

令和6年度 高齢者コロナワクチン接種

新型コロナワクチンは、昨年度までは無料での接種が行われましたが、秋からは、高齢者の重症化予防のため、接種費用の一部自己負担が求められる「定期接種（B類）」として行われます。

【対象】

- ア) 接種当日 満65歳以上の市民
- イ) 接種当日 満60歳以上～65歳未満で、心臓や腎臓、呼吸器に重い病気のある市民（厚生労働省令で定める者）

【接種期間】10月1日～令和7年1月31日

【接種回数】1人1回

【自己負担金】3,000円（生活保護世帯の方は無料）

【申込方法】・広報うだ10月号でお知らせします。
・接種券は郵送されません。

【接種場所】

市内医療機関（詳細は決まり次第、市ホームページや広報うだ10月号でお知らせします。）

【その他】

4月1日からは、定期接種対象の方以外も任意接種として自費で受けることができます。

問 中央保健センター（☎92・5220）

問 健康増進課（☎82・3692）

こころの健康相談

【日時】9月17日（火）
午後1時30分～4時30分

【相談受付場所】介護福祉課

【担当】精神保健福祉士

※秘密は厳守します。

お気軽にお越しください！



すずらん会（酒害教室）

【日時】9月9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

※秘密は厳守します。

Cooking

～野菜たっぷりクッキングコラム～
さといも



日本には稲作よりも前の縄文時代に伝わったとされる歴史のある野菜です。親いもを囲むように子いも、孫いもが育つため、豊作や子孫繁栄の象徴とされてきました。

品種によって食べる部分が異なり、「土垂」に代表される子いも、「京いも」に代表される親いも、「ハツ頭」に代表される、親・子いも兼用品種の3つ

に大別されます。

また「いもがら」や「ずいき」はさといもの葉柄のことで、生はアクをぬいてから、乾物は水で戻してから煮物などにします。

中秋の名月には欠かせない食材ですね。今年は9月17日（火）になります。



～食生活改善推進員より一言～

若い時は里芋の皮をむくと手がかゆくなり、食べる事が少なかったのですが、歳を取るにつれ、柔らかくねっとりした食感が好きになり出始めるとストックして煮物、汁物、コロッケ、和え物、亥

の子餅と作ります。定番は「煮ころがし」と里芋や他の根菜、きのこ、豚肉、油揚げ、こんにゃく等に酒粕を溶かし入れた「粕汁」です。アルコールに弱いのですがおかわりします。



丸井さん

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

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	27日（金）	令和6年8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	19 日 (木)	令和 6 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 5 年 11 月生まれの児		
1 歳 6 か月児 健康診査	25 日 (水)	令和 5 年 1 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 6 月生まれの児		
3 歳児 健康診査		令和 3 年 1 月生まれの児		

お知らせ

子宮頸がんワクチンのキャッチアップ接種

対象の方には案内通知を郵送していますが、ワクチンの接種機会を逃した方を対象とするキャッチアップ接種が、令和7年3月31日で接種期間が終了します。

未接種の方は9月中のできるだけ早い日に、第1回目の接種を開始してください。

接種を希望の方はお早めに医療機関に接種の予約をお願いします。



9月は「健康増進普及月間」です。

健康寿命の延伸を目指し、1に運動、2に食事、
しっかり禁煙、良い睡眠を取りましょう

忘れていませんか？

がん検診・特定健診

がんを早期に発見するため、乳がん・子宮がん検診は2年に一度、胃がん・肺がん・大腸がん検診は毎年受診しましょう。

また、年に一度は特定健康診査（国民健康保険に加入の方）を受けましょう。

健診の申し込み・対象や料金等詳細は
健診専用ダイヤル（☎92・5222）まで

QRコードで
簡単アクセス



体組成（Inbody）測定



【日時】9月12日（木）午前10時～正午、
午後1時～3時の間で 原則予約制

【場所】宇陀市人権交流センター（菟田野古市場）

【参加費】1人1回100円もしくは
健康ポイント50P

【内容】インボディを使った体組成測定
（姿勢が保てない方、ペースメーカを付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）

【定員】40人（先着順）

【申し込み】9月2日から電話で問へ