

高齢者 インフルエンザ予防接種 接種費用一部助成のお知らせ



予防接種法に基づき、高齢者に対するインフルエンザ予防接種を行います。

- 【対象】** ①接種当日 満65歳以上の市民
②接種当日 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)

【接種期間】 10月1日～12月31日 ※この期間以外で予防接種を受けた場合は、全額個人負担になりますのでご注意ください。
【接種回数】 1人1回

【自己負担金】 1,500円 (生活保護世帯の方は無料)

【医療機関および申し込み方法】 ※原則として宇陀市内の医療機関でお受けください。

●宇陀市内の医療機関で受ける場合

医療機関に予約し、自己負担金1,500円、本人確認ができる健康保険証等、健康手帳(お持ちの方のみ)を持って接種してください。

●宇陀市以外の県内医療機関・県外の医療機関で受ける場合

事前に、健康増進課・中央保健センター・各地域事務所のいずれかで、申し込み手続きを行ってください。予防接種依頼書等・問診票をお渡しします。

※ 県内医療機関で接種される場合…申し込み時に、自己負担金(1,500円)をお支払いください。

※ 県外医療機関で接種される場合…申し込み手続き後、全額自費で接種し、後日、自己負担金(1,500円)を差し引いた金額を返金させていただきます。

【問い合わせ先】 健康増進課 (☎82・3692 / IP ☎88・9087)
中央保健センター (☎92・5220 / IP ☎88・9175)

Cooking

～栄養士さんからのアドバイス～

食事は減塩を心がけていますか？



先月に続いて、減塩のお話です。今月は調理編！ぜひ実践してみてくださいね。

減塩のコツ (調理編)

- 1、普段よく使う調味料を減らす。
→ 可能であれば、減塩タイプ(〇%減塩、塩分控えめの表示)のものを選びましょう。
- 2、調味料を使う時は量る。
→ 見た目の色や目分量で味付けをしない。
- 3、味付けを多彩にする。
→ 和風の味付け以外に、洋風、中華風も取り入れる。
- 4、薄味を美味しくする食品を利用する。
→ 酸味や香味野菜、香辛料等を活用。
- 5、料理の味にメリハリをつける。
→ 全ての料理の味付けを薄くせずに、普通の味付けも組み入れる。



2回にわたって「減塩方法」についてお伝えしました。皆さんがより元気で健康に長生きできるように、これからも広報うだやうだちゃん11などで情報提供していきます。

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

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	20日(火)	令和2年5月～6月 生まれの児	大宇陀保健センター	時間を分けて実施 ※個別に案内します
	10～11か月児健康診査		令和元年11月～12月 生まれの児		
榛原・室生	4～5か月児健康診査	21日(水)	令和2年5月～6月 生まれの児	中央保健センター	
	3歳児健康診査	26日(月)	平成29年2月～4月 生まれの児		
	1歳児6か月児健康診査	27日(火)	平成31年2月～4月 生まれの児		

お知らせ

なかま会のご案内

- 【日時】** 10月19日(月)
午前10時～11時30分
【場所】 榛原保健センター
【内容】 情報交換会
【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】 ☎へ

事業の中止について

～新型コロナウイルス感染予防のため～

- 【中止事業】** 健康カレンダー掲載分も同様
○予防接種説明会 10月5日(月)
〔対象：令和2年8月生まれの児の保護者〕
※以降の実施については、状況により広報うだ等でお知らせします。



10月はピンクリボン月間

～乳がんを患う女性は9人に1人～

「日本乳がんピンクリボン運動」は10月を「ピンクリボン月間」として、受診しやすい環境づくりをめざした呼びかけを行っています。

保健センターでは、乳がんと子宮がん検診を一度に受けられる「女性のがん検診」を行っています。また、指定医療機関での検診は2月末まで受診ができます。検診を希望される方は☎へ。

【保健センター女性のがん検診(集団検診)】
費用：乳がん 1,300円 子宮がん 1,300円

大宇陀保健センター	榛原保健センター
10月12日(月)	11月21日(土)

【指定医療機関での検診】 期間：令和3年2月末まで
費用：乳がん 2,000円 子宮がん 2,000円

乳がん	子宮がん
市立病院 グランソール奈良 済生会中和病院	県内指定医療機関 ※詳細は☎へ

10月～

予防接種の接種間隔が一部変更されます

従来、異なるワクチン間の場合、接種してから次のワクチンを接種するまでに、一定の間隔をあける必要がありました。しかし、定期接種実施要領の改正に伴い、制限が一部緩和されることとなりました。詳しくは☎または、かかりつけの医療機関にお問い合わせください。

