



令和8年度

そうか

すこやか

カレンダー



そうか みんなで 健康づくり計画 (第3次)

身体活動

『楽しく 体を動かし いきいきと』

子どもも大人も
運動習慣を
身に付けよう!



めざせ!
1日8,000歩! (※)

休養・こころ

『こころと身体の変化に気づき
互いに支え 助け合う』

相談できる人
いますか?



睡眠時間十分に
取れていますか?

栄養・食生活

『おいしく 楽しく食べて
こころも身体も いきいきと』

しっかり朝食も
食べましょう。



野菜を食べましょう。

歯と口腔

『よく噛んで 歯と口の中を健康に』

かかりつけ歯科医を
持ちましょう!



気になる症状
ありませんか?

健康管理

『いつまでも元気であるために
みんなで続けよう「健康づくり」』

禁煙に挑戦!



健診・検診
忘れていませんか?



※ 年代及び性別によって目標値は異なります。

問合せ先

草加市役所健康推進部健康づくり課

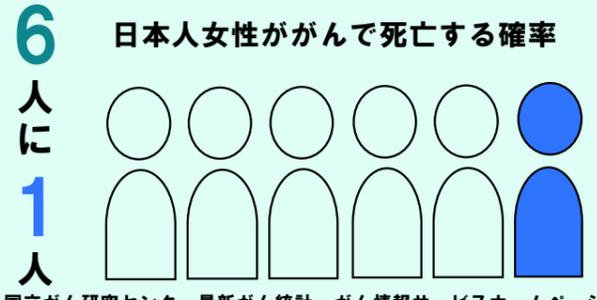
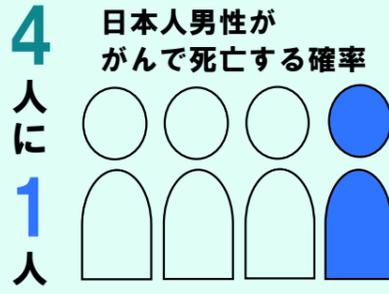
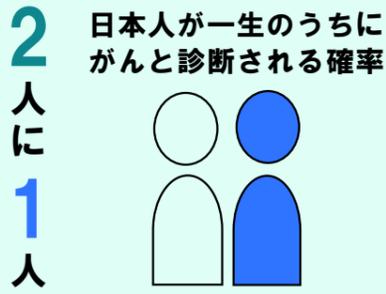
電話 : 048-922-1156

FAX : 048-927-0501

〒340-0016

草加市中央一丁目1番8号 (草加市役所第二庁舎3階)

