作物の収穫に感謝して、お酒、萩の花、稲に見立てたススキ、月に見立てたお団子と里芋を12個(うるう年は13個)お供えします。お団子は、うるち米8割ともち米2割をそれぞれ粉にして合わせ、熱湯を入れてこねてから食べやすい大きさに切り、丸く成型してから熱湯で茹でて作ります。食推では、豆腐団子をよく作ります。白玉粉に絹ごし豆腐を入れてよくこねて丸め、茹でて作るとやわらかく、ヘルシーにできあがります。ぜひお子さんやお孫さんと作ってみてください。

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	27日(月)	令和3年8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	16 日 (木)	令和 3 年 5 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 11 月生まれの児		
大宇陀・菟田野	1 歳 6 か月児健康診査	28 日 (火)	令和元年 12 月～2 年 3 月生まれの児	大宇陀保健センター	
	2 歳児歯科健康診査	29 日 (水)	令和元年 5 月～8 月生まれの児		

お知らせ

なかま会のご案内

【日時】 10月4日(月)
午後1時～3時

【場所】 榛原保健センター

【内容】 ○ガラス絵の具で絵をかこう
○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

【申し込み】 問大宇陀保健センターへ



結核予防週間 9月24日～30日

結核は結核菌が含まれる咳やくしゃみを吸い込むことで感染します。患者の7割以上を65歳以上の方が占めており、年を重ねるごとに注意が必要です。

昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響により健診の延期や受診者自身による健診控えが生じました。これにより結核患者の発見が遅れている可能性があります。結核患者の見逃しは、重症化だけでなく集団感染につながりかねません。

結核は「感染してすぐには症状がなく、時間が経過してから発病する」のが特徴です。

2週間以上続く咳・たん・微熱・倦怠感・体重減少・血痰・胸痛など、結核を疑う症状があったときは早めに病院へ受診しましょう。

また、症状がなくても年に1回は必ず胸部レントゲン検査(市の肺がん検診には結核検診が含まれています。)を受け、その結果、精密検査が必要な時は必ず病院を受診しましょう。



問 検診申し込みダイヤル(☎92・5222)