

# 健幸都市 ウェルネスシティ宇陀市 健康ポイント事業



## 健康ポイントとは・・・

市民の皆さんの主体的な健康づくりを推進するため、健康への取り組みをポイント化し、カードにポイントを貯め、50ポイントごとに応募していただけます。応募者の中から抽選で記念品が当たり、楽しみながら健康に関心を深めていただく事業です。

## 健康ポイント事業を応援して くださる商店・事業所等を募集！

「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。ポイント事業の記念品として商品等の提供・協賛いただける商店や事業所等については、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)

## 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5年度応募総数】2,596枚

### 【抽選結果】

- ・特賞 (電気圧力鍋) 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 165人

当選された皆さん、おめでとうございます。令和6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6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。

# Cooking

野菜たっぷり  
クッキング  
\*レシピ\*

じゃが芋のガレット  
(2人分)



(子どもたちに人気のメニュー)

## じゃが芋のガレット

### 【材料】

じゃが芋…300g、小麦粉…大さじ1、ピザ用チーズ…40g、オリーブオイル…大さじ2、ミニトマト…4個

### 【作り方】

- 1 じゃが芋はよく洗い皮をむき、芽をとり、細い千切りにします。(じゃが芋のでんぷんを生かすため、水にはさらしません)
- 2 ポウルに じゃが芋、小麦粉を入れよく混ぜます。

- 3 小さめのフライパンにオリーブオイル (半分) をひき、中火にかけポウルの半分を入れます。
- 4 上からピザ用チーズをのせます。
- 5 残りの半量を上にのせて、形を整え、フライ返しで押さえながら、きつね色になりカリッとするまで焼き裏返します。
- 6 残りのオリーブオイルを鍋肌に回し入れカリッとするまで焼きます。
- 7 焼き色がつき、火が通ったら食べやすい大きさに切り、ミニトマトを添えます。

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 (金)	令和6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	18日 (木)	令和5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5年6月生まれの児		
	1歳6か月児健康診査	23日 (火)	令和4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4年1月生まれの児		
3歳児健康診査	令和2年8月生まれの児				

## 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8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

## 5種混合ワクチン (ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ・ヒブ) の定期予防接種化について

現在、4種混合ワクチン (ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ) とヒブワクチンが定期接種化されていますが、4月1日より、4種混合ワクチンとヒブワクチンが1つになった、5種混合ワクチンが定期予防接種化されます。生後2か月から接種が可能です。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。

## ●春の健康チェック&健康相談会●

ご自身の身体の状態を知り、生活習慣改善に役立ててみませんか。

【日時】 4月17日 (水) 午前10時～正午 午後1時～3時

【場所】 市役所ふるさとテラス

- 【内容】 1) 大腸がんクイズラリー  
2) 令和6年度 宇陀市国保特定健診・がん検診の申込受付  
3) 自分の健康をチェックしよう！  
① 血圧測定・体脂肪測定・握力測定 (申込不要)  
② 体組成測定 (インボディ) 測定 (要予約)

予約方法：4月1日 (月) よりお電話でお申し込みください。

参加費：ひとり1回100円もしくは健康ポイント50P

## お知らせ

4月から大宇陀保健センターの電話番号は使用できなくなりました。お問い合わせは☎へ

【使用不可】  
☎：83・2255  
IP ☎：88・9113