

9月24日～30日は「結核予防週間」です

昭和25年頃までは、日本の死因の1位になる程の国民病でした。現在は、医療や生活水準の向上により、薬を飲めば治る病気になっています。しかし、日本では今でも年間、約1万2千人の結核新登録患者が発生しており、過去の病気ではありません。初期症状は、風邪（咳、痰、発熱）のような症状が長期間続くのが特徴です。



有症状時は医療機関を受診する

結核を疑う症状（2週間以上続く咳、たん、微熱など）があったときは、早めに医療機関を受診しましょう。

肺がん検診を必ず受ける

症状がなくても年に1回は必ず胸部レントゲン検査（市の肺がん検診には結核検診が含まれています。）を受け、その結果、精密検査が必要な時は必ず病院を受診しましょう。

うだウェルネス健康ナビ



9月10日～16日は「自殺予防週間」です！

身近な人に感じる違和感。それはSOSのサインかもしれません。「心配してるよ」ってあなたの気持ちを伝えてください。寄り添う気持ちや行動が大切な人のいのちを支えます。

まもろうよこころ (厚生労働省)

健康増進普及月間 9月1日～30日

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など生活習慣改善の重要性について、一人ひとりの理解を深めるため厚生労働省では月間を定めています。市では国民健康保険被保険者を対象に国保特定健診を行っています。検診がまだの方は検診を受けて、ご自身の生活習慣を見直しましょう。

検診申し込みダイヤル ☎ 92・5222

Cooking

～野菜たっぷりクッキングコラム～ 重陽（ちょうよう）の節句

重陽の節句は毎年9月9日に祝われる節句です。「9」という「陽」の数字が重なることから「重陽」と呼ばれています。旧暦では菊の咲く季節だったので、別名「菊の節句」とも呼ばれます。菊は邪気を払うといわれておりそれにちなんで、菊を料理に使

たり、菊酒を飲んだりして、無病息災や長寿を祈願します。また、栗の収穫時期と重なるため、庶民の間では、「栗の節句」とも言われ「栗ご飯」を食べて秋の収穫を祝う習慣があります。

～食生活改善推進員より一言～

栗ご飯が苦手な夫に「栗の渋皮煮」なら喜んでくれると思い、数年前から作っています。栗の渋皮煮は一つひとつの工程を丁寧にすることで美味しく仕上がるお菓子です。

【材料】 栗…500g、砂糖（鬼皮をむいた栗の重さの60%の量）、重曹…小さじ1

【作り方】 いろいろありますが気を付けるポイントは3つ
①渋皮だけをきれいに残す
②栗のアク抜きをしっかりと
③やさしく煮て形をキープ

皆さんも作ってみませんか？



中村さん

保健センターからの お知らせです！



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	29日（金）	令和5年8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5年5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11月生まれの児		
	2歳児歯科健康診査	14日（木）	令和3年6月～7月生まれの児	中央保健センター	
	1歳6か月児健康診査	28日（木）	令和4年1月生まれの児		
3歳児健康診査			令和2年1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】 9月11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。

たまひよサロン（妊産婦交流会）のお知らせ

子育て中の親子・妊娠中の方が参加できるお楽しみ交流会を開催します。保護者の方向士で交流や情報交換しませんか。参加希望の方は問へお申し込みください。

【日程】 9月1日（金）午前10時～11時20分

【場所】 子育て支援センター（菟田野保健センター）

【対象】 令和5年4月～6月生まれの乳児の保護者、妊娠中の方

【持ち物】 母子健康手帳



インボディ 体組成 (Inbody) 測定

～体の各部位の筋肉量や脂肪量をチェックしよう～

【日程】 9月15日（金）午前9時～正午、午後1時～4時の間で **完全予約制**

【場所】 人権交流センター（菟田野古市場1401番地の1）

【対象・定員】 宇陀市民 30人（定員になり次第締め切り）

【参加費】 1人1回100円 / 健康ポイント50P / 運動いろは（運動情報誌）の無料券

【内容】 インボディを使った体組成測定（裸足で機械に乗り、棒を握って測定します。人工関節の方は測定できませんが、立位姿勢が保てない方、ペースメーカーをつけている方は測定できません。測定時、ストッキング等の着用は避けてください。）

【申し込み】 9月1日（金）から電話で問へお申し込みください。

