

# 保存版 平成28年度 健康カレンダー



草加市ホームページにも掲載しています。  
アドレス <http://www.city.soka.saitama.jp>

健康づくり課  
保健センター  
へはこちらから



「そうか みんなで  
健康づくり計画」  
についてはこちら



発行 草加市  
編集 草加市保健センター  
発行日 平成28年3月5日

## 母子保健

### マタニティクラス(1コース2日間) 定員30組

実施月	実施日時		対象の出産予定日	申込開始日
	1日目	2日目		
H28年 4月	10日(日)	13日(水)	H28年 6月～8月	3/1(火)～
H28年 5月	15日(日)	18日(水)	H28年 7月～9月	4/1(金)～
H28年 6月	12日(日)	15日(水)	H28年 8月～10月	5/2(月)～
H28年 7月	3日(日)	6日(水)	H28年 9月～11月	6/1(水)～
H28年 8月	7日(日)	10日(水)	H28年10月～12月	7/1(金)～
H28年 9月	11日(日)	14日(水)	H28年11月～H29年1月	8/1(月)～
H28年10月	2日(日)	5日(水)	H28年12月～H29年2月	9/1(木)～
H28年11月	6日(日)	9日(水)	H29年 1月～3月	10/3(月)～
H28年12月	4日(日)	8日(水)	H29年 2月～4月	11/1(火)～
H29年 1月	15日(日)	18日(水)	H29年 3月～5月	12/1(木)～
H29年 2月	5日(日)	8日(水)	H29年 4月～6月	1/4(水)～
H29年 3月	5日(日)	8日(水)	H29年 5月～7月	2/1(水)～
対象者	上記の出産予定日にあてはまる初妊婦とその夫			
申込方法	上記の申込開始日から電話受付			
会場	保健センター			

### マタニティ歯科健診 定員40人

実施月	実施日時 午後1時～午後4時	申込開始日
H28年 6月	22日(水)	5/2(月)～
H28年 8月	24日(水)	7/1(金)～
H28年10月	12日(水)	9/1(木)～
H28年12月	14日(水)	11/1(火)～
H29年 2月	15日(水)	1/4(水)～
対象者	妊娠32週までの妊婦	
申込方法	上記申込み開始日より電話受付	
会場	保健センター	

### マタニティクッキング 定員25人

実施月	実施日時 午前10時～午後1時	申込開始日
H28年 7月	8日(金)	6/1(水)～
H28年 9月	7日(水)	8/1(月)～
H28年11月	16日(水)	10/3(月)～
H29年 1月	11日(水)	12/1(木)～
H29年 3月	3日(金)	2/1(水)～
対象者	妊娠16～32週までの妊婦	
申込方法	上記申込み開始日より電話受付	
会場	保健センター	

### ①こんにちは赤ちゃん訪問 (申込の必要はありません) ※家庭訪問…①か②のどちらかの方法で訪問を行います。

市の委嘱を受けた訪問員が、生後2か月になる赤ちゃんがいるすべての家庭(②妊産婦・新生児訪問を受けた方を除く)に訪問します。子育ての不安や悩みを聞き、子育てに関する情報を提供します。  
訪問の際に、乳児健診診査票とHib・小児用肺炎球菌・四種混合・BCG・麻しん風しん(MR)1期・2期・水痘・日本脳炎予防接種の予診票をまとめた「予診票綴り」を配布します。

- 対象者：平成28年2月生まれ～平成29年1月生まれ  
生後1か月になる月の下旬から生後2か月になる月の中旬に「こんにちは赤ちゃん訪問員」が直接家庭訪問(電話による事前連絡は行いません)
- 内容 ①子育て支援の情報提供・予防接種等の案内  
②子育てに関するアンケート実施
- 配布するもの ・予防接種予診票 ・乳児健診問診票  
・子どもの集まるひろばなど、子育て情報の案内  
・保健センターで行う事業の案内

出生月	訪問期間
H28年 2月生	3月末～4月中旬
H28年 3月生	4月末～5月中旬
H28年 4月生	5月末～6月中旬
H28年 5月生	6月末～7月中旬
H28年 6月生	7月末～8月中旬
H28年 7月生	8月末～9月中旬
H28年 8月生	9月末～10月中旬
H28年 9月生	10月末～11月中旬
H28年10月生	11月末～12月中旬
H28年11月生	12月末～H29年1月中旬
H28年12月生	H29年1月末～2月中旬
H29年 1月生	H29年2月末～3月中旬

### ②妊産婦・新生児訪問

不安や悩みのある産後間もないお母さん・赤ちゃんに保健師・助産師・看護師が訪問します。  
この訪問を受けた人には「こんにちは赤ちゃん訪問」を行いません。乳児健診や予防接種の通知は郵送します。  
\*希望する場合は、母子健康手帳に添付の「出生連絡票」で訪問希望有に○をつけるか、電話で申し込んでください。

