



健やかな1年間が過ごせますように



冬場は、食べる行事がいっぱいあって、おいしいものもいっぱい！



食塩の取りすぎに注意！

食塩のとり過ぎは、**血圧を上げ血管に負担をかける**だけではなく、**腎臓や心臓にも負担**を招きます。食が進んで、つい食べ過ぎになり**肥満**にもなりやすくなります。現在健康な人でも「減塩」を心がけ、高血圧症をはじめとする生活習慣病を予防しましょう。

※血圧上昇の程度（食塩感受性）には個人差があり、食塩を多くとっても血圧が上昇しない人もいます。

☆☆☆1日の食塩摂取量は、男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満 が目標です☆☆☆



～上手に食塩を減らしましょう～

だしを効かせて薄味に慣れる

昆布やかつおだしで旨みを活用しましょう。
だし割りしょうゆを使ったり、減塩タイプの調味料もたくさんあります。

見えない塩に注意

加工食品（ハム 練り製品 干物など） 外食・インスタント食品・漬物・佃煮にも隠れています。

汁物を見直す

汁物は具沢山で汁を少なめにしましょう。
麺類を食べるときはスープを残すようにしましょう。

つながって げんき！ すっきりボディ講座

～診療所の先生のお話を聞いて～



▶日 時

2月5日(木)

13:00～16:00

▶場 所 月ヶ瀬行政センター

▶申込〆切 1月29日

▶テーマ 私の血圧なぜ高い？

▶定員 10名



▶日 時

2月26日(木)

13:00～16:00

▶場 所 都祁保健センター

▶申込〆切 2月19日

▶テーマ 私の血圧なぜ高い？

▶定員 20名



▶内容

- ・高血圧に関する話
- ・筋トレ・ストレッチ体操
- ・食事の話

血圧・体重記録表差し上げます！

どうぞお気軽にお越しください。

毎月の健康相談

血圧・健診結果・禁煙・減量・食生活・アルコール など(要予約)

○奈良市都祁保健センター

1月15日(木)・2月19日(木)・3月19日(木)

○月ヶ瀬健康相談室(月ヶ瀬行政センター内)

1月16日(金)・2月20日(金)・3月13日(金)

特定保健指導に該当する方には

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

▶内 容:健診結果の見方、食習慣・運動習慣のアドバイスなど

▶日 時:平日9:30～16:00

ご希望の時間で約1時間(要予約)

▶場 所:奈良市都祁保健センター

月ヶ瀬健康相談室(月ヶ瀬行政センター内)

■保健センター行事のご報告 令和7年10月10日(金)

すっきりボディ講座 ～レッツ、ウォーキング～ を実施しました！

7名の方が参加されました。『正しいウォーキングの姿勢』を意識した保健センター一周コース(約2.8km)でのウォーキング体験や、理学療法士による講話・ストレッチ・筋トレ、管理栄養士による講話を実施し、参加者の皆さんは生活習慣を振り返るきっかけとなりました。



★健(検)診の受け忘れはありませんか？

医療機関で受診する個別健(検)診はまだ間に合います。年に一度、健康管理のために健(検)診をご活用ください。

▷特定健康診査 令和8年2月28日 まで

▷がん検診・各種検診 令和8年2月28日 まで

★高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症 予防接種について

実施期間は令和8年1月31日 までです。

<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(1～3月)第4号



令和8年1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

子育て関連情報



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ます！

妊娠・出産・育児の相談（要予約）

- 奈良市都祁保健センター
1月14日(水)・2月4日(水)・3月4日(水)
いずれも14～16時
- 月ヶ瀬健康相談室(月ヶ瀬行政センター内)
1月29日(木)・2月12日(木)・3月19日(木)
いずれも15～16時半



巡回相談（予約不要）

- 田原公民館 1月21日(水) 10時～11時
3月18日(水) 10時～11時
- 興東公民館 2月10日(火) 10時～11時
- 月ヶ瀬福祉センター
1月23日(金) 10時～11時半
3月13日(金) 10時～11時半

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 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 りりーべるず(都祁福祉センター)
- ▶申込み 不要

参加費
無料



ちょこっと ベジタブル クッキング講座



「食事をおいしく作りたい」「簡単にできる季節の料理を知りたい」
「カラダにいい料理って何だろう」と思っている子育て中のママにお知らせです。
りりーべるずで、ママたちと気軽に季節の野菜を使った簡単な料理を作ってみませんか？食育ボランティア ラディッシュの会の協力でおいしい野菜レシピを紹介します。
作った料理はその場でみんなと交流しながら試食します。
前回のメニューはかぼちゃとカッテージチーズのサラダでした。
都祁保健センターHPに掲載中。(一番下にあります)

- ▶日 時 1月22日(木) 10:30～11:30
- ▶内 容 栄養ミニ講座「からだにやさしい夕食タイム」
豆腐の粉の煮物クッキング、試食、
- ▶場 所 子育て広場りりーべるず(奈良市都祁福祉センター内)
- ▶対 象 未就学児の保護者(託児あり)
- ▶持ち物 エプロン 三角巾 マスク タオル お茶
- ▶申 込 開催日の1週間前までに、子育て広場
りりーべるず又は都祁保健センターへ電話 または
専用の申込みフォームから



申込フォーム



<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にアクセスしてください★

