

3月1日～8日は「女性の健康週間」

女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごすことを支援するため、厚生労働省では3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定め様々な啓発が行われています。

4月から令和5年度各種検診の申し込みが始まります。あなたのこれからの人生を豊かにするため、がん検診や特定健康診査を受けましょう。

市では、女性の健康づくりのための事業として、子宮がん・乳がん検診のほか、骨粗しょう症検診を行っています。(今年度の検診は終了しました。来年度の検診は広報うだ4月号にがん検診の案内と申し込み用紙を折り込みます。また、35歳以上の国民健康保険にご加入の方には、個別に検診のご案内を送付します。受けることができる年齢や検診の内容についてご確認のうえ、お早めにお申し込みください。)

令和4年度体組成 (Inbody) 測定

～体の各部位の筋肉量や脂肪量をチェックしよう～

【実施日】 3月13日(月) 午前9時～正午、午後1時～4時の間で完全予約制

【予約申し込み】 3月1日(水) から電話でお申し込みください。

【場所】 中央保健センター

【参加費】 おひとり1回100円もしくは健康ポイント50P(領収書が必要な方は予約時にお申し出ください)

【内容詳細】 [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】 3月13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座・個別相談

【費用】 無料

Cooking

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

レタスとトマトの
玉子スープ
(2人分)



(子どもたちに人気のメニュー)

レタスとトマトの玉子スープ

【材料】

卵…1個、レタス…80g(大2枚)、トマト…80g、水…500cc、中華だしの素…小さじ2、(片栗粉…大さじ1、水…大さじ2)、塩…ひとつまみ、こしょう…少々、しょうゆ…小さじ1、ごま油…小さじ2

【作り方】

- 卵は割りほぐす。レタスは手で一口大にちぎる。トマトは1.5cm角のサイコロ切りにする。
- 鍋に水と中華だしを入れて火にかけ、煮立ったらトマトを加える。
- 沸騰したら水溶き片栗粉を回し入れ、再度沸騰したら溶き卵を回し入れる。
- レタスを入れて、しょうゆ・塩・こしょうで味を調べ、仕上げにごま油を入れる。

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

予防接種

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
全地域	赤ちゃんのための予防接種説明会	28日(火)	令和5年2月生まれの児の保護者	中央保健センター	午前10時

※状況によりオンライン開催となる場合があります

乳幼児健康診

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4年11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5月生まれの児		
	1歳6か月児健康診査	23日(木)	令和3年7月生まれの児	中央保健センター	
	2歳児歯科健康診査		令和2年12月生まれの児		
3歳児健康診査		令和1年7月生まれの児			

子ども予防接種週間

日本医師会、日本小児科医会では、地域住民の予防接種に対する関心を高め、予防接種率の向上を図るため、3月1日(水)から7日(火)までの7日間を子どもの予防接種週間としています。

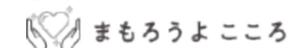
4月からの入園・入学に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう!

宇陀市にお住まいのお子さんは、市内および桜井市内の指定医療機関で定期予防接種を受けることができます。

お子さんの予防接種の受け方、接種医療機関等に関するお問い合わせは、**問**まで。

3月は自殺対策強化月間

～あなたの声を聴かせてください～



宇陀市の自殺者数は、平成21年から徐々に減少しており、近年は横ばいです。令和3年の自殺死亡率は17.1(人口10万対)となっています。

しかし、令和2年7月以降、全国の自殺者数は増加傾向にあります。これは現在も続いているコロナ禍の中、先の見えない不安や生きづらさなど、こころの不調が原因かもしれません。

市では、令和4年3月に、「宇陀市自殺対策計画〈第2次〉」を策定しており、様々な機関と連携・協働し自殺対策について検討、推進しています。

広報うだに「今月の無料相談」(3月号は31ページ)を掲載しています。悩みや不安を抱えて困っている時は、ご希望の窓口で話しましょう。お問い合わせは、**問**まで。