### 乳幼児健診 ※各会場は、駐車スペースが無いため大変混み合います。お車での来場はご遠慮ください。

	4か月児健診	10か月児健診	1歳7か月児健診		3歳3か月児健診		
4月			5日(火)・19日(火)	H26年 9月生	12日(火)・26日(火)	H25年 1月生	
5月			10日(火)・24日(火)	H26年10月生	17日(火)・31日(火)	H25年 2月生	
6月	診査票は こんにちは 赤ちゃん訪問 または郵送で配布  ※Hib・小児用肺炎球菌・四種混合・BCG・MR(麻しん風しん混合)・日本脳炎・水痘予防接種予診票も同時配布		7日(火)・21日(火)	H26年11月生	14日(火)・28日(火)	H25年 3月生	
7月			5日(火)・19日(火)	H26年12月生	12日(火)・26日(火)	H25年 4月生	
8月			2日(火)・22日(月)	H27年 1月生	9日(火)・23日(火)	H25年 5月生	
9月			6日(火)・20日(火)	H27年 2月生	13日(火)・27日(火)	H25年 6月生	
10月			4日(火)・18日(火)	H27年 3月生	11日(火)・25日(火)	H25年 7月生	
11月			1日(火)・15日(火)	H27年 4月生	7日(月)・22日(火)	H25年 8月生	
12月			5日(月)・19日(月)	H27年 5月生	13日(火)・26日(月)	H25年 9月生	
1月			10日(火)・24日(火)	H27年 6月生	17日(火)・31日(火)	H25年10月生	
2月			7日(火)・21日(火)	H27年 7月生	14日(火)・28日(火)	H25年11月生	
3月			7日(火)・21日(火)	H27年 8月生	14日(火)・28日(火)	H25年12月生	
会場		市内指定医療機関 保健センター					
受付時間		午後1時～1時45分					
持ち物	母子健康手帳 診査票	母子健康手帳・健康診査質問票	母子健康手帳・健康診査質問票 早朝尿・視聴覚アンケート				
備考	※転入された方は保健センターへご連絡ください。 ※通知がない人 { 1歳7か月健診…直接会場へ。 3歳3か月健診…保健センターへ連絡してください。						

### 子どもの教室・相談

名称	内容
親子料理教室	子どもの食事の講話と食生活改善推進員による調理実習 対象者 幼児・小学生と保護者 会場 保健センターほか
子どもの発達相談	子どもの発達に関する相談 会場 保健センター
育児電話相談	子どもの発育・発達や育児全般についての心配事相談 相談日 月曜日～金曜日(閉庁日は除く) 電話番号 927-1929(イクジQ) または 922-0200
にこにこ広場	ふたごちゃん、みつごちゃんの集い。お母さん同士の交流や育児相談 会場 保健センター
日程	4月 5月 6月 7月 8月 9月 6日(水) 2日(月) 1日(水) 20日(水) 1日(月) 8日(木) 10月 11月 12月 1月 2月 3月 12日(水) 16日(水) 14日(水) 12日(木) 1日(水) 1日(水)
ゆうゆう広場	養育医療を受けたお子さんの集い。お母さん同士の交流や育児相談 会場 保健センター
日程	5月 7月 9月 11月 1月 3月 19日(木) 4日(月) 5日(月) 21日(月) 30日(月) 13日(月)

子ども急病夜間クリニック ☎954-6401	
診療科目	小児科(0歳～15歳までの初期内科系疾患)
診療日	毎日夜間
診療時間	平日:午後7時30分～午後10時30分 土日祝及び年末年始:午後6時30分～午後10時30分
場所	市立病院 心臓・脳血管センター1階
※当クリニックは、夜間に急変した小児患者を応急的に診察しています。	

「保健事業等実施医療機関位置略図」は抜きとってお使いください。

# 母子保健

## 乳幼児の教室など

※各会場は、駐車スペースが無いため大変混み合います。車での来場はご遠慮ください。

	乳幼児相談		離乳食講習			ぽかぽか広場		おやこでブラッシング		すくすく赤ちゃん相談	
	就学前の乳幼児	申込開始日	初期講習 (5~6か月児)	中期講習 (7~8か月児)	後期講習 (9~11か月児)	申込開始日	4~7か月児	申込開始日	就学前の乳幼児	申込開始日	就学前の乳幼児
4月	11日(月)	3/1~	25日(月)	27日(水)	4/1~	27日(水)	4/1~				18日(月) 氷川児童センター
5月	9日(月)	4/1~	30日(月)	25日(水)	5/2~	25日(水)	5/2~				19日(木) 谷塚児童センター
6月	8日(水)	5/2~	27日(月)	29日(水)	6/1~	29日(水)	6/1~	13日(月) 谷塚児童センター	5/2~		22日(水) 住吉児童館
7月	11日(月)	6/1~	27日(水)	28日(木)	7/1~	20日(水)	7/1~	22日(金) 支援センター	6/1~		13日(水) 新栄児童センター
8月	17日(水)	7/1~	29日(月)	30日(火)	8/1~	24日(水)	8/1~				
9月	12日(月)	8/1~	28日(水)	29日(木)	9/1~	21日(水)	9/1~	26日(月) 住吉児童館	8/1~		
10月	17日(月)	9/1~	26日(水)	27日(木)	10/3~	19日(水)	10/3~	24日(月) 保健センター	9/1~		12日(水) 住吉児童館
11月	17日(木)	10/3~	28日(月)	29日(火)	11/1~	30日(水)	11/1~	2日(水) 川柳文化センター	10/3~		14日(月) 氷川児童センター
12月	12日(月)	11/1~	20日(火)	21日(水)	12/1~	21日(水)	12/1~				
1月	23日(月)	12/1~	25日(水)	26日(木)	1/4~	18日(水)	1/4~	16日(月) 新田西文化センター	12/1~		
2月	20日(月)	1/4~	22日(水)	23日(木)	2/1~	15日(水)	2/1~				8日(水) 新栄児童センター
3月	15日(水)	2/1~	22日(水)	23日(木)	3/1~	29日(水)	3/1~	6日(月) 氷川児童センター	2/1~		2日(木) 谷塚児童センター
会場	保健センター		保健センター			中央図書館		市内児童館等		市内児童館等	
実施時間	午前9時30分~10時30分		午後1時15分~3時15分	午前10時~正午	午前10時~午前11時	午前10時~午前11時		①午前10時~ ②午前10時30分~ ③午前11時~ ④午前11時30分~	午前10時~11時30分		
持ち物	母子健康手帳 オムツなど		母子健康手帳 オムツなど 初期講習参加者はおんぶひもかだっこひも			母子健康手帳 バスタオルなど		母子健康手帳 歯ブラシ タオル		母子健康手帳 オムツなど	
内容等	身長・体重計測 育児・栄養相談 など		離乳食の試食・相談 デモンストレーション	離乳食の試食・相談 手遊びの講習 など	離乳食の試食・相談 お母さん同士の情報交換	絵本の読み聞かせと ふれあい遊び		ブラッシングのグループ指導 だ液のPHテスト (口の中の環境・虫歯になりやすさを調べます。)		申込不要・直接会場へ 育児・栄養相談など	

