

成人保健

★印の教室等の一部は介護保険料を使用して運営しています。
※定員制のものは、定員に達した時点で募集を終了しますのでご了承ください。
●保健センター及び各施設は、駐車場が狭いため、お車での来所はご遠慮ください。

新型コロナウイルス感染症予防のため、申込方法や実施方法が変更になることがあります、ご理解いただきますようお願いいたします。

予防接種

(※指定医療機関で接種してください。)

○高年者インフルエンザ

対象者…65歳以上の人・60～65歳未満で一定の障がいのある人
実施期間…令和3年10月1日(金)～令和4年1月31日(月)
受診方法…対象者には令和3年9月末頃に個別通知します。
指定医療機関で接種してください。

○高年者肺炎球菌ワクチン

対象者…65、70、75、80、85、90、95、100歳の人(令和4年3月31日現在)
※接種済み(自費含む)の人は除く。
実施期間…令和3年4月1日(木)～令和4年3月31日(木)
受診方法…対象者には令和3年3月末頃に個別通知しています。

○男性の風しん抗体検査・予防接種

対象者…昭和37年4月2日生まれ～昭和54年4月1日生まれ

※対象者には令和2年3月末にクーポン券を送付済みです。
転入した人や再発行が必要な人はご連絡ください。

★健康づくり教室

(※の教室は「広報そうか」募集掲載後、電話受付)

○健康づくり教室(※)

心とからだの健康講座

○ヘルスメイト養成講座(※)

食生活改善推進員を養成するための講座

○移動健康教室

保健師、管理栄養士等による、出張の健康づくりの講話等。日程や会場は要相談
申込は随時電話受付

○特定保健指導

メタボ改善のための個別相談や運動実習

各種相談

○健康相談

保健師等による健康に関する相談

○栄養相談

栄養士による食生活に関する個別相談

○こころの相談

保健師による心の病に関する悩みを持つ人とその家族の相談

月～金曜日(閉館日を除く9時～17時)に電話、来所を問わずご相談ください。
来所の場合(1時間程度)は要予約

いざという時に…

●子ども急病夜間クリニック

夜間に急変した子どもを応急的に診察するものです。

電話番号 **048-954-6401**

利用時間 月～金：19時30分～22時30分
土・日・祝・年末年始：18時30分～22時30分

所在地 草加2-21-1
(市立病院心臓・脳血管センター1階)

●救急電話相談

急なけが・病気の対処方法や受診の必要性について助言し、受診できる医療機関(歯科、口腔外科、精神科以外)を案内します。

電話番号 **#7119**
または**048-824-4199**

利用時間 毎日24時間

歯の健康

○成人歯科健診

対象者…40、45、50、55、60、65、70歳の人(令和4年3月31日現在)
実施期間…令和3年5月20日(木)～令和4年1月28日(金)
受診方法…指定医療機関で個別健診
対象者には受診券を個別通知します。

★地域健康相談

相談日…月：原町コミセン

会場 水：瀬崎・八幡コミセン

木：稲荷コミセン

金：氷川・柳島コミセン

祝日・休館日等を除く。

相談日は変更する場合があります。

詳しくは健康づくり課へ

時間…9時～12時

内容…看護師等による成人・高齢者の健康、介護予防の相談
血圧、体組成測定等の健康チェック
直接会場に来所してください。



トマトと塩こうじのピラフ

(1人分 エネルギー355kcal 食塩1.3g)

材料(4人分)

米	2合(300g)
鶏もも肉	120g
むきえび	80g
トマト	中1個(160g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
パプリカ	1/2個(60g)
しめじ	1パック弱(80g)
塩麹	大さじ2

作り方

- ①米をといでざるにあげておく。
- ②鶏もも肉は一口大に切り、えびとともに塩麹をまぶしておく。
- ③トマトは皮、へた、固いところを取り除く。
玉ねぎはみじん切り、パプリカは1cm角に切る。
- ④炊飯器に米を入れる。米の中心にトマトを置き、水を2合の目盛りに合わせる。
トマトのまわりに、鶏肉、えび、玉ねぎ、パプリカ、しめじを乗せて炊く。
- ⑤炊き上がったら、よくかき混ぜ、10分ほど蒸らす。

Point

野菜もしっかりとれるメニューです。
塩麹が鶏肉・えびの旨味を引き出し、やわらかくします。幼児にもおすすめです。

※トマトを使用する場合は、炊飯器によって使用が禁止されていることがあるため、ご家庭の製品の取扱説明書を確認のうえ調理してください。

料理掲載サイト cookpad
草加市保健センター 公式ホームページでも、ご覧になれます。
他にもヘルシーレシピを掲載中です。



保健センター・公民館・児童館でも配布しています。

～感染症に気をつけましょう～

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「マスクの着用を含む咳エチケット」「手洗い・うがい」です。咳エチケットを心掛け、帰宅時はもちろん、外出先でも手洗い・うがいを行いましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大防止に努めましょう。

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索



マスクの着用



手洗い・うがい



換気をする



できるだけ
人混みを避ける



十分な
栄養と睡眠



適度な湿度

掲載している情報は今後変更となる可能性があります。事前にホームページ等でご確認ください。