

～健幸都市“ウェルネスシティ宇陀市”～  
たった3分で究極の全身運動

## 実はすごい！ラジオ体操のススメ

市では、ラジオ体操を通じて、市民の皆さんの健康づくり・まちづくり・地域づくりの推進を目指しています。

日頃の運動不足を感じている方、日々の運動を習慣づけたい方など、お近くのラジオ体操に参加して気持ちよく身体を動かしましょう。

ラジオ体操は、「ストレッチ」「筋力トレーニング」「有酸素運動」で構成された効率の良い全身運動です。心身の健康増進とお互いのコミュニケーションの促進、地域のつながり強化など、日々の生活の中に「ラジオ体操」を加えてみてはいかがでしょうか？



### 【5つの健康効果】

1. 全身運動による基礎代謝アップ
2. 新陳代謝の向上による脂肪燃焼効果
3. 血行促進による肩こり、腰痛の予防・解消
4. 屈伸や跳躍運動による骨粗しょう症の予防
5. 継続することによる活動力の向上

問 健康増進課 (☎ 82・3692 / IP ☎ 88・9087)

## 子宮頸がん予防ワクチン (HPV ワクチン) の接種勧奨再開について

HPV ワクチンの定期接種は、国の通知により、令和4年度より積極的勧奨を再開することになりました。積極的な接種勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方（キャッチアップ対象）や定期接種の対象の方は無料でお受け頂けます。

ワクチンについての説明書をよくお読みになり、ワクチンの有効性やリスクを十分にご理解したうえで、期間内に接種を受けるようにお願いします。



- 【定期接種対象者】平成20年4月2日～平成25年4月1日生まれの女子
- 【接種期間】小学校6年生～高校1年生の間
- 【キャッチアップ対象者】平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性
- 【接種期間】令和7年3月31日まで
- ※これ以降は有料になる可能性があります
- 【その他】市立病院では、平日のワクチン外来と、日曜接種ができます。詳しくはP18へ。

問 健康増進課 (☎ 82・3692 / IP ☎ 88・9087)

## Cooking

～野菜たっぷりクッキングコラム～  
筍 (たけのこ) 料理



この時期に広く知られている行事として端午の節句があり、その代表的な食べ物として「筍料理」があげられます。筍は真っすぐ大きく成長する特性から「子どもの健やかな成長を祈願する」縁起のよい食べ物として、お祝い料理に取り入れられました。また、筍は5月が旬であることも、

端午の節句に使われる理由の1つです。筍は煮物、和え物、吸い物、天ぷらなど幅広く利用できます。おすすめは、筍ご飯です。ぜひ、葉山椒の葉を添えて春の香りとともに召し上がってください。



大窪 恵美子さん

### ～食生活改善推進員より一言～

筍は我が家みんなの大好物です。毎日食べても飽きません。ちょうど、ワラビも旬の頃なので一緒に炊き込みご飯やちらし寿司、煮物にしたりして旬の味を楽

しみます。少し時期がずれて出てくる淡竹や真竹の筍もまた味わいが違っておいしいです。ぜひ、食卓にのせてくださいね。

# 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

内容	実施日	対象者	場所	開始時間
赤ちゃんのための予防接種説明会	28日(火)	令和6年4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

内容	実施日	対象者	場所	受付時間
4か月児健康診査	16日(木)	令和6年1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7月生まれの児		
1歳6か月児健康診査	21日(火)	令和4年9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2月生まれの児		
3歳児健康診査		令和2年9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？  
※秘密は厳守します。

【日時】5月13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月31日は世界禁煙デー



この日は、WHO (世界保健機関) により定められた「世界禁煙デー」です。また、厚生労働省では毎年5月31日～6月6日を「禁煙週間」と定めています。世界中でこの日に禁煙を始める方が多いようです。禁煙をしたい方も、ちょっとでも興味がある片も禁煙に取り組んでみませんか？「タバコをやめてみようかな…」と思ったら問へ。

## ひよこクラス・たまひよサロン



### ～ひよこクラス～

【対象】令和6年1月～3月生まれの乳児の保護者  
【日程・内容】各午後1時30分～3時30分  
①5月14日(火) 赤ちゃんの生活・病気の予防  
②5月22日(水) 絵本・歯のケア・けがの予防  
③5月29日(水) 離乳食 (講話と調理実習)  
【場所】中央保健センター  
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、③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

### ～たまひよサロン～

【対象】令和6年1月～3月生まれの乳児の保護者・妊娠中の方とその家族  
【日程】6月3日(月)  
午前10時～正午  
【内容】妊娠中のママと子育て中のご家族さんとの交流  
【場所】子育て支援センター  
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、バスタオル