# 予防接種

## 乳幼児期に接種

### 接種方法

予診票・母子健康手帳・健康保険証持参の上、指定医療機関で接種を受けてください。

※対象児には通知します。転入した人で通知が届かない場合は保健センターへ連絡ください。

※「予防接種と子どもの健康」をよく読んで、接種間隔等を必ず守って受けてください。

◎接種当日、草加市に住所のない人は受けられません。また、接種可能期間を過ぎると有料になります。

予防接種名	接種可能期間	標準接種年齢		回数	対象者・通知時期
Hib	生後2か月から5歳に至るまでの間にあるもの	初回	生後2か月~生後7か月未満で接種開始(27日以上の間隔をあけて3回接種) ※初回接種が生後7か月を過ぎた場合、接種回数が少なくなります。	3回	平成28年2月生~平成29年1月生 ※こにちは赤ちゃん訪問にて配布
		追加	(初回3回接種後、7か月以上あけて1回接種)	1回	
小児用肺炎球菌	生後2か月から5歳に至るまでの間にあるもの	初回	生後2か月~生後7か月未満(27日以上あけて3回接種) ※初回接種が生後7か月を過ぎた場合、接種回数が少なくなります。	3回	
		追加	(初回3回接種後60日以上おいて生後12か月を過ぎてから1回接種)	1回	
四種混合(ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ)	生後3か月から7歳6か月に至るまでの間にあるもの	初回	生後3か月~12か月未満(20日以上の間隔をあけて3回接種)	3回	
		追加	(初回3回接種後、12~18か月の間に1回接種)	1回	
BCG	1歳に至るまでの間にあるもの	生後5か月~生後8か月の間		1回	
水痘	1歳から3歳に至るまでの間にあるもの	初回	生後12か月~15か月の間	1回	
		2回目	初回接種後、6~12か月の間に1回接種	1回	
MR(麻しん・風しん混合)	1期:1歳から2歳に至るまでの間にあるもの 2期:5歳以上7歳未満のもので、小学校入学前の1年間	1期	生後12か月~24か月未満	1回	
		2期	年長児に相当する年齢にあるもの	1回	
日本脳炎1期	生後6か月から7歳6か月に至るまでの間にあるもの	初回	3歳~4歳(6日以上の間隔をおいて2回接種)	2回	平成25年1月生まれの方には3.3健診通知に予診票同封 ※平成25年2月生まれ以降、こにちは赤ちゃん訪問にて予診票綴りとして配布済
		追加	4歳~5歳(初回2回接種後、6か月以上あけて1回接種)	1回	

※日本脳炎について

平成22年度から勸奨が再開され、平成8年4月2日~平成19年4月1日生まれの人は、20歳未満までの間、日本脳炎予防接種を定期接種(無料)で受けられます。詳しくは、保健センターにお問い合わせください。

## 学童期に接種

予防接種名	接種可能期間(標準接種年齢)	回数	対象者・通知時期
日本脳炎2期	9歳以上13歳未満のもの(9歳以上10歳未満)	1回	平成18年4月2日~平成19年4月1日生 ※平成28年3月末に通知予定
二種混合	11歳以上13歳未満のもの(11歳以上12歳未満)	1回	平成16年4月2日~平成17年4月1日生 ※平成28年3月末に通知予定
子宮頸がん	小学校6年生~高校1年生の女子(中学1年生の女子) ・サーバリックス(2価)、ガーダシル(4価)の2種類のワクチンからどちらかを選びます。 ※接種を希望する場合は、接種前に必ず最新の情報を確認し、ワクチンの「効果」と「副作用」の両方を十分に理解することをお願いします。	3回	積極的勧奨を再開する場合は、広報等であらためてお知らせをします。

