

11 月は糖尿病予防月間

11 月 14 日（月）は世界糖尿病デーです。そして世界糖尿病デーのある 11 月は糖尿病予防月間です。糖尿病は初期には痛みなどの自覚症状がないことが多いため、糖尿病と疑われる方の約 4 割はほとんど治療を受けていないことがわかっています。糖尿病の多くは健診受診による定期的なチェックと、食事、運動などの生活習慣の見直しにより発症や重症化の予防を図ることができます。

市では無料で国民健康保険被保険者を対象に特定健診を行っております。健診を希望される方は問にお申し込みください。

【対象】 宇陀市国民健康保険被保険者（40 ～ 74 歳）
（基準日：令和 5 年 3 月 31 日現在）

検診申し込みダイヤル（☎ 92・5222）



▲検診用 QR コード



うだウェルネス健康ナビ

検索

若年層歯周疾患検診を受けましょう！

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、若い世代からの歯周病予防を推進しています。歯周疾患を早期に発見し適切な歯科指導と必要な場合は早期治療が必要です。

この機会に歯周病検診を受けて、かかりつけ歯科医をつくり、定期的に歯のメンテナンスを継続しましょう。

5 月中旬に対象者へ案内した文書を確認し、まだ、受診されていない方は、早めに受診しましょう。



【対象】 今年度中に 20 歳・30 歳になる方

【実施期間】・20 歳 令和 5 年 3 月 31 日まで
・30 歳 令和 5 年 2 月 28 日まで

【自己負担金】 無料

【検診内容】 問診、口腔診査、検診結果の説明

【実施医療機関】 宇陀地区歯科医師会

検診申し込みダイヤル（☎ 92・5222）

うだちゃん 11ch で 11 月 1 日～10 日に放映しています。

Cooking 野菜たっぷりクッキング ＊レシピ＊

ブロッコリーと豚肉の塩炒め

【材料】（2 人分）

ブロッコリー…140 g、豚ロース肉…150 g、
塩…小さじ 1/4、にんじん…40 g、白ねぎ…25 g、
土生姜…10 g、オリーブ油…大さじ 1、塩…小
さじ 1/4、酒…大さじ 1、こしょう…少々

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分ける。豚肉は塩をふって下味をつける。にんじんは薄いいちょう切りにする。白ねぎと生姜はみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を入れて弱めの中火で熱し、豚肉を並べて入れる。その上に白葱と生姜を散らし、ブロッコリーとにんじんをのせて蓋をして 3 ～ 4 分蒸し焼きにする。



ブロッコリーと豚肉の塩炒め

③蓋を外し、豚肉の色が変わったら塩、酒、こしょうの順に加え、強火にして炒め合わせる。

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

検索

保健センターからのお知らせです！



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

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 予防接種説明会	24 日（木）	令和 4 年 10 月生まれ の児の保護者	中央保健 センター	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	17 日 (木)	令和 4 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 4 年 1 月生まれの児		
	2 歳児歯科健康診査	29 日 (火)	令和 2 年 7 月～9 月生まれの児	中央保健センター	
	1 歳 6 か月児健康診査	30 日 (水)	令和 3 年 3 月生まれの児		
	3 歳児健康診査		平成 31 年 3 月生まれの児		

お知らせ

なかま会のご案内

【日時】 12 月 5 日（月） 午後 1 時～3 時

【場所】 榛原保健センター

【内容】 ○来年の絵馬を作ろう！

○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

【持ち物】 飲み物

【申し込み】 問へ

すずらん会（酒害教室）

アルコール問題でお悩みの方、相談したいと思っている方は、ぜひこの機会を利用して一緒に学びませんか？※秘密は厳守します。

【日時】 11 月 14 日（月）
午後 1 時 30 分～3 時

【場所】 榛原保健センター

【内容】 酒害に関するミニ講義・個別相談

【参加費】 無料

アルコール関連問題啓発週間
（11 月 10 日～11 月 16 日）

ひよこクラス・たまひよサロン

新型コロナウイルス感染予防のためオンライン開催していた、ひよこクラス（育児教室）、たまひよサロン（妊産婦交流会）を対面式教室にて再開します。“子育て”について、保護者の方同士楽しく学びながら、交流や情報交換をしませんか。※状況によりオンライン開催となる場合があります。

【申し込み】 要予約。各開催日の約 4 日前（土日・祝除く）までに問へ

～ひよこクラス～

【日程】 ① 11 月 15 日（火）② 11 月 25 日（金）
各午後 1 時 30 分～2 時 10 分

【内容】 ①赤ちゃんの事故予防・歯のケアについて
②離乳食について（調理実習は実施しません）
※①・②どちらかだけでもご参加いただけます。

【場所】 中央保健センター

【対象】 令和 4 年 7 月～9 月生まれの乳児の保護者
※感染予防のため託児は実施しません。お子さまと参加される場合はご相談ください。

～たまひよサロン～

【日程】 12 月 2 日（金） 午前 10 時～11 時 10 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

【場所】 中央保健センター

【対象】 令和 4 年 7 月～9 月生まれの乳児の保護者、
妊娠中の方

