

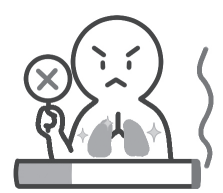
11月20日「世界COPDデー」

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、タバコの煙等の有害物質を長期に吸入することで生じる肺の病気の総称で、呼吸機能が低下し息切れや長く続く咳・痰といった症状が特徴です。

COPD患者の90%以上が喫煙者であることから別名「タバコ病」とも呼ばれています。

タバコを吸っている方はこの機会に禁煙にチャレンジしてみませんか。

中央保健センターでは個別の禁煙サポートや宇陀市内禁煙支援医療機関等のご紹介を行っています。



がん検診 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)

40代でがんになりショックでしたが、毎年検診を受けていたため早期発見、早期治療を行うことができました。検診のおかげで大人になった子どもや孫たちに出会うことができ今の私があります。

けんしんすすめ隊：匿名希望さん

11月は糖尿病予防月間です

11月14日は世界糖尿病デーです。

糖尿病は自覚症状がほとんどありません。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糖尿病の発症や重症化の予防を図ることができます。

市では35～74歳の国民健康保険被保険者を対象に無料で特定健診を行っています。

健診ダイヤル ☎ 92・5222へお問い合わせください。また、後期高齢者医療保険被保険者を対象にお達者検診を行っていますので、各医療機関へお問い合わせください。

Cooking

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

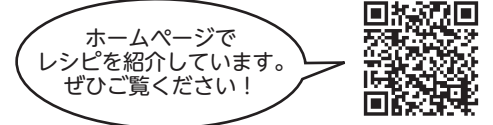


チンゲン菜と鮭の中華炒め煮

【材料】 (2人分)
チンゲン菜…2株、生鮭…2切、白ねぎ…15g、
生姜汁…大さじ1、サラダ油…大さじ1・1/2、
豆板醤…小さじ1/2
【水…1/2カップ、しょう油…大さじ1、鶏がらスープの素…小さじ1/2、塩…少々】

【作り方】
①チンゲン菜は縦半分に切り、茎は6～8等分のくし形に、葉は大きければ半分に切る。白ねぎは斜め切りにする。
②鮭は食べやすい大きさに切り、生姜汁に10分程漬けて水気をふく。
③器に水、しょう油、鶏がらスープの素、塩を入れて混ぜ、調味液を作る。

- ④フライパンにサラダ油を中火で熱し、鮭の両面を1分ずつ焼く。
- ⑤白ねぎ、豆板醤、チンゲン菜の茎の順に入れ、強火で1～2分炒める。
- ⑥調味液を加え、大きく混ぜるようにして2～3分炒めたらチンゲン菜の葉を加え、しんなりしたら火をとめる。



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！

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	29日(金)	令和6年10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	21 日 (木)	令和 6 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 6 年 1 月生まれの児		
1 歳 6 か月児健康診査	27 日 (水)	令和 5 年 3 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 8 月生まれの児		
3 歳児健康診査		令和 3 年 3 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】 11月11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

家族教室

統合失調症とは何なのか、どんな治療やサービスがあるのか。家族はどうしたらいいのか。そんな日々の悩みを語り合い一緒に勉強しませんか？※秘密は厳守します。

【日時】 11月13日(水)
午後1時30分～3時
【場所】 榛原保健センター
【内容】 精神保健士による講話
【対象者】 統合失調症の方のご家族

アルコール関連問題 啓発週間

毎年11月**10日～16日**
と定められています

この機会に、アルコール関連問題に関心と理解を深めていきましょう！



「お酒と上手に
付き合っていますか？」

宇陀市政なうで放送中 (11月中)

骨太クッキング



【日時】 11月27日(水)
午前10時～午後1時30分
(受付：午前9時30分～)
【場所】 榛原総合センター 調理実習室
【内容】 旬の食材を使ったカルシウムを効果的に摂取できるお料理の調理実習と試食
【対象・定員】 市民 20人 (先着順)
【講師】 市食生活改善推進員
【参加費】 400円 (材料費)
【持ち物】 エプロン・三角巾・手ふきタオル・健康ポイントカード
【申し込み】 11月14日(木) までに問へ