



保健センターからの おしらせです!

☎ 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/FAX92・5223

予防接種

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
全地域	予防接種説明会	6日(月)	平成30年6月生まれの児の保護者	中央保健センター	午前10時

乳幼児健診

対象地域	内容	実施日	対象者	場所	開始時間
大宇陀 菟田野	4～5か月児健康診査	21日(火)	平成30年3月～4月生まれの児	大宇陀保健センター	午後1時～1時50分
	10～11か月児健康診査		平成29年9月～10月生まれの児		
	3歳児健康診査	27日(月)	平成26年12月～平成27年2月生まれの児		
榛原・室生	4～5か月児健康診査	29日(水)	平成30年3月～4月生まれの児	中央保健センター	
	2歳児歯科健康診査	30日(木)	平成28年5月～7月生まれの児		

お知らせ

ひよこクラス (育児教室)

“子育てや離乳食”について、ママ同士楽しく学びながら交流や情報交換しませんか。

【日程・内容】

- ① 8月7日(火) 赤ちゃんの生活・病気の予防
- ② 8月16日(木) 絵本・歯のケア・けがの予防
- ③ 8月22日(水) 離乳食(講話と調理実習)

【時間】 午後1時30分～3時30分

【場所】 中央保健センター

【対象】 平成30年4月～6月生まれの児の保護者

【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具、③はエプロン、三角巾、手ふきタオル

【託児】 該当するお子さんの託児を行います。費用は1回300円、事前申込が必要です。

【申し込み】 問へ



なかま会のご案内

【日時】 8月6日(月) 午前11時～午後2時

【場所】 榛原保健センター

【内容】 ○みんなで楽しく食事会
○情報交換

【持ち物】 食事代(1,000円程度)

【対象】 精神保健福祉手帳を持っている
統合失調症の方

【申し込み】 問へ

親子料理教室 参加者募集

【日時】 8月19日(日)

午前9時30分～午後1時30分

【場所】 榛原総合センター

【対象】 幼稚園等の年長組～小学3年生までの子どもとその保護者

【定員】 先着20組 【講師】 市食生活改善推進員

【内容】 旬の食材を使った簡単お料理の調理実習と試食

【参加費】 親子1組500円(材料費)

【持ち物】 エプロン、三角巾、手ふきタオル

【申し込み】 8月10日(金)までに問へ

8月31日は「野菜の日」

野菜は身体の調子を整え、機能を正常に保ち、免疫力を向上させる栄養素を豊富に含んでいます。夏バテしやすいこの時期こそ、たっぷり野菜を食べて元気に過ごしましょう。

成人で1日に350g以上食べることが望ましいとされています。生では多く感じますが、炒めたり茹でたり加熱すると量が減り、たくさん食べられます。

※うだちゃん11chで毎月21日～月末まで、「野菜たっぷりクッキング」を放映しています。

ウェルネスシティ宇陀市健康づくり計画 食生活部会では、皆さんが生活習慣病を予防し、健康に過ごせるように、「野菜料理をもう一皿増やす」取り組みを推進しています。



がん検診・特定健診の申し込み忘れていませんか？

がんを早期に発見するため、乳がん・子宮がん検診は2年に1度、胃がん・肺がん・大腸がん検診は毎年受診しましょう。また、日頃の生活習慣を見直すために、年に1度は特定健康診査を受けましょう。受診を希望される方は、お早目にお申し込みください。

申し込みは **中央保健センター 92・5222 (検診専用ダイヤル)** へ

	市で実施する健康診査の対象	自己負担額 ※1			
		保健センター	宇陀市立病院	医療機関	
胃がん検診	バリウム	40歳以上	900円	3,000円	5,000円 (済生会中和病院)
	カメラ	50歳以上		※2	
大腸がん検診		40歳以上	300円	600円	600円
肺がん検診		40歳以上	200円	1,000円	1,000円
前立腺がん検診		50歳以上の男性	300円	900円	900円
肝炎ウイルス検診		40歳以上の未受診の方	700円	1,200円	1,200円
子宮がん検診		20歳以上の女性 H28年度未受診の方	1,200円	頸部 2,000円 体部 3,500円	頸部 2,000円 体部 3,500円
乳がん検診		40歳以上の女性 H28年度未受診の方	1,300円	1,800円	1,800円
お早め健診		35～39歳の 国民健康保険の方	1,000円	1,000円	1,000円
特定健診		40～74歳の 国民健康保険の方	1,000円	1,000円	1,000円

※1 70歳以上の方の胃カメラ検診の自己負担額は2,000円、それ以外のがん検診は無料です。

※2 今年度から胃カメラ（胃内視鏡）検診を開始しましたが、宇陀市立病院で実施する胃カメラ検査の申し込みが予約可能件数を越えたため、申し込み受付を終了しました。（済生会中和病院では受診できます）詳しくは問へ

※今年度、胃カメラ検診を受診された方は、来年度の胃がん検診（バリウム・カメラ）は対象外となりますので、ご注意ください。

Cooking

うだちゃん11chで7月に
放映したレシピです。

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

夏野菜の揚げ浸し
(4人分)

夏野菜の揚げ浸し

【材料】

かぼちゃ・舞茸・赤パプリカ・ズッキーニ…各80g、茄子…120g、おくら…40g、薄口しょう油…大さじ2、だし汁…120cc、練りわさび…適量、揚げ油

【作り方】

①薄口しょう油、だし汁、練りわさびを混ぜて、つけ汁をつくる。

その他のレシピは、ホームページをご覧ください。



- 茄子は縦4等分にし、塩水に浸す。水気をふいておく。かぼちゃは5mm厚さ、赤パプリカは縦8等分、ズッキーニは1cmの輪切り、おくらはがくを削っておく。舞茸は石づきをとって小房に分けておく。
- それぞれを160℃の油で揚げる。
- つけ汁に浸し、味をなじませる。（つけ時間は好みで）

宇陀市 野菜たっぷりクッキング

検索