

# 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5年10月1日(日)～令和6年1月31日(水)  
**受診方法**…対象者には令和5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6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5年4月1日(土)～令和6年3月31日(日)  
**受診方法**…対象者には令和5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～昭和54年4月1日生  
 ※クーポン券使用済の人は除く。  
**受診方法**…対象者には令和5年3月末にハガキを送付しました。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6年3月31日現在)  
**実施期間**…令和5年5月19日(金)～令和6年1月26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59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(木)～12月15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(木)～11月30日(木)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30日(金)	7月10日(月)
	8月23日(水)	9月28日(木)
	10月27日(金)	11月22日(水)
	12月11日(月)	

**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  
**費用**…100円  
**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。※測定は年に1回までです。

## 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  
 祝日・休館日・第5週目を除く。  
 ※相談日は変更する場合があります。  
**時間**…9時～12時(受付は11時45分まで)  
**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

健康について気軽に相談ができる  
**かかりつけ医・歯科医・薬局**  
 を持ちましょう!

**かかりつけ医を持ちましょう!**

かかりつけ医とは、日常的な診療や健康・病気の相談を受けられる地域の医療機関のことです。病状、病歴、健康を把握できているのでいざという時、すぐに対応してくれます。専門的な検査や医療が必要な時に、適切な医療が受けられる医療機関(市立病院・大学病院など)を紹介してもらうこともできます。

**かかりつけ歯科医を持ちましょう!**

かかりつけ歯科医で、日頃から定期的に歯科健診を受けたり、口の中を見てもらう事で、むし歯や歯周病の治療だけでなく、口の中のトラブルに早めに対応ができるようになります。ケアの相談等にものってもらい、口の中の健康を保ちましょう。

**かかりつけ薬局を持ちましょう!**

いつも利用できる薬局(薬剤師)を持つことで、複数の病院で処方された薬の飲み合わせ・重複の確認など、薬についてのアドバイスが受けられます。適切な服薬で健康な生活を送りましょう。

**「かかりつけ」を見つけましょう!**

どうやって病院を探したらいいのか分からない、診療科目を見てからかかりつけを考えたい等、かかりつけのを見つけ方が分からない方は、「埼玉県医療機能情報提供システム」を活用して「かかりつけ」を見つけましょう。「埼玉県医療機能情報提供システム」では、住所や診療科目・診療時間などさまざまな条件から、埼玉県内にある医療機関や薬局を検索することができます。

●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