## その他

予防接種名	標準接種年齢
ポリオ(不活化)	ポリオワクチンの接種が完了していない7歳6か月未満の児が対象となります。 ・生ワクチン1回接種している場合: 残り3回接種 ・生ワクチンを全く接種していない場合: 4回接種 ・不活化ワクチンを1回以上受けている: 全部で4回になるように接種 ※接種間隔など詳細は保健センターにお問い合わせください。
三種混合(ジフテリア・破傷風・百日咳)	三種混合ワクチンの製造・販売は中止となりました。通常は4種混合での接種となります。 (三種混合ワクチンの接種が完了していない方へ) ・不活化ポリオの接種が4回未満であれば、4種混合ワクチンで接種が可能です。 ・4種混合ワクチンで接種が困難な場合は、かかりつけ医と相談のうえ保健センターへお問い合わせください。

## 大人も子どもも野菜を“毎食”食べよう!

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、体の調子を整える働きがあります。料理にして1日5~6皿とりましょう。

大人の1日の目安量 350g



### 草加の地場産小松菜を食べよう!



小松菜はカルシウム・鉄が多く、幅広い世代の健康に役立つスーパー野菜です! 下ゆでの手間もいらないので、そのまま煮たり、炒めたりして手軽に使えます。生揚げ、油揚げ、豚肉・鶏肉などの肉類との相性が良く、一緒に使うとさらにバランスもアップします。

## 埼玉県による急病時の電話案内

### 埼玉県救急医療情報センター

診療できる医療機関を24時間体制で案内します

048-824-4199

歯科・口腔外科・精神科の案内は行いません。

### 救急電話相談

急な病気がけがをした時の対処法や受診の必要性について助言します。医療機関の紹介や育児相談等は行いません。

子ども #8000 または

048-833-7911 (IP電話等の場合)

月~土 午後7時~翌日午前7時  
日・祝・年末年始 午前7時~翌日午前7時

大人 #7000 または

048-824-4199 (IP電話等の場合)

毎日 午後6時30分~午後10時30分

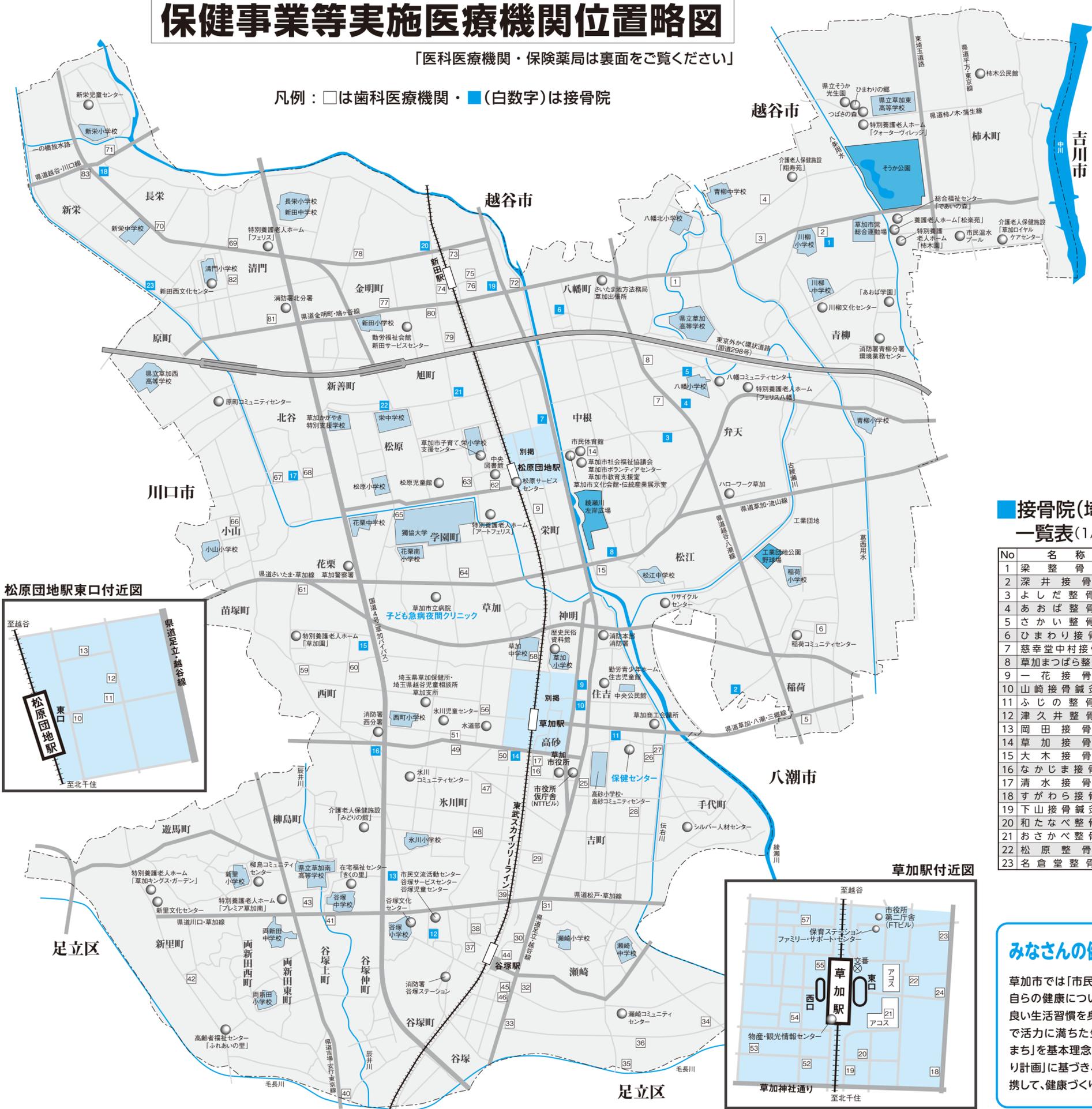
□ 歯科医療機関一覧表 (1/1現在)