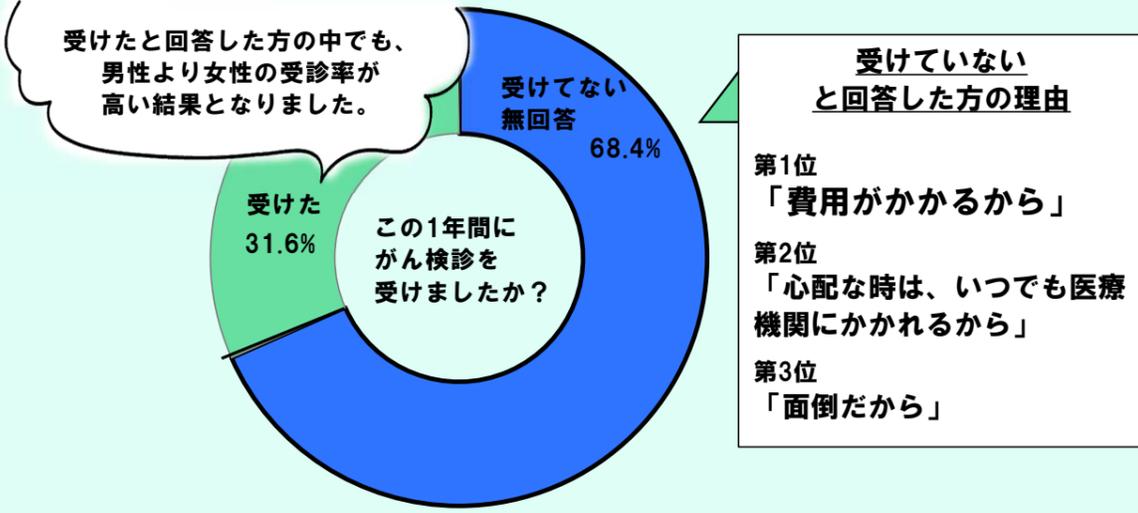
2026
4月



参考：国立がん研究センター最新がん統計 がん情報サービスホームページ

草加市民の半数以上が、がん検診を受けていませんでした。

草加市では、通常の検診を受けるより**安く**
各種がん検診を受けられます。



無作為に抽出された18歳以上3,000人を対象とした、令和5年度市民健康意識
調査の結果、**68.4%**の方がこの1年間に**がん検診を受けていない（無回
答含む）**と回答しました。



がん検診について、詳しくは
市ホームページ・保健センターなび
・広報そうか等をご確認ください。



がん検診受診宣言

対象者や申し込みの要否について、
詳しくは市ホームページ等をご確認ください。

わたしは令和8年度

胃がん / 大腸がん / 肺がん・結核
口腔がん / 乳がん / 子宮がん / 前立腺がん

受ける予定のがん検診に○を付け、受診宣言をしましょう。
日程が決まったらカレンダーに記入し、忘れないようにしましょう。

検診を受ける！

MEMO

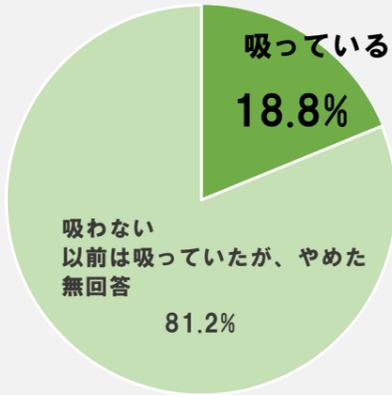
3月	日	月	火	水	木	金	土	5月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7								1
	8	9	10	11	12	13	14		3	4	5	6	7	8	9
	15	16	17	18	19	20	21		10	11	12	13	14	15	16
	22	23	24	25	26	27	28		17	18	19	20	21	22	23
	29	30	31						24	25	26	27	28	29	30
									31						

日 (SUN)	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 昭和の日	30	1	2

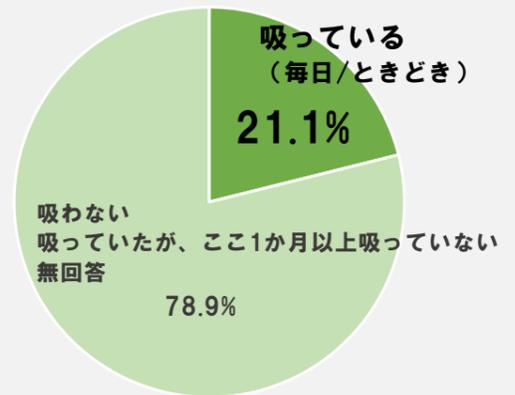
2026
5月

たばこを吸っている草加市民が増えています。

平成30年度市民健康意識調査



令和5年度市民健康意識調査



2.3%増

Q あなたは、
たばこを吸いますか？



令和5年度市民健康意識調査で「吸っている」と回答した方も51.5%の方が、「やめたい・本数を減らしたい」と回答していました。
たばこがやめられないのは、決してあなたの意思が弱いからではありません。
たばこに含まれる、ニコチンに麻薬と同じように依存性があるからです。

薬や禁煙治療も上手に活用してみましょう。



STOP! 受動喫煙

令和5年度市民健康意識調査で、幼児(1~5歳)・児童(小5)・生徒(中2)の**望まない受動喫煙**について、
ほぼ毎日機会があったと回答した方が多かった場所は、**家庭・路上**でした。

受動喫煙防止 = ~~マナー~~

受動喫煙防止 = **ルール**



健康増進法の一部改正に基づき、望まない受動喫煙を防止するための取組は、マナーからルールへと変わっています。

**妊婦・子どもの受動喫煙
特に危険です⚠**

妊婦の受動喫煙は、流産・早産だけでなく、胎児の発育遅延や低出生体重のリスクが高まります。
子どもは受動喫煙の影響が出やすく、喘息や乳幼児突然死症候群の原因となることもあります。

