

令和7(2025)年度 大人の健康情報

まずは、身体の状態を確認しましょう

各種健(検)診

検診の種類	検査の方法	対象(令和8年3月31日の年齢)	自己負担額
骨粗しょう症検診	骨密度測定	40・45・50・55・60・65・70歳の女性 ※70歳の方の自己負担額は無料です	1,400円
歯周疾患検診	口腔内検査 (むし歯・歯周疾患、軟組織の状況)	20・30・40・50・60・70歳の方	無料
妊婦歯科健診		妊娠中の方	
国保特定健康診査	内科診察・身体計測・尿検査 血液検査・心電図検査	宇陀市国民健康保険に加入の40~74歳の方	無料
国保お早め健康診査		宇陀市国民健康保険に加入の35~39歳の方	
歯ピースマイル健診	口腔内検査・歯科指導	特定健診受診者	

※上記の健(検)診対象者には個別にご案内します。

インボディ(体組成計)測定会【予約制】

体脂肪・筋肉の量やそのバランスを詳しく測定できるインボディ(体組成計)を使って測定します。ご自身の身体の状態を知り、今後の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 / 場所: 詳細は広報で案内します
- 費用: 100円もしくは健康ポイント50P

こころの健康をサポートします

こころの健康相談【予約制】

臨床心理士・精神保健福祉士が対応します。
気軽にご相談ください。

- 対象: 気持ちが沈む、眠れない、自身または家族が精神的な病気ではと心配、誰かに話を聞いてもらいたい...など心配に思うことがある方
- 日時: 毎月第3火曜日 13:30~16:30
- 場所: 予約の際に伝えします



すずらん会(酒害教室)

自分や家族の飲酒のことで、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。

- 日時: 毎月第2月曜日(祝日は翌週に振替え)
13:30~15:00
- 場所: 宇陀市榛原総合センター
- 内容: ①酒害に関するミニ講座
②個別相談

家族教室

- 統合失調症とは何なの? どんな治療をするの?
どんなサービスがあるの? 家族はどう接したらいいの?
そんな日々の悩みを語り合い、一緒に勉強します。
- 対象: 統合失調症の方のご家族
 - 日時: 詳細は広報で案内します
 - 場所: 宇陀市榛原総合センター
 - 内容: 統合失調症に関する情報交換

なかま会

- 地域で生活されている皆さんが、仲間同士交流できる場です。
- 対象: 統合失調症の方
 - 日時: 詳細は広報で案内します
 - 場所: 宇陀市榛原総合センター
 - 内容: 情報交換・創作活動・散策等

がん検診・肝炎ウイルス検診についての詳細は広報4月号折込の「がん検診のお知らせ」をご参照ください。右の二次元コードからも予約が可能です。



生活習慣改善・疾病の予防をしましょう

さらっとヘルシー教室

ご自身の生活習慣を見直し、改善することで生活習慣病を防ぐことを目的とした教室です。個人にあった運動やバランスのよい食事について学びます。

- 対象: 国保特定健康診査を受診した方
(対象者には、個別で通知します。)

いきいきクッキング

元気に長生きするためのお話と調理実習を行います。骨粗しょう症・メタボ・低栄養予防のための簡単なおすすめメニューを楽しく作ります。

- 対象: 市民
- 日時/場所: 詳細は広報でご案内します

大人の予防接種

◆肺炎球菌ワクチン

- 対象: 対象の方には個別にご案内を郵送します

- ①接種当日で65歳の市民
- ②接種当日で60歳以上65歳未満の者であって、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)

- 自己負担金: あり(対象者のうち生活保護受給者は無料)

◆インフルエンザワクチン・新型コロナワクチン

- 対象: 接種当日①満65歳以上の市民、②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)

- 自己負担金: あり(対象者のうち生活保護受給者は無料)

◆帯状疱疹ワクチン

- 対象: 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歳、100歳以上の市民、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害を有する市民(厚生労働省令で定める者)

- 自己負担金: あり(対象者のうち生活保護受給者は無料)

地域のみなさんに健康情報を発信します

巡回歯科相談・事業所歯科健康教育

医師による歯科診察、お口の健康チェックなどが無料で受けられます。希望される団体はご相談ください。



出前講座(地域健康教育)

ご希望のテーマに沿って職員がお話しします。健康に関するお話しなど、地域のご要望に応じますので、お気軽にご相談ください。

- 日時: 予約の際にご相談ください
- 場所: お近くの集会所や公民館など
- 内容: 生活習慣病予防、介護予防(脳トレ、体操)など詳しくはお問い合わせください
- 費用: 無料



宇陀市がん予防推進員“けんしんすすめ隊”を募集します!

- 対象者: がん検診等の受診勧奨に協力してくださる方

●活動内容:

- ・地域のイベント等におけるがん予防、健(検)診受診キャンペーンの実施
- ・がんや生活習慣病に関する学習会や推進員同士の座談会など

お問い合わせ・申込みは

宇陀市保健センター

(榛原サンクシティ2階 うだ健幸プラザ内)

〒633-0241 奈良県宇陀市榛原下井足49-1

電話: 0745-82-2100

FAX: 0745-82-2104



公式インスタグラム
[@udasi_hokenc]