No	名称	所在地	電話
1	ふじかわ 歯科 医院	青柳5-22-28 B 2F	935-2400
2	野田 歯科 医院	青柳7-48-12	931-3185
3	まつの 歯科 医院	青柳8-5-36	932-4411
4	サイトーデンタルクリニック	青柳8-52-17	935-8241
5	石田 歯科 医院	稲荷3-4-26	935-7132
6	丸田 歯科 医院	稲荷4-13-16 1F	932-0648
7	弁天町 歯科 医院	中根3-23-17	931-0113
8	クリハラ 歯科	八幡町153 1F	935-6491
9	高木 歯科	栄町2-4-15	936-0120
10	佐藤 歯科クリニック	栄町2-11-9 2F	935-0383
11	ネオ 歯科 医院	栄町3-2-2 2F	932-6500
12	ませ 歯科 医院	栄町3-2-13 2F	935-8214
13	藤巻 歯科 医院	栄町3-3-3	936-0365
14	飯田 歯科 医院	松江1-2-4	936-6370
15	やこう橋 歯科 医院	松江3-7-3	935-6262
16	波多野 歯科 医院	高砂1-3-1 3F	928-6480
17	根津 歯科 医院	高砂1-3-25	923-2525
18	松本 歯科 医院	高砂2-2-32 2F	928-4833
19	堀 歯科 医院	高砂2-4-14	922-4886
20	わい 歯科クリニック	高砂2-6-20 2F	924-8841
21	野島 歯科クリニック	高砂2-7-1-604	922-6878
22	藤本 歯科 医院	高砂2-18-16 5F	922-2554
23	くにのべ 歯科 医院	高砂2-18-37	924-7955
24	和知矯正歯科クリニック	高砂2-18-53 2F	927-4187
25	二階堂 歯科 医院	中央1-1-3	922-3618
26	イースト 歯科クリニック	中央1-6-7 2F	928-0002
27	藤村 歯科 医院	中央1-6-20	924-2282
28	益子 歯科クリニック	吉町2-7-40	922-2673
29	桂 歯科 医院	吉町5-4-50	928-8281
30	黒野 歯科	瀬崎1-11-5	928-6161
31	並木 歯科 医院	瀬崎2-4-1	928-6800
32	江川 歯科 医院	瀬崎3-1-5	922-2650
33	黒瀬 歯科 医院	瀬崎3-36-32	924-6536
34	ひぐち 歯科クリニック	瀬崎6-21-22	927-8867
35	なおと 歯科クリニック	瀬崎7-4-29	922-4181
36	せざき 歯科クリニック	瀬崎7-11-8	926-8211
37	さいとう 歯科 医院	谷塚町657-9	924-3110
38	村木 歯科 医院	谷塚町707-20	922-0220
39	きたはら 歯科 医院	谷塚町1363-1	921-7371
40	アート 歯科	谷塚上町62-6	927-4618
41	細井 歯科 医院	谷塚上町531-5	924-5151
42	村山 歯科 医院	両新田西町155-6	922-7020
43	内田 歯科 医院	両新田西町446-1	927-4390
44	森谷 歯科 医院	谷塚1-2-29	922-2330
45	ミックオーラルクリニック	谷塚1-2-45-108	928-6137
46	藤波 歯科 医院	谷塚1-5-11	929-0034
47	大里 歯科クリニック	氷川町178-3	925-4118
48	こすげ 歯科 医院	氷川町237-2-101	922-0055
49	みつる 歯科クリニック	氷川町821-B	948-8249
50	城東 歯科	氷川町858-1 2F	924-6762
51	氷川デンタルクリニック	氷川町917	920-3456
52	森川 歯科 医院	氷川町2101-6 2F	929-0524
53	上杉 歯科クリニック	氷川町2119-8	928-4187
54	いわさき矯正歯科クリニック	氷川町2122-11 6F	920-1414
55	菅原 歯科 医院	氷川町2126-1 2F	927-1155
56	片井 歯科 医院	氷川町2134-2	928-1170
57	ながつか 歯科 医院	氷川町2149-2 1F	922-0950
58	久野 歯科 医院	氷川町2179-31	922-5155
59	こばやし 歯科 医院	西町520-4	951-4018
60	重松 歯科 医院	西町655	922-5310
61	河島 歯科 医院	苗塚町363-1-111	924-3203
62	小泉 歯科クリニック	松原1-1-6-A-302	941-1177
63	オウル 歯科	松原2-4-21-102	941-9711
64	田川 歯科 医院	草加3-3-11	941-0008
65	桑原 歯科 医院	花栗4-13-24	941-7591
66	市ノ澤 歯科クリニック	小山2-16-18	944-8148
67	島 歯科 医院	北谷1-21-6	941-9791
68	さとう 歯科 医院	北谷1-23-12 2F	944-5330
69	吉田 歯科クリニック	長栄2-28-2	946-5577
70	長栄 歯科クリニック	長栄3-31-3	941-8331
71	外川 歯科 医院	長栄4-35-1	942-9230
72	樽谷 歯科 医院	金明町1-1-103	935-1541
73	新田 歯科	金明町188-1 1F	935-3954
74	さくら 歯科 医院	金明町255-1 2F	934-1182
75	樋口 歯科 医院	金明町280-9	931-2364
76	大塚 歯科 医院	金明町375-36 2F	931-9550
77	山本 歯科	金明町665-10	941-8445
78	梅田 歯科	金明町753-7	943-1200
79	西倉 歯科 医院	旭町4-9-2	946-4182
80	香取 歯科クリニック	旭町6-15-26-101	942-6247
81	高辻 歯科 医院	清門2-22-9	943-2133
82	おおつかデンタルクリニック	清門3-25-3-201	946-7420
83	まゆみ 歯科	新栄2-27-7	946-6701

