

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	
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	
歯っピースマイル健診	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。

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。



▶ 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：予約の際にお伝えします



▶ 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

▶ 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

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、改善を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)

◆带状疱疹ワクチン

- 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



一緒に活動しませんか？

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Instagram
【@udasi_hokenc】

