

高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

令和5年度対象の方の接種期間は令和6年3月31日までです。接種がまだお済みでない方はお急ぎください。対象の方には令和5年4月上旬に個別で通知しています。

【令和5年度の対象の方】(宇陀市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方)

1. 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳に達する方(基準日:令和6年3月31日)
 2. 接種日時時点で60歳以上65歳未満の方であって、心臓、腎臓、呼吸器に重い病気(身体障害者手帳所持相当)のある方
- ※過去に成人用肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方は定期接種の対象外となります。詳しくは健康増進課へ。

【問合せ】健康増進課 ☎82・3692 / IP ☎88・9087

精密検査は必ず受けましょう!

がん検診や人間ドック、職場健診などで「要精密検査」と判定され、そのまま放置していませんか?



「要精密検査」というのは、「がんの疑いを含め異常(病気)があるかも」と判断されたものであり、「要精密検査=がん」ではありません。

しかし「元気だから」、「症状がないから」と精密検査を受けないでいると、検診を受けた意味がなくなるだけでなく、見つかるはずの異常(がんなど)や生活習慣病を放置してしまうこととなります。

検診で「要精密検査」と判定をされた方は、必ず精密検査を受けましょう!! 精密検査が可能な医療機関や検査の方法については、検診を受けた医療機関、または問までご相談ください。

骨太クッキング



【日時】2月20日(火)

受付:午前9時30分~ 開始:10時~午後1時30分

【場所】人権交流センター 調理実習室(菟田野古市場)

【内容】旬の食材を使ったカルシウムを効果的に摂取できるお料理の調理実習と試食

【対象・定員】市民 20人(先着順)

【講師】市食生活改善推進員

【費用】400円(材料費)

【持ち物】エプロン、三角巾、手拭きタオル
布巾(食器用)、健康ポイントカード

【申し込み】2月13日(火)までに問へ



Cooking

~野菜たっぷりクッキングコラム~
大和の茶粥



大和では1200年前から、あるいはそれ以前から茶粥が食べられていた。一般的には「おかい」や「おかいさん」といって、木綿のちゃんぶくろ(茶袋)に焙じた粉茶を入れて炊き出し、冷ご飯を入れて炊く。

大和の茶粥はご飯粒を割らないように、粘りを出さないようにさらっと炊くのが特徴である。秋

の終わりごろから冬にはさつまいもや焼いたかきもち、小麦粉の団子なども入れた。冷ご飯の上にお茶代わりにかけたり、焼いたお餅にかけたりする。きなこやはたたい粉を加えたり、地域ごとにそれぞれの食べ方がある。

(出展:大和の食文化 富岡典子著より抜粋)

~食生活改善推進員より一言~

私が幼い頃の母の手料理の思い出です。茶粥と言えば、台所から茶袋の炊き出し粉茶の匂いがして、程よい加減の「おかいさん」と母が漬けた「たくあん」がありました。「いただきま〜す」と言っ

て美味しく食した頃がなつかしいです。私も炊いてみるのですが、母の味には程遠くて。でも思い出して食卓に出すことがあります。これからも母の味を子どもたちに伝えて行きたいと思っています。



仲浦さん

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	28日(水)	令和6年1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	15日(木)	令和5年10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5年4月生まれの児		
	2歳児歯科健康診査	21日(水)	令和3年11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6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】2月19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。

健康ポイントカード

【もうすぐ応募しめきり!!】

毎日の健康づくりでポイントを貯めていただきました“健康ポイントカード”。応募締め切りは、3月1日(金)と迫っています! 50ポイント貯まったカードはお早めにご応募ください。皆様のご応募、お待ちしております。

【応募箱設置場所】

- ・健康増進課
- ・中央保健センター
- ・各地域事務所



~ひよこクラスのお知らせ~



“子育てや離乳食”について、保護者の方向士楽しく学びながら、交流や情報交換をしませんか。

【日程】①2月13日(火) ②2月20日(火)
各午後1時30分~3時

【場所】中央保健センター

【内容】①赤ちゃんの事故予防・歯のケアについて
②離乳食について(調理実習)

※①・②どちらかだけでもご参加いただけます。

【対象】令和5年10月~12月生まれの乳児の保護者
※託児を希望される方は申込時に

【持ち物】母子健康手帳、筆記用具

②はエプロン、三角巾、手拭きタオル
託児される方は、託児料300円

【申し込み】要予約。各開催日の約4日前(土日・祝除く)
までに問へ

WEB 検診予約終了のお知らせ

令和6年1月末でWEBでの検診予約の受付を終了しました。なお、令和5年度の検診は令和6年2月末まで受診可能です。検診予約を希望の方は専用ダイヤルへ。

健診専用ダイヤル ☎92-5222