

# 成人保健

★印の教室等の一部は介護保険料を財源と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4年10月1日(土)～令和5年1月31日(火)  
**受診方法**…対象者には令和4年9月末頃に個別通知します。

### ○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5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4年4月1日(金)～令和5年3月31日(金)  
**受診方法**…対象者には令和4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日生まれでクーポン券を使用していない人  
**受診方法**…対象者には令和4年3月末にクーポン券を送付しました。転入の方や再発行が必要な人はご連絡ください。

## 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5年3月31日現在)  
**実施期間**…令和4年5月20日(金)～令和5年1月27日(金)  
**受診方法**…指定医療機関で個別健診  
 対象者には受診通知票を個別通知します。

## 一般健診

**対象者**…以下の①②両方に該当する人  
 ①生活保護受給者、または中国残留邦人等支援給付制度適用の人等で健康保険未加入の人  
 ②40歳以上の人(昭和58年4月1日以前生まれ)  
**内容**…特定健診または後期高齢者健診に準ずる健康診断  
**実施期間**…6月1日(水)～12月16日(金)  
**受診方法**…受診通知票を持参し、指定医療機関で受診してください。  
 ※4月6日(水)～11月30日(水)までに保健センターあてにはがきで申込が必要です。

## ★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

### ○ヘルスマイト養成講座(※)

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

## ★骨密度測定

**実施日**… 6月20日(月) 7月28日(木)  
 8月22日(月) 9月 8日(木)  
 10月19日(水) 11月 4日(金)  
 12月 1日(木)

**会場**…保健センター

**内容**…超音波による骨密度測定

**対象者**…18歳以上

**申込方法**…広報そうかに募集掲載後、電話申込  
 ※受付時間は申込時にご案内します。  
 受付時間内に会場まで来所してください。

## 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

## 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

## ★地域健康相談

**相談日**…月:原町コミセン

**会場** 火・金:氷川コミセン

水・金:瀬崎・八幡・柳島コミセン

木:稲荷コミセン

第5週目・祝日・休館日等を除く。

相談日は変更する場合があります。

**時間**…9時～12時

**内容**…看護師等による成人・高年者の健康、介護予防の相談  
 血圧、体組成測定等の健康チェック

## 新型コロナウイルス感染症関連の相談窓口

### まずはかかりつけ医に電話で相談

心配な症状がある場合は、まずは、かかりつけ医に事前に電話で相談してください。必要に応じて、PCRセンターを紹介します。

### かかりつけ医がない場合

●**埼玉県指定診療・検査医療機関検索システム**  
 近くの医療機関の連絡先、受付時間等を調べられます。医療機関に連絡の上、受診してください。必ず事前予約が必要です。

●**埼玉県受診・相談センター**  
 受診先の確認・受診を迷う場合

☎ **048-762-8026**

FAX 048-816-5801

午前9時から午後5時30分

土日祝含む

●**埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター**

受診先の確認・一般的な質問

☎ **0570-783-770**

FAX 048-830-4808 24時間年中無休

●検索システムはこちらから



## 栄養のバランスを整えましょう

### 副菜

野菜のおかず

野菜・海藻・きのこ・いも  
 こんにゃく



野菜は1日 350g(5～6皿)が目標です。1食に1～2皿を目安にとりましょう。

### 主食

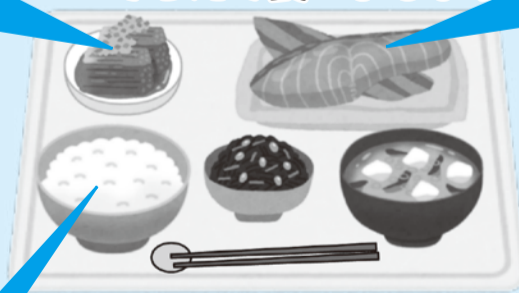
ご飯類

ご飯・パン・麺など



ご飯なら茶碗1杯、パンなら8枚切り2枚程度が目安です。

まずは毎食 主食・主菜・副菜を  
 そろえて食べましょう



### 主菜

メインのおかず

肉・魚・卵・大豆製品など



魚・大豆製品も忘れないように、まんべんなくとりましょう。

●果物や乳製品は、1日の中で適量を目安にとりましょう。



1日に150g程度



1日に200ml程度

### ●保健センターおすすめレシピ

cookpad の保健センターの公式ページに、簡単においしく作れるヘルシーレシピを掲載しています。

cookpad

草加市保健センター  
 公式ホームページ



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。