

11月
実施分

集団特定健康診査・がん検診のご案内

申込〆切

10月8日(水)

申込はお早めに！

健康診査やがん検診は、健康管理の第一歩として、毎年(乳がん検診と子宮頸がん検診は2年に1回)受けることが大切です。奈良市都祁保健センターでの集団健診では、特定健康診査とがん検診を同時に受けることができます！是非、受診してください。

会場：都祁保健センター	特定健康診査	胃・肺・大腸がん検診	肝炎ウイルス検診
対象者	・国民健康保険加入者 40歳～74歳の方 ※健診当日に75歳になる方は受けられません。	・令和8年3月末で 40歳以上の方	・特定健診を受ける、 令和8年3月末で 40歳の方
受診料	無料	胃・大腸がん 1,000円 肺がん 500円 (喀痰検査は600円追加)	無料
日時	11月4日(火)・5日(水)・7日(金) 受付時間 午前9時～10時30分		

※予約した受診日に来られなくなった場合は連絡してください。

※申込〆切を過ぎた後で、受診日の変更や健(検)診の追加はできません。

※希望する健(検)診を選択してください。ただし、肝炎ウイルス検診は単独で受けることはできません。

※特定健康診査を受ける方は、健診当日の医師の判断によっては、眼底検査の受診が可能です。

※市区町村民税非課税世帯(世帯員全員が非課税世帯)、生活保護世帯の方の受診料は無料です。(ただし、事前にかん検診等受診料免除申請書の提出が必要です。)

※コミュニティバスご利用の方は、お申し出ください。

生活習慣病予防には、バランスの取れた食生活と適度な運動習慣が大切です。

奈良市都祁保健センターと月ヶ瀬健康相談室では、健診結果を活用した生活習慣病予防のための取り組みをしています。是非、ご利用ください！

都合のよい時間に、着実に減量したい方にピッタリ

特定保健指導(個別方式)

- ▶対象 「国民健康保険特定保健指導利用券」(健診結果通知に同封)をお持ちの方
- ▶日時 平日 午前9時～午後4時
ご希望の時間で約1時間(要予約)
- ▶内容 健診結果の見方
食習慣や運動習慣のアドバイスなど
- ▶場所 奈良市都祁保健センター・月ヶ瀬健康相談室



令和5年度は、25名の方が特定保健指導を利用されました。
結果6か月間で体重が最高6.4キロ減、腹囲が5cm減でした。

どなたでも
ご利用いただけます。

～ 毎月の健康相談(要予約) ～

血圧 アルコール 健診結果 禁煙 ダイエット 食事 など

○奈良市都祁保健センター

10月16日(木)・11月20日(木)・12月18日(木)

○月ヶ瀬健康相談室(月ヶ瀬行政センター内)

10月17日(金)・11月14日(金)・12月12日(金)

つながってげんき！すっきりボディ講座

★レッツ、ウォーキング！★

- ▶日時 令和7年10月10日(金) 午後1時～4時
- ▶場所 都祁保健センター
- ▶内容 理学療法士による講話と都祁保健センター周辺のウォーキング、筋トレ・ストレッチの実技、栄養食生活の講話
- ▶持ち物 健診結果や血液検査結果、動きやすい服装、水分補給ができるもの、筆記用具、履き慣れた靴(雨天時室内用シューズ)
- ▶申込 10月3日(金)まで (定員20名)

(申し込みフォーム)



～高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症 予防接種のお知らせ～

市外(県内)の登録医療機関で上記の予防接種を受ける場合は、事前に申請をしていただき、本市が発行する書類(予防接種承認書)が必要になります。申請する際は医療機関での予約を済ませてください。

▶対象者 接種当日、奈良市に住民登録があり

- ① 満65歳以上で接種を希望する人
- ② 満60歳以上65歳未満で心臓、腎臓又は呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活が極度に制限される程度の障害を有する人及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する人で接種を希望する人

▶接種期間 令和7年10月1日(水)～令和8年1月31日(土)

▶申請期間 令和7年9月25日(木)以降

- ▶持ち物 ・接種をする人の健康保険証等の本人確認ができる書類
・代理で窓口に来られる人の免許証等の本人確認書類
・接種料金(インフルエンザ 1,700円 新型コロナウイルス 10,000円)
・60～64歳で上記の障害を有する人…障害者手帳又は医師の意見書

