



インボディ 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～

- 【日程】6月24日(月) 午前10時～正午、午後1時～3時の間で **原則予約制**
- 【場所】中央公民館(大宇陀中庄202)
- 【対象・定員】宇陀市民 40人(定員になり次第締め切り)
- 【参加費】1人1回100円/健康ポイント50P
- 【内容】インボディを使った体組成測定(裸足で機械に乗り、棒を握って測定します。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。測定時、ストッキング等の着用は避けてください。)
- 【申し込み】6月3日(月) から電話で☎へお申し込みください。(土日を除く)



6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」です

～ほんの少し「食」を振り返ってみませんか?～

「食育」とは・・・

食べ物に関する「知識」、食べ物への「選ぶ力」、食べ物への「感謝の心」などを身につけ、心身の健康の増進と豊かな人間性を育むための教育や取り組みを行う事です。



私たちが健やかで豊かな人生を送るために食事をすることはとても大事なことです。また、それらの積み重ねが「健康」や「病気(がんや生活習慣病等)」につながります。

「たかが食事、されど食事」食事をする事の大切さを今一度家族みんなで見直してみませんか?



～野菜たっぷりクッキングコラム～ 梅



「梅雨」や「入梅」という名がついているように、この時期に梅が実り、旬を迎えます。

梅を使って、梅酒や梅干し、梅シロップ、梅ジャムなどの作業が忙しくなります。梅酒には青いものを、梅干し・梅ジャムには黄色い完熟なものを使います。梅は「三毒(食べ物の毒、血液の毒、水の毒)」を断つと言われる健康食です。

「梅はその日の難逃れ」のことわざがあり、朝に1個、梅干しを食べればその日1日の災いから逃れられると言われています。

他に殺菌・感染症予防、食欲増進、疲労回復、熱中症対策等様々な優れた効果のある保存食です。しかし、梅干しは塩分が多いため、食べ過ぎは禁物です。1日1個程度を目安に食べましょう。



仲 佳子さん

～食生活改善推進員より一言～

梅は年始めに最も早く花を咲かせ、必ず枝の全てに実をつけることから、めでたい樹木とされ、正月飾りにも使用されています。

毎年、6月になると梅干し作りをします。塩加減、赤じその量、

三日三晩の土用干し等色よく漬かることを願って梅仕事を楽しみます。梅肉とちりめんじゃこ、わかめの炊き込みご飯に刻んだ青じそを乗せたカルシウムたっぷりの一品は子どもさんにも大好評です。

保健センター からのおしらせです!



☎ 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

内容	実施日	対象者	場所	開始時間
赤ちゃんのための予防接種説明会	28日(金)	令和6年5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

乳幼児健診

内容	実施日	対象者	場所	受付時間
4 か月児健康診査	20 日（木）	令和 6 年 2 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 5 年 8 月生まれの児		
1 歳 6 か月児健康診査	27 日（木）	令和 4 年 10 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 4 年 3 月生まれの児		
3 歳児健康診査		令和 2 年 10 月生まれの児		

お知らせ

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】6月10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

始めます!

「健康ポイント事業」

健康は健康づくりの積み重ねが成果となって現れるもの。健康寿命を延ばし、生き生きと暮らすために、日ごろの生活習慣を見直してみませんか。

市では、「健康都市“ウェルネスシティ宇陀市”健康ポイント事業」を実施します。

健康づくりの自主的な取り組み、健診受診や健康づくりのイベントなどに参加し、健康ポイントを貯めましょう。詳しくは折込みチラシをご覧ください。ポイントを貯めると、うれしい賞品が抽選で当たります。



6月4日～10日は ～歯と口の健康週間～

歯と口の健康を守るためには、歯間ブラシなどを利用した丁寧な歯みがきと、定期的にかかりつけ歯科医で歯のチェックを受けむし歯や歯周病を予防しましょう。

歯周疾患健診が始まります!

【対象】4月1日～令和7年3月31日に20・30・40・50・60・70歳になる方

【期間】6月1日～令和7年2月末日

【内容】むし歯・歯周病診察等

※対象者には受診券を郵送します。



にご協力を
お願いします

献血は、命を救う大切なプレゼント

【日時】7月2日(火)

午前10時～正午・午後1時～4時

【場所】市役所(受付:ふるさとテラス)

☎ 健康増進課(☎ 82・3692/IP ☎ 88・9087)