

令和8年度

集団 特定健康診査・がん検診について

- ・下記の**予定**で集団健（検）診の準備を進めています。
- ・**日程**や**料金**、**申し込み方法**については、**次号の都祁保健センターだより**（7月）で詳しくご案内いたします。
- ・がん（胃・肺・大腸）検診デーを設定します。がん検診だけの受診を希望される方におすすめします。

6月	7月	8月	9月	10月	11月
けんしんパスポートが自宅に届く	7月1日から申し込み開始！	下旬 特定健診 + がん検診 胃がん・肺がん 大腸がん	下旬 特定健診 + がん検診 胃がん・肺がん 大腸がん	下旬 特定健診 + がん検診 胃がん・肺がん 大腸がん	下旬 特定健診 + がん検診 胃がん・肺がん 大腸がん
		下旬 がん検診 子宮頸がん・乳がん	下旬 がん検診 子宮頸がん・乳がん	下旬 がん検診 子宮頸がん・乳がん	下旬 がん検診 子宮頸がん・乳がん
		都祁保健センター	都祁保健センター	都祁保健センター	都祁保健センター
		月ヶ瀬公民館	月ヶ瀬公民館	月ヶ瀬公民館	月ヶ瀬公民館

【対象となる方】

- 特定健康診査：国民健康保険加入者（40～74歳）
- 胃がん・肺がん・大腸がん検診：令和9年3月末で40歳以上の方
- 子宮頸がん検診：令和9年3月末で20歳以上の偶数年齢の女性
- 乳がん検診：令和9年3月末で40歳以上の偶数年齢の女性

奈良市都祁保健センターだより

令和8年度（4～6月）第1号



令和8年4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

■保健センター行事のご報告■

つながってげんき！すっきりボディ講座を実施しました。

「あなたの血圧なぜ高い？」

①令和8年2月5日（木）②2月26日（木）



- 月ヶ瀬診療所の南方民恵医師…①
- 都祁診療所の上西義則医師…②

による高血圧についての講義がありました。

同日、藤本幸子理学療法士による、運動の講義や筋トレ・ストレッチの実技もあり、心身ともにリフレッシュすることが出来ました。

保健センター管理栄養士からも、減塩についての講義や、食育ボランティア ラディッシュの会の皆様のご協力もあり、塩分チェック等も

行いました。普段何気なく摂っている塩分量を知り、減塩に向けた工夫などを知る機会となりました。

参加者の皆さんからは、「塩分チェックで、塩分を摂り過ぎていることがわかった」との声が多く聞かれ、今後は「麺類の汁は残す」「調味料は計量します」等、具体的な目標を決めておられました。

贈りもの
 愛する家族への
 がん検診
 がん検診
 めざせ受診率50%超

都祁保健センター
 ホームページ
 二次元コード



【毎月の健康相談】健康づくりのために相談してみたい方へ。お気軽にどうぞ

血圧 健診結果 禁煙 減量 食生活 アルコール など気になる健診結果等をお持ちください（要予約）

○奈良市都祁保健センター

4月16日（木）・5月21日（木）
 6月18日（木）

○月ヶ瀬健康相談室（月ヶ瀬行政センター内）

4月17日（金）・5月22日（金）
 6月19日（金）



<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

子育て関連情報



春の陽気の訪れとともに新年度がスタートしました。
今年度も保健師・管理栄養士による相談を実施しています。
お子さんの年齢に応じた事業へも、親子でぜひご参加ください！

妊婦さん子育て広場交流会

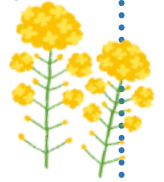
妊娠中から“子育て広場”の情報を知っておくと安心。
妊婦さんと乳幼児や先輩ママとの交流の場です。
保健師による乳幼児の計測会も同時開催。



- ▶内 容
● 子育て広場の見学・交流
- ▶対 象 妊婦

- ▶日 時 7月23日(木) 11月26日(木) 3月11日(木)
いずれも10時30分～11時45分
計測希望児と妊婦さんは、10時30分頃を目途にお越しください。
11時からは、乳幼児と保護者、妊婦さんとの交流会を行います。
- ▶場 所 子育て広場 リリーべるず(都祁福祉センター)
- ▶申込み リリーべるずもしくは都祁保健センターへ電話
または専用の申し込みフォームから

乳幼児計測会



- ▶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



0～3歳児さん



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歳児の親子同士の『であい・ふれあい・まなびあい』の場です。
就園されているお子さんも参加できます。

- ▶時 間 10時～11時30分
- ▶場 所 奈良市都祁保健センター
- ▶持ち物 母子健康手帳 お子さんに必要なもの
- ▶申込み 都祁保健センター、または月ヶ瀬健康相談室へ電話または専用申し込みフォームから

開催日	テーマ・内容
7月30日(木)	★「食べて、遊んで、げんきっ子」 ・プチ講座「子どものごはんとおやつ」(管理栄養士) ・おやつを試食(食育ボランティア ラディッシュの会)
11月16日(月)	★「キラキラ歯っぴい」 ・プチ講座「こどものむし歯予防」(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)



妊娠・出産・育児の総合相談窓口を開設しています。

妊娠・出産・育児の相談(要予約)

- 奈良市都祁保健センター
4月8日(水)・5月13日(水)・6月10日(水)・7月8日(水)
いずれも14時～16時
- 月ヶ瀬健康相談室(月ヶ瀬行政センター内)
4月16日(木)・5月21日(木)・6月18日(木)
・7月23日(木) いずれも14時～16時
上記以外の日も、相談は可能です。



巡回相談(予約不要)

妊娠・出産・育児についてお気軽にご相談ください。

- 興東公民館 4月21日(火)10時～11時
- 田原公民館 5月20日(水)10時～11時
- 月ヶ瀬福祉センター 5月22日(金)10時～11時30分



ちょこっと ベジタブル クッキング



「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。
リリーべるずの中で、ママたちと一緒に季節の野菜を使った簡単な一品料理を作ってみませんか？管理栄養士による栄養のミニ講座と食育ボランティア ラディッシュの会のおいしいレシピを紹介します。料理の疑問にもお答えします。

- ▶日 時 5月28日(木)10時30分～12時00分
- ▶内 容 栄養ミニ講座
調理実習 春キャベツのオープンオムレツ 試食 交流
- ▶場 所 子育て広場リリーべるず(奈良市都祁福祉センター内)
- ▶持ち物 エプロン 三角巾 マスク お茶(水分補給)
- ▶対 象 未就学児の保護者(託児あり)・妊婦
- ▶申 込 子育て広場リリーべるず又は都祁保健センターへ電話
または専用申し込みフォームから