# 保健事業等実施医療機関位置略図

「医科医療機関・保険薬局は裏面をご覧ください」

凡例：□は歯科医療機関・■(白数字)は接骨院



## 接骨院(埼玉県柔道整復師会会員) 一覧表 (1/1現在)

No	名称	所在地	電話
1	梁 整骨院	青柳7-47-27	931-8388
2	深井 接骨院	稲荷2-7-17	931-2559
3	よしだ 整骨院	弁天1-29-8	932-3139
4	あおば 整骨院	弁天6-21-3	932-5466
5	さかい 整骨院	八幡町77-1	935-6456
6	ひまわり 接骨院	八幡町607-4	935-0970
7	慈幸堂中村接骨院	栄町3-9-4	931-2786
8	草加まつばら整骨院	松江2-3-50	936-4314
9	一花 接骨院	住吉1-14-6	947-0353
10	山崎接骨鍼灸院	高砂2-19-6	922-2612
11	ふじの 整骨院	中央2-7-4	922-1971
12	津久井 接骨院	谷塚町690-3	947-2015
13	岡田 接骨院	谷塚町1871-1	954-5180
14	草加 接骨院	氷川町858-1	928-6768
15	大木 接骨院	西町744	924-5505
16	なかじま 接骨院	西町1165-1-C-101	926-1666
17	清水 接骨院	北谷1-22-3	941-9698
18	すがわら 接骨院	長栄4-10-7	944-3005
19	下山 接骨鍼灸院	金明町351-6-104	935-0991
20	和たなべ 整骨院	金明町518-1-101	948-8735
21	おさかべ 整骨院	旭町4-1-1	944-7822
22	松原 整骨院	新善町36-6	941-4818
23	名倉堂 整骨院	新栄1-6-5	941-9838

## みなさんの健康づくりを応援します!

草加市では「市民一人ひとりが自らの健康について考え、より良い生活習慣を身につけ、豊かで活力に満ちた生活を送れるまち」を基本理念とした「そうか みんなで健康づくり計画」に基づき、市民・地域・行政・関係機関などが連携して、健康づくりを推進しています!





# 成人保健

## ★健康づくり教室

- 健康発見大作戦  
健康づくりのための講話と食生活改善推進員による調理実習。
- 健康づくり教室  
40歳からの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  
(※上記教室は「広報そうか」募集掲載後、電話受付)
- 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。
- ソーシャルクラブ  
心の病を持った人の仲間づくりと社会復帰に向けた活動。
- 失語症・構音障害の人のためのことばの教室  
おおむね40歳以上で失語症・構音障害のある人とその家族のための、言語聴覚士による発声訓練・朗読等。

## ★地域健康相談

相談日…月・金：原町コミセン  
会 場 月・木：稲荷コミセン  
火・金：氷川コミセン  
水・金：瀬崎・八幡・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。  
詳しくは保健センターへ。

時 間…午前9時～正午

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、体脂肪測定などの健康チェック。  
直接会場に来所してください。

## ★骨密度測定

実施日…  
5月27日(金) 6月13日(月) 5/6～受付  
7月25日(月) 8月17日(水) 7/6～受付  
9月29日(木) 10月7日(金) 9/6～受付  
11月25日(金) 12月21日(水) 11/7～受付

会 場…保健センター 費用…100円

受付時間…①午前9時30分～10時  
②午前10時30分～11時  
③午後1時～1時30分  
④午後2時～2時30分

内 容…超音波による骨密度測定

対 象 者…18歳以上 各日80人

申込方法…各実施日前の奇数月の「広報そうか」に募集掲載後、電話受付  
※測定は1人年1回まで

## ★マッサージ・ストレッチ体操教室

内 容…寝たきり・転倒防止のための簡単な体操

回 数…週1回(全10回うち10回目はマッサージ)

対 象 者…65歳以上の人  
※参加は1人年度内1回まで

申込方法…「広報そうか」に募集掲載後、電話受付

実施月	曜日	時間帯	会 場
5月～7月	金	午前	新田西文化センター
5月～7月	火	午前	高砂コミセン
9月～11月	月	午後	氷川コミセン
9月～11月	木	午後	ふれあいの里
1月～3月	木	午前	保健センター

