



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。



申込は、7月1日(火) **9時** から、お電話で！

	特定健康診査	胃・肺・大腸がん 検診	肝炎ウイルス 検診	子宮頸がん 検診	乳がん検診
対象者	・国民健康保険 加入者 ・40～74歳の方 (健診当日75歳 になる方は対象外)	令和8年3月末で 40歳以上の方	特定健康診査 を受ける 40歳の方	・令和8年3月末で 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	・令和8年3月末で 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
料金	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	2,000 円	2,000 円
会場・ 日時	都 都 都 保 保 保 セ セ セ ン ター	8月5日(火)・6日(水) ★申込×切 7月9日(水) 11月4日(火)・5日(水)・7日(金) ★申込×切 10月8日(水) ※当日受付時間はいずれも 9:00～10:30		①8月22日(金) ★申込×切8月8日(金) ②9月24日(水) ★申込×切9月10日(水) ③10月9日(木) ★申込×切9月25日(木) ※当日受付時間 ①② 9:30～11:00 ③ 13:30～15:00	
	月ヶ瀬 公民館	10月28日(火)・29日(水) ★申込×切 9月19日(金) ※当日受付時間はいずれも 9:00～10:30		9月17日(水) ★申込×切9月3日(水) ※当日受付時間 13:30～15:00	

※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×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。

※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、事前にが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。

※健診実施機関の規定に基づき、原則受診の際はマスク着用にご協力ください。健診当日に発熱等の体調不良がある方は健診を見合わせていただきますようお願いいたします。

※コミュニティバスご利用の方は、お申し出ください。

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

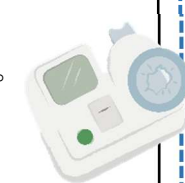
7月17日(木)・8月21日(木)・9月18日(木)

○月ヶ瀬健康相談室(月ヶ瀬行政センター内)

7月18日(金)・8月15日(金)・9月26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。



奈良市都祁保健センターだより

令和7年度(7月～9月)第2号



令和7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

子宮頸がん・乳がん
検診は下記の専用
フォームから申込
みが可能です。



<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★



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16日(水)・8月6日(水)・9月10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3日(木)・8月28日(木)・9月11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29日(火) 10:00～11:00

○田原公民館 9月3日(水) 10:00～11:00

○柳生こども園 9月11日(木)・12月11日(木) 9:30～10:30

○月ヶ瀬福祉センター 7月11日(金)・9月26日(金)・11月28日(金) 10:00～11:30



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。ぜひご利用ください。

▶日程・内容

7月31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体験会&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。
妊婦さんと乳幼児や先輩ママとの交流の場です

▶日程・内容

7月17日(木)

▶時 間：10:00～11:30

▶場 所 子育て広場 リリーべるず

(都祁福祉センター内)

▶対 象 妊婦、乳幼児とその家族

▶申込み 不要



無料

▶日 時 9月25日(木) 10:30～11:30

▶内 容 栄養ミニ講座

調理実習 かぼちゃのサラダ他 試食

▶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)

▶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
または専用申込みフォームから



ちよこっと 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 作ってみよう手作りスイーツ

▶日 時 8月21日(木) 受付 13:15～

▶内 容 手作りグミ・ブラマンジェの調理実習、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

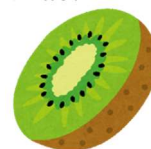
▶参加費 1人300円(食材費 保険料)

▶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 8月14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★

