

都祁保健センターでは、妊娠・出産・育児を切れ目なくサポートしています。

妊娠・出産・育児などについてお気軽に相談ください。

乳幼児定例健康相談(要予約)

○都祁保健センターいずれも14:00~16:00
10月7日(水)・11月11日(水)・12月9日(水)
○月ヶ瀬健康相談室(月ヶ瀬行政センター内)
いずれも 15:00~16:30
10月22日(木)・11月19日(木)・12月17日(木)

巡回相談(予約不要)

○月ヶ瀬福祉センター
11月27日(金) 10:00~11:30

妊婦さん子育て広場交流会

乳幼児計測会

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 11月26日(木) 3月11日(木)
いずれも 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 リリーバるず(都祁福祉センター)
▶申込み リリーバ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

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16日(月)
10:00~11:30



▶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 にここ通信局)

▶場 所 都祁保健センター

▶申 込 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

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6年度は、30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 6.1 キロ減、腹囲が 5 cm減でした。

どなたでも
ご利用いた
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15日(木)・11月19日(木)・12月17日(木)
○月ヶ瀬健康相談室(月ヶ瀬行政センター内)
10月16日(金)・11月13日(金)・12月18日(金)

つながってげんき！すっきりボディ講座

★目指せ！体内年齢マイナス10歳★

- ▶日 時 令和8年11月20日(金) 13:30~15:30
▶場 所 都祁保健センター
▶内 容 体内年齢測定・ストレッチ・筋トレ
講話(理学療法士・管理栄養士)
▶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、
▶申 込 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(定員20名)



～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、本市の予防接種承認書が必要です。まず医療機関の予約をした上で、接種前に、市へ申請してください。

▶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日常生活活動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8年10月1日(木)~令和9年1月31日(日)

▶申請期間 令和8年9月25日(金)以降

▶持ち物 ・接種をする人のマイナンバーカード等の本人確認ができる書類
(氏名・生年月日・住所が確認できる書類が必要です。)

・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 7,000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8年度(10~12月)第3号



令和8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