

5月30日は世界禁煙デー

新型タバコに注意!



近年、「健康被害が少ない」と誤認され新型タバコが急速に普及しています。新型タバコの主流煙にはニコチンや発がん性物質などの様々な化学合成物質を含んでいます。また、自分だけではなく周りの人にも健康被害があることを認識してください。

【新型タバコの種類と特徴】

種類	吸引方法	販売名や販売方法
加熱式タバコ	タバコの葉を加熱して発生させた蒸気を吸引	タバコとして販売(IQOS(アイコス)、glo(グロー)など)
電子タバコ	ニコチンを含む液体を加熱して発生した蒸気を吸引	国内では法律で規制され、販売されていないが、インターネットなどで個人輸入が可能
	ニコチンを含まないが有害な物質を含む液体を加熱して発生させた蒸気を吸引	国内では法律による規制がなく、インターネット・店頭等で販売

従来のタバコと同様の依存性・害がある

注意

最近は女性向けに「体に悪い成分がない」「ビタミンを含む」など表示され、オシャレなパッケージもあるが注意!!

※「タバコをやめてみようかな…」と思ったら、中央保健センターにご相談ください。市内禁煙支援医療機関等の紹介もさせていただきます。

ごめんなさい!



食生活改善推進員養成講座の中止について

「うだちゃん11」で放送しておりました、「食生活改善推進員養成講座」について、新型コロナウイルス感染防止のため、今年度の開催は中止します。来年度、改めて募集する予定です。

Cooking

野菜たっぷりクッキング*レシピ*

うだちゃん11chで5月1日～10日に放映しています。

鯖缶のドライカレー (4人分)



鯖缶のドライカレー

【材料】

ご飯…400g、鯖水煮缶…1缶、玉ねぎ…大1/2個、エリンギ…2本、グリーンピース…20g、にんにく・生姜…各1片、カレー粉・サラダ油…各小さじ2、[ウスターソース・ケチャップ…各小さじ2、砂糖…小さじ1強]

【作り方】

①玉ねぎ、エリンギ、にんにく、生姜はみじん切りにする。

- ②フライパンにサラダ油とにんにく、生姜、カレー粉を入れて炒める。香りがたってきたら、玉ねぎとエリンギを加え、しんなりとするまで炒める。
- ③②にウスターソース、ケチャップ、砂糖と鯖缶を汁ごと加える。鯖の身をへらでつぶしながら混ぜ合わせ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④③にご飯とグリーンピースを加え、均一になるように混ぜながら炒める。

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!

宇陀市 野菜たっぷりクッキング

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

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	1日(金)	令和2年3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	受付時間
大宇陀 菟田野	3歳児健康診査	19日(火)	平成28年9月～11月生まれの児	大宇陀保健センター	午後1時～1時50分
	1歳6か月児健康診査	21日(木)	平成30年8月～11月生まれの児		
	2歳児歯科健康診査	27日(水)	平成30年1月～4月生まれの児		
榛原・室生	10～11か月児健康診査	26日(火)	令和元年6月～7月生まれの児	中央保健センター	
	2歳児歯科健康診査	28日(木)	平成30年2月～4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】

- ①5月13日(水) 赤ちゃんの生活・病気の予防
- ②5月20日(水) 絵本・歯のケア・けがの予防
- ③5月29日(金) 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】令和2年1月～3月生まれの乳児の保護者

【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】6月1日(月)
午後1時～3時

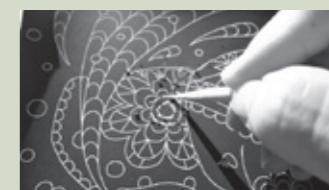
【場所】榛原保健センター

【内容】○スクラッチアート
○情報交換

【対象】精神保健福祉手帳を持っている統合失調症の方

【持ち物】材料代500円

【申し込み】問へ



成人男性の皆さんへ ～風しん抗体検査・予防接種の費用を公費負担します～

30歳代から50歳代の男性の風しんの流行を受け、風しん抗体検査を実施し、抗体価の低い場合に定期予防接種の対象とすることとしました。妊娠早期の妊婦が風しんに感染すると出生児に先天性風しん症候群が現れることがあります。まずは、抗体検査を受けましょう。

【対象者】※対象者には4月に通知しています
宇陀市住民登録がある、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で過去に市の費用助成を受けたことのない方
【接種期間】4月1日～令和4年3月31日まで
問 健康増進課(☎82・3692 / IP☎88・9087)