



集団 特定健康診査・がん検診のお知らせ

1年に1度「特定健康診査」を受けて、今のあなたの健康状態をチェック！

特定健康診査を受けて、メタボリックシンドローム（内臓肥満に高血圧、脂質異常、高血糖が合わさった状態）のリスクを発見し、自覚症状のない段階から生活習慣の改善を行い、からだをよい状態でキープしましょう。

特定健診・胃・大腸・肺がん検診申し込み2次元コード

子宮・乳がん検診申し込み2次元コード

申込開始は、7月1日(水) 9時から

●=受診可能 ★=がん検診のみ実施日
 ※特定健康診査・胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診のうち、受たい健(検)診を選択できます。
 ※がん検診のみご希望の方は、★の日にご予約いただくと、比較的スムーズに受診いただけます。
 ※電話もしくは、右上の2次元コードよりお申込みください。

検診の種類		特定健康診査(肝炎検診)		胃がん	肺がん	大腸がん
対象者		【特定健診】・国民健康保険加入者 ・40~74歳の方 (健診当日に75歳になる方は対象外) 【肝炎検診】・特定健康診査を受ける40歳の方		令和9年3月末時点で40歳以上の方		
料金		無料		1,000円	500円	1,000円
会場・日時	都祁保健センター 9:00~10:30	8月25日(火)	申し込み ×切7/28(火)	●	●	●
		8月26日(水)		●	●	●
		9月1日(火)★		●	●	●
		11月4日(水)		●	●	●
		11月6日(金)		●	●	●
	11月10日(火)★	申し込み ×切9/29(火)	●	●	●	
月ヶ瀬公民館 9:15~10:30	10月27日(火)	●	●	●		
	10月28日(水)	●	●	●		

検診の種類		乳がん検診		子宮頸がん検診
対象者		・令和9年3月末時点で40歳以上の偶数年齢の女性 ・無料クーポン券をお持ちの方		・令和9年3月末時点で20歳以上の偶数年齢の女性 ・無料クーポン券をお持ちの方
料金		2,000円		2,000円
会場・日時	都祁保健センター 9:30~10:45	8月21日(金)	×切8/7(金)	●
		9月29日(火)	×切9/14(月)	●
	月ヶ瀬公民館 13:30~14:45	10月8日(木)	×切9/24(木)	●
		9月16日(水)	×切9/2(水)	●

※申込×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。改めてお申込みを承ります。

※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。)
 ※大腸がん検診の採便容器、特定健康診査の検尿容器は郵送します。
 ※コミュニティバスご利用の方は、お申し出ください。



令和8年7月1日発行
 都祁保健センター
 ☎0743-82-0341
 月ヶ瀬健康相談室
 ☎0743-92-0480

成人の健康相談

毎月の健康相談(要予約)

健診結果、ダイエット、血圧、アルコール、禁煙、食事など、お気軽にご相談ください。

- 奈良市都祁保健センター
7月16日(木)・8月20日(木)・9月17日(木)
- 月ヶ瀬健康相談室(月ヶ瀬行政センター内)
7月17日(金)・8月14日(金)・9月25日(金)

■月ヶ瀬健康相談室からのお知らせ■
 月ヶ瀬行政センター内に自動血圧計を設置しています。行政センターへお越しの際に、是非ご自身の血圧をチェックしてみてください。

<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

子育て関連情報



妊娠・出産・育児の相談があれば、お気軽にご相談ください。
保健師・管理栄養士による相談を実施しています。



妊娠・出産・育児の相談（要予約）

○奈良市都祁保健センター

7月8日(水)・8月5日(水)・9月9日(水)

いずれも 14:00~16:00

○月ヶ瀬健康相談室(月ヶ瀬行政センター内)

7月23日(木)・8月20日(木)・9月17日(木)

いずれも 14:00~16:00

公民館巡回相談（予約不要）

○興東公民館 7月28日(火) 10:00~11:00

○田原公民館 9月2日(水) 10:00~11:00

○月ヶ瀬福祉センター 7月10日(金)・9月25日(金) 10:00~11:30



すこやかキッズ ワンツースリー 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。ぜひご利用ください。

▶日程・内容

7月30日(木) 「おいしさ発見!げんきのもと」
プチ講座(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)

▶時間: 10:00~11:30

▶場所 都祁保健センター

▶対象 0~3歳児のお子さんとその保護者

▶申込み 開催日の1週間前まで

電話または専用の申込みフォームから



妊婦さん子育て広場



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
プチ講座・交流
▶対象 妊婦

▶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

▶日時 **7月23日(木)** 10:30~11:45

※計測希望児と妊婦さんは10:30頃を目途にお越しください。
11:00~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 リリーベるず(都祁福祉センター)

▶申込み リリーベるずもしく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



無料

▶日時 **9月10日(木)** 10:30~12:00

▶内容 栄養ミニ講座
調理実習 さつまいもとにんじんの蒸しケーキ 試食
▶場所 子育て広場リリーベるず(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 子育て広場リリーベるず又は都祁保健センターへ電話
または専用申込みフォームから



令和8年度

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。

リリーベるずで、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?管理栄養士による野菜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の紹介をします。料理の疑問にもお答えします。



♪おやこクッキングのお知らせ♪ 作ってみよう 簡単ランチメニュー

▶日時 **8月6日(木)** 受付9:15~

▶内容 タコライス 蒸し野菜 キウイフルーツのゼリー
調理実習、試食

▶場所 都祁保健センター

▶対象 おおむね5歳以上のお子さんとその保護者

▶参加費 1人500円(食材費 保険料)

▶持ち物 エプロン 三角巾 マスク タオル

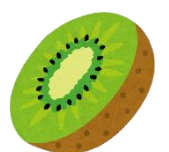
お茶など水分補給できるもの

お子さんは上靴をお持ちください

▶申込 7月30日までに、保健センターへ要予約

▶定員 10組 先着順

▶主催 食育ボランティア ラディッシュの会



食事について詳しく知りたい方、個別で相談を希望される方は都祁保健センターまでご連絡ください。

<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 のページにアクセスしてください★

