

## 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費用助成を行います。

**【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6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

### ～野菜たっぷりクッキングコラム～ 目の愛護デー



10月10日＝「1010」を横に倒してみると、ちょうど眉と目の形になることから、厚生労働省は毎年10月10日を目の愛護デーを定め、眼疾患等に対する予防意識を高め、眼疾患の早期発見、治療等、目の衛生に関する注意を呼びかけています。

大切な目を守るため、パソコンやスマートフォン、テレビ等をみる場合は、1時間おきに15分くらい、目を休める時間をとるようにしましょう。

ブルーベリーに含まれるアントシアニンという紫色の色素は目の神経に働きかけ、目の疲れを癒す働きがあるとされています。ビタミンEも豊富で冷えや肩こり、女性ホルモンの働きを活発にします。

\*乳酸菌を含むヨーグルトと一緒に食べるとブルーベリーのアントシアニンの吸収率がアップしますので、おすすめです。



澤井さん

### ～食生活改善推進員より一言～

ブルーベリーは宇陀の特産品です。ブルーベリージャムは簡単にできますので、各ご家庭で作ってみてはいかがでしょうか？

**【材料】**  
ブルーベリー … お好みの量  
砂糖 … ブルーベリーの重量の

3～5割\*砂糖の量は好みで減してください。  
レモン汁 … 少量

**【作り方】**  
ブルーベリーと砂糖を混ぜて中火でコトコト煮て、好みの濃度になったら火を止めてください。

# 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	場所	開始時間
全地域	赤ちゃんのための予防接種説明会	27日（金）	令和5年9月生まれの児の保護者	中央保健センター	午前10時

※ZOOMでの参加も可能

### 乳幼児健康診

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	19日（木）	令和5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4年12月生まれの児		
	1歳6か月児健康診査	25日（水）	令和4年2月生まれの児	中央保健センター	
	3歳児健康診査		令和2年2月生まれの児		

### お知らせ

## 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？

**【日時】** 10月16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 ※秘密は厳守します。

## 健幸アンバサダー 養成講座

最新の健康情報や心に届く情報の伝え方を学び、健幸の輪を広げる伝道師になりませんか。

**【要予約／無料】**  
**【日時】** 10月31日（火）午前9時～正午  
**【場所】** 市役所 4階 大会議室  
**【講師】** 健幸アンバサダープロフェッサー 土屋 厚子 氏  
**【締め切り】** 10月10日（火）  
**【申し込み】** 問または、健康増進課  
（☎82・3692 / IP ☎88・9087）



## 10月はピンクリボン月間

「ピンクリボン月間」は乳がんが苦しんだり、悲しんだりする方をひとり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、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。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（集団検診）」を以下の日程で行っています。検診を希望される方は下記ダイヤルへ。

### 【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

中央保健センター（室生）	人権交流センター（菟田野）
11月8日・12月8日	11月25日

### 【指定医療機関での検診】 期間：令和6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 ※詳細は問へ

※いずれも、70歳以上無料

検診申し込みダイヤル（☎92・5222）

うだウェルネス健康ナビ 検索