MEMO

4月	日	月	火	水	木	金	土	6月	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3	4		1	2	3	4	5	6
	5	6	7	8	9	10	11		7	8	9	10	11	12	13
	12	13	14	15	16	17	18		14	15	16	17	18	19	20
	19	20	21	22	23	24	25		21	22	23	24	25	26	27
	26	27	28	29	30				28	29	30				

日 (SUN)	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
26	27	28	29	30	1	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

2026
6月

— 虫歯の原因 —

虫歯は3つの好ましくない条件が重なり、時間が経過することで発生します。

強い歯づくり

- ・フッ素の活用
- ・よく噛んで唾液分泌↑

糖分の取り方

糖分は歯を溶かす原因になるので、甘いものの取りすぎに注意しましょう

虫歯菌を除去

- 食べたらずくに歯磨きしましょう
- ・歯ブラシ
 - ・フロス、歯間ブラシ

時間の経過



糖分



虫歯



細菌



80歳で自分の歯20本を目指して！

毎年6月上旬に、**歯の健康フェア**を開催します。

歯科医院に行くほどのことじゃないけどちょっと気になる…。
そんな悩みを歯の健康フェアで地域の歯医者さんに相談できます。



おとなも子どもも
参加費無料

草加市 歯の健康フェア [検索](#)

MEMO

5月	日	月	火	水	木	金	土	7月	日	月	火	水	木	金	土	
							1						1	2	3	4
							2									
							3									
							4									
							5									
							6									
							7									
							8									
							9									
							10									
							11									
							12									
							13									
							14									
							15									
							16									
							17									
							18									
							19									
							20									
							21									
							22									
							23									
							24									
							25									
							26									
							27									
							28									
							29									
							30									
							31									

日 (SUN)	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

2026
7月

⚠ 熱中症は予防できる病気です ⚠

しょねつじゅんか
『暑熱順化』が大切!

まだまだ知られていない草加市の避暑地

暑熱順化とは、**身体を暑さに慣れさせる**ことです。

身体が暑さに慣れるまでには、**2週間**かかります。

- 運動、ストレッチ、入浴などで汗をかきましょう。
※運動は無理のない範囲で行ってください。

市内公共施設や市内の一部薬局等で暑さをしのぎ涼むことができる、一時休憩所「クールオアシスそうか」を実施しています。

令和5年度市民健康意識調査で「クールオアシスそうか」の認知度を調査したところ、**約7割**の方が言葉も意味も**知らない**と回答しています。

熱中症予防 5つのポイント

01 高年者は上手に
エアコンを

熱中症で**搬送される**方の多くが**高年者**です。
また、緊急搬送される方の多くが、**屋内で発症**しています。

02 暑くなる日は要注意

熱中症の危険が極めて高い、**特に注意が必要な日**(※)には、**防災行政無線**等でお知らせします。
外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう。
※熱中症(特別)警戒情報発表日

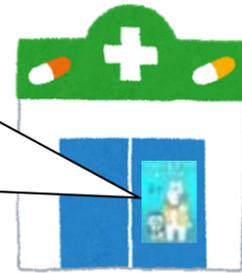
03 水分を
こまめに補給

04 「おかしい!？」
と思ったら病院へ

05 周りの人にも
気配りを



クールオアシスそうか実施機関には、ポスターが貼ってあります。



実施機関を事前に確認しておきましょう。

MEMO

6月	日	月	火	水	木	金	土	8月	日	月	火	水	木	金	土

日 (SUN)	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 海の日	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

