

# そうか 保健センターだより

春～夏号

令和8年(2026年)4月  
発行:草加市  
編集:草加市保健センター  
〒340-0016  
草加市中央一丁目1番8号  
電話 048-922-0200  
FAX 048-922-1516

## 予防接種のお知らせ

子宮頸がんワクチン定期  
接種の対象は9価ワクチン  
のみになります



予防接種法に基づき、HPVワクチン予防接種は令和8年4月1日から2価ワクチン(サーバリックス)及び4価ワクチン(ガーダシル)を定期予防接種で用いるワクチンから除くこととし、**9価ワクチン(シルガード9)のみ定期予防接種で用いるワクチンとすることとなりました。**

**対象者** 小学校6年生から高校1年生相当の女子

※キャッチアップ接種期間終了後の経過措置は令和7年度までで終了となりました。

高齢者肺炎球菌ワクチンが  
変わります



令和8年4月1日より使用ワクチンが変更になることに伴い、自己負担額が変更になりました。プレベナー20(PCV20)は免疫記憶がより長く続くため、感染したときにより高い有効性が期待できます。

**対象者** 65歳の誕生日前日から66歳の誕生日前日まで

**費用** 6,000円

**無料対象者** 生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付制度適用の人

●対象の方には65歳の誕生日翌月に通知を発送します。

**NEW**  
RSウイルス予防接種  
(妊婦さん向け)がはじまります



令和8年度からRSウイルス予防接種が定期接種となりました。

**対象者** 妊娠28週0日から36週6日までの妊婦

●予防票は母子健康手帳交付時にお渡しします。

令和8年度

## がん検診 が始まります

～今年こそ！がん検診に行こう！～

がんは、早期のうちには自覚症状がないことがほとんどです。早期発見のため、定期的に検診を受診することが大切です。

### 保健センターへの申込が必要な検診

個別	集団
<ul style="list-style-type: none"> <li>●胃がん内視鏡検診</li> <li>●乳がん検診</li> <li>●肝炎ウイルス検診</li> <li>●口腔がん検診</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●胃がんバリウム検診</li> <li>●大腸がん検診</li> <li>●乳がん検診</li> <li>●レディースまとめて検診</li> </ul>

個別検診は指定医療機関にて実施

集団検診は保健センター(市役所第二庁舎)にて実施



電子申請

保健センター  
窓口

はがき

申込方法



申込期間

4月2日(木)～10月30日(金)

### 保健センターへの申込が不要な検診

- 子宮がん検診
- 大腸がん検診
- 肺がん・結核検診
- 前立腺がん検診

実施期間内に指定医療機関に直接ご予約下さい

各検診の詳細は、市のホームページや広報4月号折込の**保健センターナビ**をご覧ください。



## 6/7 (日)

## 歯の健康フェア



**時間**  
10:00～13:00

**会場**  
草加市役所第二庁舎

お土産あります♪

■ 歯科相談 (申込不要)

乳幼児～高齢者まで

■ フッ素塗布・ブラッシング相談 (申込必要)

乳幼児～中学生まで

フッ素塗布・ブラッシングの申込は健康づくり課  
5月7日(木)から 電話 922-1156  
電話または電子申請にて受付開始

※詳細は広報そうか(5/1号)をご覧ください。

## おやこでブラッシング & 子育て相談



歯科衛生士による歯磨き相談、管理栄養士や保健師による栄養や育児相談を行っています。

実施日	申込開始日	対象者
5月20日(水)	4月1日(水)	就学前までの乳幼児
7月15日(水)	6月1日(月)	
9月9日(水)	8月3日(月)	

①午前 9時30分～10時30分  
②午前10時40分～11時40分

**会場** 保健センター



電子申請  
QR



## 保健センターおすすめレシピ

## レンチンキャベツのツナ和え



1人分栄養価 エネルギー 65kcal  
食塩相当量 0.6g

● 材料 (2人分)

- キャベツ……………120g
- にんじん……………30g
- ツナ缶(油漬け)…1/2缶
  - ※ 酢……………小さじ1
  - しょうゆ……………小さじ1
  - 砂糖……………小さじ1
  - ツナ缶の油……………小さじ1

● 作り方

下準備：ツナ缶は使用する分の油を取り置き、余分な油を切る。

- ① キャベツ、にんじんはせん切りにする。600Wの電子レンジで1分30秒ほど加熱し、粗熱を取る。水気をしっかり絞る。
- ② ポウルに※を合わせる。
- ③ ②に①、ツナを加えて和える。

草加市  
保健センターの  
公式キッチン  
料理掲載サイト



新生活  
がまんしないで  
こころの変化

生活環境が大きく変わり、緊張やストレスを抱えやすい時期です。一人で抱え込まず、身近な人に相談したり、相談窓口へ電話をしてください。もしも身近な人の様子が気になったら、そっと声をかけてみてください。

電話相談 #いのちSOS 0120-061-338



あなたの声を  
聞かせてください  
厚生労働省支援  
情報検索サイト

