

知っていますか？ COPD

11月の第3水曜日は
「世界COPDデー」です。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、別名「タバコ病」とも言われており、この病気の約90%は喫煙歴のある方です。「せき・たん」や「息切れ」などの症状が現れ、進行すると「ストローをくわえて呼吸をしているよう」、「おぼれるような息苦しさ」といった呼吸困難に陥ります。COPDは、禁煙をすれば、予防することができる病気です。

「いまさらタバコをやめても遅いでしょ？」と思っている方。禁煙に遅すぎることはありません！

禁煙は健康を取り戻すことができるだけでなく、将来の医療費や介護費の節約にもなります。

タバコをやめるには、自分の禁煙の決意に加えて、専門家のサポートや禁煙治療薬剤の使用などで禁煙の成功率が高くなります。

「やめてみようかな…」と思ったら、保健センターでの禁煙相談や、市内に禁煙支援医療機関もありますので、中央保健センターまでご相談ください。

問 中央保健センター



「うだウェルネス健康ナビ (検診 Web 予約システム)」 利用再開

「うだウェルネス健康ナビ（検診 Web 予約システム）」を、令和3年2月から停止していましたが、セキュリティ強化に伴うバージョンアップを実施した結果、安全性が確認できましたので、**11月1日(月)**より利用再開いたします。

令和3年度健（検）診受診期間は、令和4年2月28日までです。お忘れの方は早めに申し込みましょう。

問 中央保健センター

QRコードから簡単にアクセスできますよ！



▲うだウェルネス健康ナビ



▲中央保健センター 池元

うだウェルネス健康ナビ 検索

※宇陀市 HP で操作説明資料もあります。

Cooking 野菜たっぷりクッキング *レシピ*

うだちゃん 11ch で 11月1日～10日に放映しています。

ごぼうのクリームスープ

【材料】(2人分)

ごぼう…100 g、玉ねぎ…60 g、人参…30 g、椎茸…2枚、ベーコン…1枚、パセリ…少々
[バター…大さじ1、小麦粉…大さじ1、塩・こしょう…各少々、牛乳…300ml、水…130ml、固形スープ…1/2個]

【作り方】

- ①ごぼうはくしゃくしゃにしたアルミホイルでこすり、3cm長さの千切りにして水にさらしてからざるにあげます。
- ②玉ねぎは薄切り、椎茸は石づきを取り細切り、ベーコンは短冊切りにし、人参は千切りにします。パセリは小房にして細かく刻みます。

- ③鍋にバターを溶かし、ごぼうと玉ねぎ、椎茸、人参、ベーコンを加えて炒め、小麦粉を加えてなじむまで炒める。
- ④③に水と固形スープを加え、ひと煮立ちしたら、牛乳を加えて弱火で10分程煮ます。
- ⑤塩、こしょうで味をととのえ、パセリを散らします。

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 検索



ごぼうのクリームスープ



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	29日(月)	令和3年10月生まれの児の保護者	オンライン (Zoom)	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	18日（木）	令和3年7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3年1月生まれの児		
大宇陀・菟田野	3歳児健康診査	24日（水）	平成30年3月～5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	26日（金）	令和1年8月～10月生まれの児		

お知らせ

家族教室に来ませんか

こころの病気をもつ方と暮らしご家族の皆さん、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】 11月10日(水) 13:30～15:30
- 【内容】 家計改善支援事業について
- 【場所】 榛原保健センター
- 問 大宇陀保健センターへ

ヒトパピローマウイルス (HPV) ワクチンの定期予防接種について



HPV ワクチンは、積極的な接種勧奨を差し控えていますが、対象の方は引き続き定期予防接種として無料で受けることができます。接種をお考えの方は厚生労働省によるリーフレットをお読みいただき、ワクチンの有効性やリスク等を十分にご理解したうえで、接種の有無をご検討ください。接種を希望される方は問までご連絡ください。



- 【令和3年度対象者】 小学校6年生～高校1年生相当の女子（平成17年4月2日生～平成22年4月1日生）
※接種期限：高校1年生相当の年度の3月末日
- 【接種回数】 合計3回（3回接種終了までに約6か月かかります）
- 【接種場所】 市が指定する医療機関
- 問 大宇陀保健センター

厚生労働省 子宮頸がん リーフレット 検索