

健幸都市 ウェルネスシティ宇陀市 健康ポイント事業



毎日の健康づくりで ポイントを貯めて当てよう！

健康づくりの自主的な取り組みや健診受診、健康講座などに参加することで、ポイントを貯め応募する健康ポイントカード。50ポイントごとに応募でき、抽選で記念品が当たります。

【令和3年度応募総数】 2,349枚
【抽選結果】・特賞（小型空気清浄機）8人
・ウェルネスシティ賞（ウッピー商品券）200人
・Wチャンス賞 20人 ・協賛企業賞 190人

当選された皆さん、おめでとうございます。
令和4年度も健康ポイント事業を実施します。また、まだ応募されていない健康ポイントカードは引き続きお使いいただけます。健康づくりに楽しく取り組んで健康な体とポイントをダブルGetしましょう。

対象者	市民の方（年齢は問いません）
ポイント	健康診査やがん検診などの健診⇒1回10ポイント 各種健康イベント等⇒1回5ポイント 日々の健康への取り組み⇒1日1ポイント

健康ポイント 協賛企業を募集します！

「健康ポイント事業」の趣旨をご理解いただき、健幸都市「ウェルネスシティ宇陀市」の実現を応援していただける商店や事業所等を募集します。

ポイント事業に協賛いただける商店や事業所につきましては、事業所等の名称、商品等をチラシや市ホームページ内に掲載しますので、4月末までにご応募ください。

詳細につきましては☎へ

楽しみながら、健康になろう！



☎健康増進課（☎82・3692 / IP ☎88・9087）

Cooking

うだちゃん 11ch で4月1日～10日に放映しています。

野菜たっぷり
クッキング
レシピ

にんじんのパインサラダ

【材料】（2人分）

にんじん…120g、きゅうり…60g、パイン缶…60g
【砂糖…小さじ1、酢…小さじ1、オリーブオイル…大さじ1】 塩…ひとつまみ

【作り方】

- 1 にんじんは千切りにして茹でて絞る。
- 2 きゅうりは千切りにして塩を振り、水分が出たら水洗いし絞る。
- 3 パインは1/8ほどの放射線状に切る。
- 4 ボウルに砂糖、酢、オリーブオイルをよく混ぜパインを入れドレッシングを作る。

⑤ドレッシングに、にんじんときゅうりを入れ、塩で味を調える。

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



にんじんのパインサラダ

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

予防接種

対象地域	内容	実施日	対象者	方法	開始時間
全地域	赤ちゃんのためのオンライン予防接種説明会	28日（木）	令和4年3月生まれの児の保護者	オンライン（Zoom）	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
全地域	4か月児健康診査	21日（木）	令和3年12月生まれの児	市立病院	時間を分けて実施 ※個別に案内します。
	10か月児健康診査		令和3年6月生まれの児		
	1歳6か月児健康診査	26日（火）	令和2年8月生まれの児	中央保健センター	
	3歳児健康診査		平成30年8月生まれの児		

お知らせ

なかま会のご案内

- 【日時】 4月4日（月）午後1時～3時
【場所】 榛原保健センター集合
（雨天時は、保健センターで情報交換会）
【内容】 ○墨坂神社の桜と散策
○情報交換

- 【持ち物】 飲み物
【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



各種検診の申し込みは…

- 宇陀市国民健康保険に加入の方 ⇒ 封筒で
- 国民健康保険以外の69歳までのがん検診対象者 ⇒ ハガキで
近日中に案内と申込書が届きますので、そちらでお申し込みください。
- 上記以外の方は今月号の広報折込み「がん検診のお知らせ」裏面の申込書でお申し込みください。

胃カメラ検診はWEB予約システムからは予約できません。なお、胃カメラ検診は申し込み多数の場合は抽選を行います。締め切り：4月28日（木）消印有効

☎電話によるお問い合わせ・申し込みも受け付けています☎

検診専用ダイヤル ☎92・5222

うだウェルネス健康ナビ 検索

QRコードで
簡単アクセス

