

## 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～令和5年1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・問診票等をお渡しします。

※ 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 健康増進課 (☎82・3692 / IP ☎88・9087)

問 中央保健センター (☎92・5220 / IP ☎88・9175)

## Cooking

～野菜たっぷりクッキングコラム～  
 ～ハロウィン～



ハロウィンをご存知ですか？

ハロウィンとはキリスト教の聖人をまつる「万聖節(ばんせいせつ)」という祝日の前夜祭のことです。毎年10月31日に行われるヨーロッパを発祥とするお祭りで、もともとは秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いがある行事です。

かぼちゃのランタンを飾ったり、仮装した子どもたちが家々を回りお菓子を集めたりします。主にヨーロッパやアメリカで行われているお祭りですが、最近では日本でも盛んになってきました。かぼちゃのランタンを飾る事にちなんで、かぼちゃ料理を作るご家庭もあるようです。皆さんのご家庭はいかがでしょう？

### ～食生活改善推進員(松本さん)より一言～

わが家では忙しくて時間がないうきの煮物のメニューは「かぼちゃの甘煮」で、アツという間に1品できます！私たちは1日350gの野菜の摂取をすすめられており、その内150gは緑黄色野菜で摂るように言われています。緑黄色野菜はかぼちゃをはじめ、ほうれん草、人参、ブロッコリー、ピーマン等があります。栄養的にはカロテン、ビタミンC、カリウム、鉄分、カルシウム、食物繊維等を含んでおり、いずれも私たちのからだを維持するのに必要な成分が豊富です。

私が最近ハマっているメニューは食推で作った「かぼちゃのツナサラダ」です。茹でたかぼちゃをざっくりとつぶしてツナ缶と輪切りのきゅうりに塩少々をして絞ったものとマヨネーズを和えます。ポテトサラダのようなかぼちゃサラダです。一度作ってみてください。

# 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	方法	開始時間
全地域	赤ちゃんのための予防接種説明会	25日(火)	令和4年9月生まれの児の保護者	中央保健センター	10時

### 乳がん検診

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	20日(木)	令和4年6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12月生まれの児		
	1歳6か月児健康診査	26日(水)	令和3年2月生まれの児	中央保健センター	
	3歳児健康診査		平成31年2月生まれの児		



## 10月はピンクリボン月間

～乳がん罹患する確率は9人に1人～

乳がんは罹患率、死亡者数ともに年々増加しています。「ピンクリボン月間」は乳がんでも減らすために検診の大切さ、患者さんを支える活動月間です。月1回の自己触診でセルフチェックを行いましょ。そして、40歳を過ぎたら、2年に1回の乳がん検診をプラスしましょう。

市保健センターでは、乳がんと子宮がん検診を一度に受けられる「女性の検診(集団検診)」を以下の日程で行っています。また、指定医療機関での検診は令和5年2月末まで受診ができます。検診を希望される方は問にお申し込みください。

※対象：乳がん…40歳以上、子宮がん…20歳以上の女性(いずれも2年に1回受けられます) 年度末年齢(令和5年3月31日現在)

【保健センター女性の検診(集団検診)】  
 費用：乳がん1,300円 子宮がん1,300円  
 (70歳以上無料)

検診場所	実施日時
榛原保健センター	11月27日(日)
菟田野保健センター	12月10日(土)

【指定医療機関での検診】 期間：令和5年2月末まで  
 費用：乳がん2,000円 子宮がん2,000円  
 (70歳以上無料)

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

検診申し込みダイヤル  
 (☎92・5222)



▲検診用QRコード

うだウェルネス健康ナビ 検索

## すずらん会(酒害教室)

アルコール問題でお悩みの方、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？  
 ※秘密は厳守します。

- 【日時】10月17日(月)  
 午後1時30分～3時  
 【場所】榛原保健センター  
 【内容】・酒害に関するミニ講義  
 ・個別相談

【参加費】無料