町会やすやかクラブ等の仲間が15人程度集まれば、教室開催を支援します。日程や会場は要相談。随時募集中。

## 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(閉館日を除く午前9時～午後5時) 電話、来所を問わずご相談ください。  
来所の場合は要予約(1時間程度)。

## 高齢者インフルエンザ

対 象 者…65歳以上の高齢者

実施期間…平成28年10月1日(土)～12月25日(日)

受診方法…対象者には個別通知(受診券送付)します。  
指定医療機関で接種してください。

## 高齢者肺炎球菌ワクチン

対 象 者…65・70・75・80・85・90・95・100歳の人  
(平成29年3月31日現在)

実施期間…平成28年4月1日(金)～平成29年3月31日(金)

受診方法…対象者には平成28年3月末に個別通知します。  
指定医療機関で接種してください。

★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。

## 歯の健康フェア

内 容…子どもから大人までの歯科健診・相談、子どものフッ素塗布・高齢者よい歯のコンクールなど

開催日…6月5日(日)

会 場…保健センター

## 成人歯科健診

対 象 者…28年度中に40・45・50・55・60・65・70歳となる人  
※対象者には個別通知(受診票送付)します。

実施機関…平成28年5月16日(月)～平成29年1月31日(火)

受診方法…指定医療機関での個別検診。500円

費 用…500円(無料対象はがん検診と同様)

## 身体活動を+10(プラス・テン)



今より1日10分多く身体を動かすこと  
**+10(プラス・テン)で健康寿命をのばしましょう!**

アクティブガイド  
『健康づくりのための身体活動指針』にて推奨されています  
草加市では、今より10分元気に身体を動かす「ちょこっと運動」を勧めていきます。  
たとえば… ◆そうじ+10分  
◆ウォーキング+10分  
◆筋トレ+10分

## ウォーキングの基本姿勢と歩き方



背筋をピンと伸ばして歩幅を広く取り、いつもより早いスピードで歩くのがポイント!

## 【睡眠の心得 12箇条】

- 1 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年世代は夜更かしは避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

参考:健康づくりのための睡眠指針2014

# 成人保健

## がん検診等

☆申込期間：窓口・はがきともに**3月7日(月)～8月31日(水) (消印有効)**

☆対象年齢：平成29年3月31日までに各がん検診の対象年齢になる方も含みます。

## 個別検診(指定医療機関)

検診名	肝炎ウイルス検診	口腔がん検診	子宮がん検診	肺がん・結核検診
対象者	40歳となる人、41歳以上でこれまでに市の肝炎検診を受けたことがない人	50歳以上	20歳以上の女性(前年度に草加市の子宮がん検診を受けていない人)	40歳以上 (65歳以上は、結核検診を含む。)
実施期間	6月1日(水)～12月16日(金) (休診日を除く)	5月16日(月)～1月31日(火) (休診日を除く)	6月1日(水)～10月31日(月) (休診日を除く)	7月1日(金)～9月30日(金) (休診日を除く)
受診券	5月下旬より随時発送	5月上旬より随時発送	5月下旬より随時発送	受診券はありません
検査内容	B型肝炎検査、C型肝炎検査	問診、視診、触診	子宮頸部の細胞検査(医師が必要と認め、説明に本人が同意したときは子宮体部細胞検査)	胸部レントゲン直接撮影 かく痰検査(医師が必要と認めたとき)
費用	1,000円	700円	頸部検診 1,700円 頸部及び体部検診 2,500円	胸部レントゲン 800円 かく痰検査 900円
申込方法	保健センターへの申込が必要(下段の申込書をご利用ください)			保健センターへの申込は不要

- 募集・日程等は、変更する場合がありますので、「広報そうか」で必ず確認してください。
- 保健センター及び各施設は、駐車場が狭いため、車での来場はご遠慮ください。

がん検診等以外の健康診査は加入している健康保険によって実施者・問い合わせ先が異なります。

- 国民健康保険加入者(40～74歳)の特定健診⇒市役所 ※保険年金課
- 社会保険等加入者(40～74歳)の特定健診⇒各医療保険者(健康保険組合、共済組合など)
- 後期高齢者医療加入者(75歳以上)の後期高齢者健診⇒市役所 ※後期高齢者・重心医療室  
※草加市役所 048-922-0151(代)

