

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！

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4年度応募総数】2,518枚

【抽選結果】

- ・特賞（充電サイクロンスティッククリーナー）7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 30人 ・協賛企業賞 147人

当選された皆さん、おめでとうございます。令和5年度も健康ポイント事業を継続して実施します。また、まだ応募されていない健康ポイントカードは令和5年度も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。

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
☎健康増進課（☎82・3692 / IP ☎88・9087）

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】4月10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座・個別相談
【費用】無料

Cooking

野菜たっぷり
クッキング
＊レシピ＊

きゅうりとわかめの
ツナサラダ
（2人分）



（子どもたちに人気のメニュー）

きゅうりとわかめのツナサラダ

【材料】

きゅうり…100g（1本）、わかめ（乾燥）…3g、
人参…10g、ツナ（水煮）…50g、穀物酢…小
さじ1/3、マヨネーズ…小さじ1・1/2、こしょう
…少々、塩…少々

【作り方】

- ①わかめは水で戻し食べやすい大きさに切り、しぼる。きゅうりは小口切りにして、塩を振りしんなりさせ、水洗いしてしぼる。人参はせん切りにして茹でる。ツナは汁を切っておく。
- ②ボウルにわかめときゅうり、人参、ツナを入れて、混ぜる。
- ③酢とマヨネーズを入れて混ぜ、こしょうで味をととのえる。

うだちゃん11chで4月1日～
10日に放映します。

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 [検索](#)

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	場所	開始時間
全地域	赤ちゃんのための 予防接種説明会	26日（水）	令和5年3月生まれの 児の保護者	中央保健 センター	午前10時

※状況によりオンライン開催となる場合があります

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	20日（木）	令和4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4年6月生まれの児		
	1歳6か月児 健康診査	25日（火）	令和3年8月生まれの児	中央保健 センター	
	2歳児 歯科健康診査		令和3年1月生まれの児		
3歳児 健康診査	令和1年8月生まれの児				

予防接種 令和5年度4月からのお知らせ

子宮頸がん（HPV）予防 ワクチンの9価（シルガード9） の定期接種化について

今まで、公費で接種できるのは2価ワクチン（サーバリックス）と4価（ガーダシル）でした。4月から、新たに9価（シルガード9）を定期接種として使用可能となります。

詳細が決まり次第、ホームページ等でお知らせし、対象の方には順次個別でご案内します。

【令和5年度定期接種対象者】

- 小学6年生～高校1年生相当の女子
- 積極的勧奨の差し控えにより接種の機会を逃した女子

4種混合ワクチンが 生後2か月から接種可能！！

4種混合ワクチンの定期接種について、令和5年4月1日から接種可能時期（生後3か月～90か月）が生後2か月～90か月となりました。1か月接種期間を前倒しすることで、乳児で重症化しやすい百日咳の患者数を減らす効果が期待されます。詳しくは生後2か月児対象の「予防接種説明会」でご案内します。

令和5年度の各種検診の申し込み

- 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
近日中に案内書が届きますので、その申込書でお申し込みください。
- 上記以外の方は今月号の広報うだ折込み「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。

＜電話・FAX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/FAX92・5223

二次元コードで
簡単アクセス



うだウェルネス健康ナビ [検索](#)

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（金）当日消印有効