※県外で接種を希望される場合は健康増進課(はぐみセンター3階)でのみ申請手続きが可能です。費用は全額自己負担になります。

※詳しくは10月号しみんだより又は市健康増進課ホームページをご覧ください。⇒



<申込・問合せ> 奈良市都祁保健センター ☎ 0743-82-0341 月ヶ瀬健康相談室 ☎ 0743-92-0480

★奈良市ホームページの奈良市都祁保健センターのページ

奈良市都祁保健センター

にアクセスしてください★



奈良市都祁保健センターだより
令和7年度(10月～12月)第3号



令和7年10月1日発行
奈良市都祁保健センター
☎0743-82-0341
月ヶ瀬健康相談室
☎0743-92-0480

奈良市都祁保健センターは、妊娠・出産・育児を切れ目なくサポートしています！

「妊娠の経過は順調かな？」、「安心して出産に臨みたい！」「母乳やミルクは足りている？」、「なんで離乳食を食べてくれないの？」、「イヤイヤとどう付き合えばいいの？」、「発達が気になる…」、「産後の体・心の相談がしたい」などなど、妊娠・出産・育児の疑問やお悩みについて、お気軽にご相談ください。

安心して妊娠・出産・育児ができるよう、保健師や管理栄養士も一緒に悩み、考え、おひとりおひとりの状況やこどもの成長に合わせたアドバイスや情報提供をさせていただきます。

お子さんの身長・体重の計測もしています。

また、地域を巡回しての健康相談や、乳幼児健診後の乳幼児定例健康相談を行っています。



乳幼児定例健康相談（要予約）

○都祁保健センターいずれも午後2時～4時

10月8日(水)・11月12日(水)・12月10日(水)

○月ヶ瀬健康相談室(月ヶ瀬行政センター内)

いずれも 午後3時～4時30分

10月23日(木)・11月27日(木)・12月4日(木)

巡回相談（予約不要）

○柳生こども園

12月11日(木) 午前9時30分～10時30分

○月ヶ瀬福祉センター

11月28日(金) 午前10時～午前11時30分

都祁保健センターでは、お子さんの年齢に応じた事業を開催しています。

親子でぜひご参加ください！（※当日午前7時までに奈良市・宇陀市・山添村での警報発令の時は中止。）

乳幼児計測会

妊婦さん子育て広場体験会

妊娠中から“子育て広場”の情報を知っておくと安心。

妊婦さんと乳幼児や先輩ママとの交流の場です。

保健師による乳幼児計測会も同時開催。

▶内 容

妊娠・出産・育児の相談、
乳幼児の計測

▶対 象

乳幼児とその保護者

▶内 容

子育て広場の体験・交流

▶対 象

妊婦さん

▶日 時

11月27日(木) 3月12日(木)
いずれも 10:00～11:30 (10:30～交流、自由時間)

妊婦さんや計測希望の方は 10:00 頃を目途にお越しください。

▶場 所

子育て広場 リリーベらず(都祁福祉センター)

▶申込み

不要

広場初体験の方大歓迎！

0～3歳児さんに

すこやかキッズ 1・2・3

子どもの健やかな成長を願い、

0～3歳児の親子を対象にした親子同士の

『であい・ふれあい・まなびあい』の場です。

「キラキラ歯っぴい」

▶日 時

11月17日(月)

午前10時～11時30分

▶内 容

育児プチ講座：こどもの虫歯予防(歯科衛生士)
パペット劇(歯科ボランティア にこにこ通信局)
情報交流 (申し込みフォーム)

▶場 所

都祁保健センター

▶申 込

開催日の1週間前まで



さつまいもとにんじんのきんぴら

秋に旬をむかえるビタミンたっぷりの、

食材の組み合わせ。パンにはさんでもおいしい！



【材料4人分】

・さつまいも 1/2 本 ・にんじん 1/2 本
・乾燥しらす 大さじ1 ・いりごま 大さじ1
・砂糖 小さじ1 ・みりん 小さじ2 ・料理酒 大さじ1
・こいくちしょうゆ 小さじ2 ・ごま油 大さじ1

【作り方】

1. さつまいもは細切りにし、水にさらす。(1～2分)
にんじんは皮をむき細切りにする。
2. 鍋を熱し、ごま油を加えにんじん、さつまいもを中火で炒める。
さつまいもが濃い黄色になれば乾燥しらす、砂糖、みりん、料理酒を入れる。
3. 弱火でふたをして蒸し煮をし、2分程したらふたを取りしょうゆを加え、中火で水分が飛ぶまで炒め煮する。ごまをからめて火を止める。

<申込・問合せ> 奈良市都祁保健センター ☎ 0743-82-0341 月ヶ瀬健康相談室 ☎ 0743-92-0480

★奈良市ホームページの奈良市都祁保健センターのページ

奈良市都祁保健センター

にアクセスしてください★