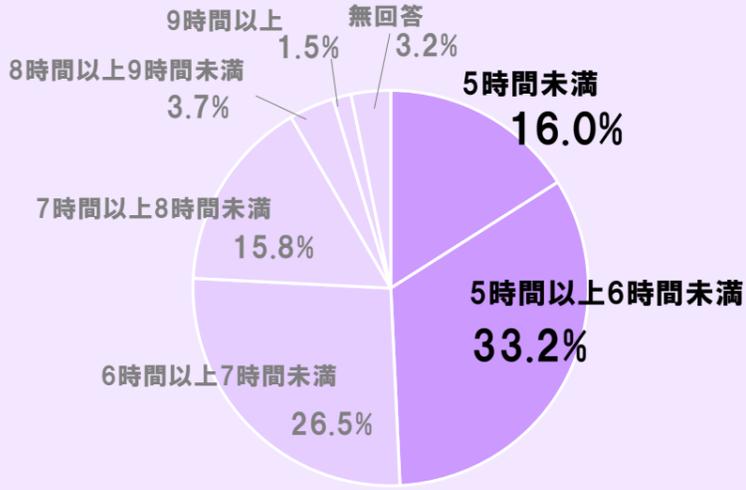
2026
8月

適正な睡眠時間、確保できていますか？

適正な成人の睡眠時間については、
→ **6時間以上**の睡眠時間を確保することが推奨されています。(個人差あり)

草加市民の1日の平均睡眠時間は？

※18歳以上の方の中から無作為に3,000人を抽出した
令和5年度市民健康意識調査



その結果
約半数の方が、**6時間未満**と回答
40～60代の睡眠時間が短い傾向です。

睡眠時間が短いと...

肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、
認知症、うつ病などの発症リスクが高まります。



快眠のための 生活習慣



—睡眠の質を上げるメリット—

- 集中力や判断力の向上
- 生活習慣病のリスクの低下
- 疲労回復
- 脳機能の回復
- ストレス解消
- 免疫力アップ
- 美肌効果 等...

MEMO

7月	日	月	火	水	木	金	土	9月	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3	4				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11		6	7	8	9	10	11	12
	12	13	14	15	16	17	18		13	14	15	16	17	18	19
	19	20	21	22	23	24	25		20	21	22	23	24	25	26
	26	27	28	29	30	31			27	28	29	30			

日 (SUN)	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 山の日	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

2026
9月

主食 主菜 副菜 そろったバランスの良い食事、とれていますか？

令和5年度市民健康意識調査で、
主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは週に何日あるか伺ったところ、
1日3食バランスの良い食事を十分にとれている方(*)は、

約**3人に1人**しかいませんでした。

(*) ほぼ毎日(おおむね週6日以上)と回答した方

わたしは大丈夫!と思ったあなた、この機会に一度見直してみませんか？



主菜

たんぱく質・脂質

魚・肉・卵・
大豆製品 など

副菜

ビタミン・ミネラル
・食物繊維

野菜・きのこ・
海藻・いも類
など

主食

炭水化物

ごはん・パン・めん
など

牛乳・乳製品、果物も
1日の中でとりましょう。

草加市民は**野菜**の摂取量が
減少傾向です。
今より**+1皿の野菜料理**を
意識して食べましょう!

草加市保健センターでは、野菜を使ったレシピを紹介しています。まずは、今よりプラス1皿の野菜料理を食べましょう。

草加市保健センター
公式クックパッド ▶



草加市ホームページでは、市民の皆様の食生活に役立つ情報をたくさん紹介しています。ぜひご利用ください!



MEMO

8月	日	月	火	水	木	金	土	10月	日	月	火	水	木	金	土	
							1							1	2	3
	2	3	4	5	6	7	8		4	5	6	7	8	9	10	
	9	10	11	12	13	14	15		11	12	13	14	15	16	17	
	16	17	18	19	20	21	22		18	19	20	21	22	23	24	
	23	24	25	26	27	28	29		25	26	27	28	29	30	31	
	30	31														

日 (SUN)	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 敬老の日	22 休日	23 秋分の日	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

2026
10月

過ごしやすいようになってきた今こそ、

運 動

始めてみませんか。

まずはお手軽なスポーツ

『ウォーキング』はいかがですか？

ウォーキングは **正しい姿勢** で **楽しみながら** 続けましょう。

視線は遠くに、あごは引く

胸を張る

腕は前後に大きく、特に後ろに振ることを意識して

歩幅はできるだけ広くとる

運動前・運動後にはストレッチをしてけが予防も忘れずに！

かかとからつま先に体重移動を意識して

肩の力を抜く

背筋を伸ばす

つま先でしっかり地面を蹴り出す

かかとから着地

四季折々に草花や自然が楽しめる**そうか公園**。
秋は美しい紅葉を楽しむことができます。



そうか公園の紅葉は
例年11月中旬～
12月初旬が見頃です。

修景池の周りや園内の「四季の森(秋)」エリアを中心に、ケヤキやモミジなどの落葉樹が、深まる秋とともに鮮やかな紅葉を楽しませてくれます。



コバトンALKOOマイレージで
歩いてポイントゲット！



貯まったポイントで景品が当たるかも!?



