

高齢者带状疱疹予防接種費用の一部助成について

4月1日より、高齢者の重症化予防のため、高齢者带状疱疹予防接種「定期接種（B類）」が一部自己負担で受けられるようになりました。

【対象者】対象の方には個別にご案内を郵送します

①年度末年齢（令和8年3月31日の年齢）65、70、75、80、85、90、95、100、100歳以上の市民（※1）、②年度末年齢60歳以上65歳未満でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がい有する市民（厚生労働省令で定める者）

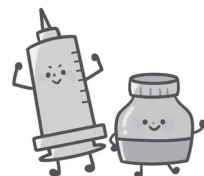
（※1）100歳以上の市民については令和7年度に限り全員対象です

（※2）過去に带状疱疹予防接種を接種された方は原則対象とはなりません。

【接種期間】4月1日～令和8年3月31日 【接種場所】市内医療機関

【接種回数】組換えワクチンは1人2回、生ワクチンは1人1回

【自己負担金】組換えワクチンは1回7,000円、生ワクチンは3,000円



問 健康増進課（☎82・3692 / IP ☎88・9087）または、保健センター（☎82・2100）

令和7年度の各種検診の申し込みは…

今月号の広報折込み「令和7年度 がん検診のお知らせ」を参照してお申し込みください。申し込みは、4月1日（火）から受け付けます。

検診専用ダイヤル ☎82・2030



▲WEB検診予約はこちらから

Cooking 野菜たっぷりクッキング *レシピ*

アスパラガスと人参の肉巻き

【材料】（2人分）

豚肉（ロース）…6枚、アスパラガス…6本、にんじん…80g、しょうゆ…大さじ3、酒・みりん…各大さじ2、砂糖…小さじ1、水…大さじ1、小麦粉…適宜、油…大さじ1、レタス…適宜

【作り方】

- ①アスパラガスは下の方のハカマを取り切る（肉の長さに合わせる）太ければ縦半分に切る。
- ②にんじんは5mm角の棒状に切る。縦はアスパラと同じ長さに切る。
- ③アスパラとにんじんは下茹でする。
- ④レタスを洗い、食べやすい大きさにちぎる。



アスパラガスと人参の肉巻き

- ⑤しょうゆ、酒、みりん、砂糖、水を合わせ、調味液を作る。
- ⑥まな板に豚肉を広げ、アスパラとにんじんを置いて巻き、小麦粉を薄くまぶす。
- ⑦温めたフライパンに油を入れ、⑥の巻き終わりを下にし、豚肉の色が変わったら、合わせた調味料を入れ、中まで火が通るまで煮詰める。
- ⑧肉巻きを食べやすい大きさに切り、レタスと一緒に盛りつける。

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 お知らせです！

問 保健センター（榛原サンクシティ2階 うだ健幸プラザ内）

☎82・2100/FAX82・2104

保健センター移転のお知らせ

4月1日、保健センターは榛原サンクシティ2階へ移転。移転に関する詳細については、9ページをご覧ください。保健センターで実施していた幼児健診・集団健診等については、引き続き室生福祉保健交流センターぬく森の郷で実施します。



お問い合わせや相談については、
榛原サンクシティ2階 うだ健幸プラザ内
【電話番号】 82・2100
【ファックス番号】 82・2104
【健診専用ダイヤル】 82・2030

までお願いします。

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	25日（金）	令和7年3月生まれ の児の保護者	室生福祉保健 交流センター	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	16 日（水）	令和 6 年 11 ～ 12 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 5 ～ 6 月 生まれの児		
1 歳 6 か月児 健康診査	22 日（火）	令和 5 年 8 ～ 9 月 生まれの児	室生福祉 保健交流 センター	
2 歳児 健康診査		令和 5 年 1 月生まれの児		
3 歳児 健康診査		令和 3 年 8 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】4月7日（月）
午後1時30分～3時30分
【場所】榛原総合センター
【対象】統合失調症の方
【内容】座談会

春の健康チェック＆健康相談会

榛原サンクシティ2階会議室にて簡単にできる健康チェックと健康相談を行います。買い物ついでにぜひ！今年度初めに体の状態を知って、運動の方向性や生活習慣改善に役立ててみませんか。

【日時】4月10日（木）午前10時～正午 午後1時～3時
【場所】榛原サンクシティ2階 うだ健幸プラザ内会議室
【内容】1）市国保特定健診・がん検診の申込受付
2）体組成測定（インボディ）測定【時間予約制】
予約方法：4月1日（火）よりお電話でお申し込みください。
参加費：ひとり1回100円もしくは健康ポイント50P