## 集団検診(保健センター) ※各日程は定員に達した時点で申込を終了します(先着順)

検診名	乳がん検診	胃がん検診及び大腸がん検診
対象者	40歳以上の女性(前年度に草加市の乳がん検診を受けていない人)	30歳以上
検診日	4月 21日(木) 22日(金) 5月 13日(金) 16日(月) 19日(木) 6月 1日(水) 3日(金) 29日(水) 7月 8日(金) 20日(水) 21日(木) 8月 3日(水) 18日(木) 26日(金) 9月 1日(木) 21日(水) 30日(金) 10月 6日(木) 13日(木) 19日(水) 20日(木) 11月 2日(水) 11日(金) 12月 8日(木) 15日(木)	4月 (当月の予定はありません。) 5月 11日(水) 12日(木) 23日(月) 6月 2日(木) 6日(月) 19日(日) 7月 10日(日) 13日(水) 22日(金) 8月 (当月の予定はありません。) 9月 2日(金) 24日(土) 26日(月) 10月 1日(土) 3日(月) 31日(月) 11月 8日(火) 9日(水) 12日(土) 14日(月) 30日(水) 12月 1日(木) 6日(火)
発送時期	決定した検診日の約1か月前	
受付時間	午後0時15分～1時15分	午前8時15分～10時(ただし、大腸がん検診のみの人は9時30分～10時30分)
検査内容	視触診・マンモグラフィ検査 ※授乳中・豊胸術等の人は不可	胃がん:バリウムX線検査 大腸がん:便潜血反応検査
費用	1,300円	胃がん900円 大腸がん500円
実施人数	各日 90人	各日 140人
申込方法	保健センターへの申込が必要(下段の申込書をご利用ください)	

### 平成28年度より

肺がん・結核検診の保健センターへの申込が不要になりました

※直接、指定医療機関窓口へ申し出て受診して下さい。  
なお、指定医療機関は、5月中旬頃に保健センター窓口、ホームページで確認できます。  
また、市役所総合窓口、市役所情報コーナー、各サービスセンター、公民館、コミュニティセンターにも一覧を配置しますのでご確認ください。

※検診は実施期間内に、1回のみ受診となります。  
同じ検診を複数回受診した場合、2回目以降は全額自己負担となります。

※平成28年度から大腸がん検診は指定医療機関でも実施予定です。詳細は「広報そうか」に掲載します。

無料対象(※検診時、各必要な証明書をご持参ください。)

対象者	必要証明書
75歳以上・65歳以上75歳未満で後期高齢者医療被保険者	後期高齢者医療被保険者証(今年度75歳になる方で被保険者証が無い方は健康保険証)
生活保護受給者	生活保護受給者証
中国残留邦人等支援給付制度適用の人	本人確認証
世帯全員が非課税の方	世帯主の非課税証明書※6月以降に検診を受診される方は、6月以降発行の証明書

(申込書) 切り取ってお手持ちのはがきに貼ってもお使いいただけます。

フリガナ			
氏名			
生年月日	大正・昭和・平成	年	月 日
住所	草加市		
日中連絡のつく電話番号			
希望する検診の□にレを入れてください			
指定医療機関で実施 個別検診	<input type="checkbox"/> 肝炎ウイルス検診	40歳以上で、過去に草加市の肝炎検診を受けたことのない人	
	<input type="checkbox"/> 子宮がん検診	20歳以上で、前年度に市の検診を受けていない女性	
	<input type="checkbox"/> 口腔がん検診	50歳以上の人	
保健センターで実施 集団検診	<input type="checkbox"/> 胃がん検診 30歳以上	第一希望	月 日
	<input type="checkbox"/> 大腸がん検診 30歳以上	第二希望	月 日
	<input type="checkbox"/> 乳がん検診 40歳以上で、前年度に市の検診を受けていない女性 ※授乳中・豊胸術等の人は不可	第三希望	月 日

### ★がん検診等の申込方法

- 保健センター窓口受付またははがき郵送。  
※左記の申込書または市役所総合窓口・市役所情報コーナー・各サービスセンター・公民館・コミセンに設置の「申込はがき」もご利用ください  
※電話での受付はできません。
- 各検診とも、実施期間内に1回限りで受診できます。  
※何らかの自覚症状がある場合は、検診ではなく医療機関での受診をおすすめします。

※集団検診は申込状況によりご希望に沿えない場合があります。

申込は8月31日(水)まで  
宛先は「保健センター検診担当」まで

【本人控え】  
※確認のため、記入しておきましょう。

申込をした検診	
<input type="checkbox"/> 肝炎ウイルス検診	<input type="checkbox"/> 子宮がん検診
<input type="checkbox"/> 口腔がん検診	
<input type="checkbox"/> 胃がん	<input type="checkbox"/> 大腸がん検診
第1希望( )	第2希望( )
第3希望( )	
<input type="checkbox"/> 乳がん検診	
第1希望( )	第2希望( )
第3希望( )	
はがき提出日 ( 月 日)	

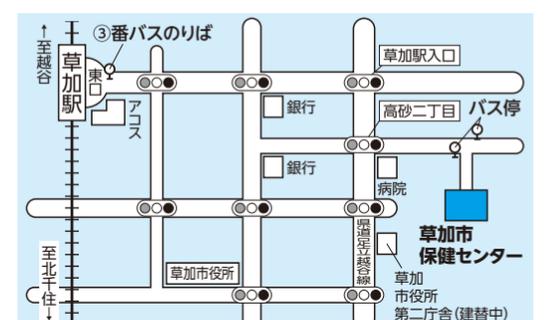
### 申込・問い合わせは

# 草加市 保健センター

〒340-0016  
草加市中央一丁目5番22号  
電話 922-0200 FAX 922-1516

### 保健センターへの交通案内

- 徒歩 草加駅下車約10分
- バス 草加駅東口③番のりば発「谷塚駅東口行」「手代町循環」又は谷塚駅東口②番のりば発「草加駅東口行」保健センター前下車



※4月運行予定のコミュニティバス(パリポリくんバス)も停まります。