雨の日や外に出るのは気が引ける…
そんな日は、自宅でもできる

パリポリくん健康体操 もおすすめです。



「パリポリくん健康体操」は、草加市オリジナルの健康体操です。体力に自信のない人でも、誰でも出来る簡単な体操で、認知症予防や口腔体操も含んだ内容となっています。



草加市高齢者応援サポーター
そうたくん

◀ 動画で視聴できます

MEMO

9月	日	月	火	水	木	金	土	11月	日	月	火	水	木	金	土

日 (SUN)	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 スポーツの日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2026
11月

かかりつけ医を持ちましょう！



かかりつけについて▲

かかりつけ医を持つメリット

- ・ 日常の健康状態を知ってもらうことで、病気の予防や早期発見・早期治療につながる
- ・ 症状に応じた専門家の紹介がスムーズ
- ・ 些細なことも相談しやすい など・・・

- ・ 相談や通院
- ・ 日頃の健康管理



患者



かかりつけ医

- ・ 専門的な検査や治療
- ・ 患者さんを紹介



大病院

地域医療連携

- ・ 患者さんの状態が安定
- ・ 患者さんの診察をお願い

かかりつけ医だけでなく、かかりつけ歯科医やかかりつけ薬局も大切です。

11月は「みんなで医療を考える月間」です。医療の適正利用にご協力ください。



救急車を呼ぶべきか迷ったら…
#7119 小児の場合は#8000に相談を

ダイヤル回線・IP回線 048-824-4199

すぐに受診すべきか、救急車を呼ぶべきか迷った時に、
医師や看護師に電話で相談ができます。

チャット形式で相談できる
埼玉県AI救急相談



症状等を選択していただくだけで
緊急度を判定してくれる
全国版救急受診アプリ「Q助」



MEMO

10月	日	月	火	水	木	金	土	12月	日	月	火	水	木	金	土						
						1	2	3				1	2	3	4	5					
						4	5	6	7	8	9	10			6	7	8	9	10	11	12
						11	12	13	14	15	16	17			13	14	15	16	17	18	19
						18	19	20	21	22	23	24			20	21	22	23	24	25	26
						25	26	27	28	29	30	31			27	28	29	30	31		

日 (SUN)	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

2026
12月

★ そとから帰ったら ★ うがい手洗い ★ かん染症予防



こまめに手洗い・うがい

Point

Point

適切な室温・湿度を保つ

室温は18~20℃、湿度は50~60%

加湿器・エアコンなども利用してください

1~2時間に1回の換気も忘れずに!

インフルエンザについて

Point

十分な栄養と睡眠で免疫力UP!

Point

正しくマスクを着用し、
人ごみを避けた行動を心がけましょう

Point

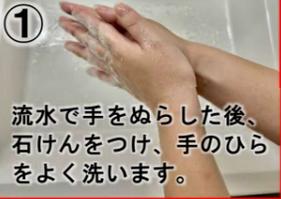
細菌・ウイルスは熱に弱い!
食品は中心までしっかり加熱

食中毒予防のために
中心部を75℃で1分以上
(ノロウイルスの場合は85~90℃
で1分以上)加熱しましょう

消毒用アルコールによる手指消毒では予防できない感染症(※)があります。
アルコール消毒だけでなく、石けんと流水で手を洗いましょう。

(※)手足口病・ヘルパンギーナ・ノロウイルス・ロタウイルス等

手洗いの前に、時計や指輪を外しましょう。



① 流水で手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよく洗います。



② 手の甲をのぼすように洗います。



③ 指先・爪のあいだを念入りに洗います。



④ 指のあいだを洗います。



⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。



⑥ 手首も忘れずに洗います。

洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオル等でよく拭き乾かします。



MEMO

11月	日	月	火	水	木	金	土	1月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7		3	4	5	6	7	8	9
	8	9	10	11	12	13	14		10	11	12	13	14	15	16
	15	16	17	18	19	20	21		17	18	19	20	21	22	23
	22	23	24	25	26	27	28		24	25	26	27	28	29	30
	29	30							24	25	26	27	28	29	30
									31						

