

高齢者

インフルエンザ予防接種 一部費用助成

【対象者】 ア) 接種当日 満65歳以上の市民
イ) 接種当日 満60～65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日から令和7年1月31日
【接種回数】 1人1回 【自己負担金】 1,500円（上記対象者のうち生活保護世帯の方は無料）

【接種場所】 原則市内医療機関（集団接種なし）
【申し込み】

- 市内の医療機関で受ける場合
医療機関に予約し、自己負担金1,500円、本人確認ができる健康保険証等、健康手帳（お持ちの方のみ）を持って接種。
- 市外の県内（県外）の医療機関で受ける場合
事前に、健康増進課・中央保健センター・各地域事務所いずれかで、申し込み手続きを行ってください。予防接種依頼書・予診票をお渡します。

問 健康増進課（☎82・3692 / IP ☎88・9087）

がん検診・特定健診 受けましょう！

がんを早期に発見するため、がん検診は毎年受診しましょう。（乳がん・子宮がんは2年に1回）
年に一度は特定健康診査（国民健康保険にご加入の方）を受けましょう。

自覚症状がないまま検診で乳がんを知らされ、手術となりました。家族の協力もあり、今日の元気感謝です。検診で乳がんを発見してもらったので、検診の大切さを伝えていきたいです。



けんしんすずめ隊 仲浦さん

宇陀市食生活改善推進員養成講座 参加者募集

【期間】 10月～令和7年1月（全8回）
1回目は10月24日（木）

【場所】 中央保健センター

【内容】 ・組織活動・食育・食品衛生と食環境保全
・身体活動と運動・調理実習 他

【対象】 市内在住で、食生活や健康づくりの正しい知識を取得し、終了後地域でボランティア活動をする熱意があり、全講座に出席できる方

【費用】 2,000円（テキスト、調理実習代等）

【定員】 15人（少数の場合中止）

【申し込み】 10月10日（木）までに問へ

Cooking

～野菜たっぷりクッキングコラム～
きのこ



「実りの秋、食欲の秋」食卓に旬のおいしい食材が並ぶ季節です。秋の味覚といわれ、低カロリーで健康によいとされているきのこ類。9～11月が旬です。最近では秋だけではなく、1年中スーパー等で多種類を見かけるようになりました。よく出回るきのこの種類としては、しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、まいたけ、エリンギ、ひらたけ、マッシュルーム、

きくらげ、松茸等があります。栄養としては、低カロリーで食物繊維やビタミンB群やビタミンD・カリウムなどの他に、きのこ特有の健康によい成分として、β-グルカンが含まれています。きのこ類の調理のポイントとして、水気を吸うと風味が落ちるので基本的には洗いません。汚れが気になる時は、濡れた布巾・キッチンペーパーで拭く程度にしましょう。



澤井さん

～食生活改善推進員より一言～

秋のきのこの王様と言えば「松茸」ですね。昔、秋祭りと言えば、松茸とお肉を買って作る「すき焼き」を楽しみにした思い出があります。今はきのこの種類もたくさんあって、和・洋・中華のそれぞれに合わせたきのこを選び、楽しく日替わりの献立を考えてくださいね。

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

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	24日（木）	令和6年9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	17日（木）	令和6年6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12月生まれの児		
1歳6か月児健康診査	23日（水）	令和5年2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7月生まれの児		
3歳児健康診査		令和3年2月生まれの児		

お知らせ

なかま会

同じ疾患をもつ仲間同士が集まり、活動や交流を通じて仲間づくりをしてみませんか？
※秘密は厳守します。

【日時】 10月7日（月）午前11時～午後1時
【場所】 榛原保健センター
【対象】 精神保健福祉手帳を持っている統合失調症の方
【内容】 美味しいパンを買いに行こう！

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】 10月21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



中和保健所がん患者サロン 『すずらん』

がん患者や家族同士が悩みや不安を語り合うことができ、同じ体験をした仲間が集う場です。

【日時】 10月12日（土）午後2時～4時
【場所】 檀原総合庁舎 1階 会議室101（檀原市常盤町605-5）
【対象】 県内に居住されているがん患者や家族
【内容】 ①講演会 ②交流会
【申し込み】 奈良スーパーアプリ（オンライン申請）のQRコードまたは電話・FAXで



問 中和保健所健康増進課 健康づくり推進係
☎0744・48・3034 / FAX0744・47・2315)

10月はピンクリボン月間です！

生涯、乳がん罹患する確率は9人に1人。乳がんは罹患率、死亡者数ともに年々増加しています。

「ピンクリボン月間」は乳がんでも減らすために検診の大切さ、患者さんを支える活動月間です。

月1回の自己触診でセルフチェックを行いましょう。そして、40歳を過ぎたら、2年に1回の乳がん検診を受けましょう。

うだウェルネス健康ナビ 検索