日 (SUN)	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

2027
2月

骨がスカスカになって骨折しやすくなる『骨粗鬆症』
高年者がなる病気だと思いませんか？

こつそしょうしょう



女性の健康づくりに
ついて詳しくは ▲

女性は妊娠や授乳期などカルシウムを多量に必要とする時期があることや、閉経期を迎えると女性ホルモン「エストロゲン」の分泌が低下し急激に骨密度が減るため、**同年代の男性に比べて早く骨密度が低くなります。**

10代からの対策でいつまでも骨を元気に！

10代
最大骨量高められる
最も大切な時期！

「適切な食生活」「運動習慣」に合わせて日光に当たることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られ骨量UP！
夏は木陰で15～30分、冬は日向で30分～1時間の日光浴がおすすめです。



20～30代
最大骨量到達！

妊娠や出産で生活環境が大きく変わったり、仕事が忙しいなど、ホルモンバランスや食生活が乱れ気味の時期です。
バランスの良い食事を心がけ、喫煙やお酒の飲みすぎに気を付けましょう。



ダイエットのための
極端な食事制限は
やめましょう。

40～50代
骨量の低下に注意！

ホルモンの変化により急激に骨密度が低下する時期です。
運動や食事などの生活習慣の見直しに加えて、定期的に骨の検査を行い、骨密度の減少を早期発見しましょう。



60代以上
転倒に注意！

骨量の低下により、骨折等の危険が高まっています。
定期的に骨密度をチェックし、必要があれば医療機関を受診しましょう。



骨密度測定

保健センターで実施

超音波による骨密度測定(簡易測定)を行います。
体組成測定や栄養講話も併せて実施！

対象者：18歳以上
(年1回まで)

費用：200円

申込：要申込

※申込開始日から
保健センターへ電話申込
または電子申請

申込開始日や実施日時等
詳細については、市ホームページ
をご確認ください。

草加市 骨密度測定 [検索](#)

MEMO

1月	日	月	火	水	木	金	土	3月	日	月	火	水	木	金	土
						1	2								
	3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13
	10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20
	17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27
	24	25	26	27	28	29	30		28	29	30	31			
	31														

日 (SUN)	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 建国記念の日	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 天皇誕生日	24	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6

2027 3月

毎年3月は自殺対策強化月間です。 ひとりで抱え込まず相談を



早めにストレスに気づいて、適切に休むことがこころとからだの健康には大切です。

3つのストレスサイン

からだ に現れるサイン

- ・頭痛,腹痛,首や肩がこる
- ・めまいや耳鳴り
- ・不眠
- ・下痢,便秘

こころ に現れるサイン

- ・イライラする
- ・不安
- ・気分が落ちこむ
- ・やる気が出なくなる

行動 に現れるサイン

- ・集中力が続かない
- ・食欲不振,食べ過ぎる
- ・お酒の量が増える
- ・外出が減る

ストレスサインが
出てきたら・・・

気分転換する、ゆっくり休む、誰かに話してみるなどの自
分なりのストレス解消法をもちましよう

命の門番『ゲートキーパー』を ご存知ですか？

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に
気づき、声をかけてあげられる人のことです。
特別な研修や資格は必要ありません。

変化に
気付く

やさしく
声をかける

じっくりと
耳を傾ける

支援先に
つなげる

暖かく
見守る

ゲートキーパー ▲
について詳しくは
こちら



電話で話したいとき

SNSで話したいとき

つらい気持ちは一人で抱え込まず、身近な人や、相談窓口にご相談ください。

#いのちSOS

(フリーダイヤル おもい ささえる)
0120-061-338
(24時間)

こころのサポート@埼玉

毎日19時～23時まで
LINEで心理カウンセラー
へ相談ができます。
(LINEID @kokosai)



あなたの声を
聞かせてください
もし、あなたが悩んでいたら、相談してみませんか？

まもろうよこころ

検索



厚生労働省支援情報検索サイトでは、
あなたに合った相談窓口を検索することができます。

MEMO

2月	日	月	火	水	木	金	土	4月	日	月	火	水	木	金	土

日 (SUN)	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
28	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 春分の日	22 振替休日	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3