

保存版

平成29年度

発行 草加市 編集 草加市保健センター
発行日 平成29年3月5日

健康カレンダー

草加市に転入した人へ

草加市では、乳児健診診査票と就学前までの予防接種予診票を、生後2か月頃のこにちは赤ちゃん訪問の際に配布をしています。乳児健診、定期予防接種には、草加市の問診票や予診票が必要ですので、母子健康手帳を準備のうえ、保健センターへ連絡をお願いします。



草加市ホームページでも、いろんな「健康づくり」情報を発信中です!!

CHECK!

草加市 健康づくり

検索

保健センターの子育て年表

~いつどんなことができるのかな?~

	妊娠・出産	乳児	幼児
健康	マタニティクラス	妊産婦・新生児訪問 こにちは赤ちゃん訪問	予防接種 乳児健診(4か月 10か月) 1歳7か月健診 3歳3か月健診
	マタニティサロン		
相談		乳幼児相談 育児電話相談	発達に関する相談
交流・学び		にこにこ広場(0~3才位) ゆうゆう広場(0~2才位) ぽかぽか広場(4か月~7か月)	親子料理教室 おやこでブラッシング

健診や予防接種など忘れないように健康カレンダーで日にちをチェックしてね!



はじめての出産...何をしたらいいのかな? 子育ての教室や相談できる場所もあつたんだ!



マタニティクラス(1コース2日間) 定員30組

【申】申込開始日から電話で保健センターへ

実施月	実施日時		対象の出産予定日	申込開始日	内容
	1日目(日)	2日目(水)			
4月	9日	12日	H29年6月~8月	3/1	出産・育児について学ぶ、新米ママとパパのためのクラスです ・1日目 沐浴実習、妊婦体験、先輩ママとの座談会 ・2日目 分娩の経過、妊娠期の食事、赤ちゃんの事故予防
5月	14日	17日	H29年7月~9月	4/3	
6月	11日	14日	H29年8月~10月	5/1	
7月	9日	12日	H29年9月~11月	6/1	
8月	6日	9日	H29年10月~12月	7/3	
9月	10日	13日	H29年11月~H30年1月	8/1	
10月	1日	4日	H29年12月~H30年2月	9/1	
11月	12日	15日	H30年1月~3月	10/2	
12月	3日	6日	H30年2月~4月	11/1	
1月	14日	17日	H30年3月~5月	12/1	
2月	4日	7日	H30年4月~6月	1/4	
3月	4日	7日	H30年5月~7月	2/1	
対象者	上の出産予定日にあてはまる初妊婦とその夫				

マタニティサロン

~マイナス1歳からの歯のケア・マタニティレシビの紹介~

定員30人【申】申込開始日から電話で保健センターへ

実施月	実施日時		申込開始日	内容
	13時~	15時30分		
4月	19日(水)		3/1	新米ママとパパのための妊娠中から産後の食事のコツ・歯や骨のケアが一度に学べます。 ●歯のお話 ●妊娠期おすすめメニューの試食&プチ離乳食講座 ●骨密度測定(希望者のみ100円で測定)
6月	21日(水)		5/1	
8月	23日(水)		7/3	
10月	18日(水)		9/1	
12月	13日(水)		11/1	
2月	21日(水)		1/4	
対象者	妊婦とその夫			

妊産婦・新生児訪問

【申】保健センターへ電話または出生連絡票(母子手帳に添付)で新生児訪問に○をつけて郵送

助産師、保健師、看護師が訪問し、赤ちゃんの体重測定を行い育児の相談に応じます。

■対象
不安や悩みのある出産前後の女性・赤ちゃん

■注意
乳児健診や予防接種の通知は郵送します。

こにちは赤ちゃん訪問

【申】申込不要・訪問の事前連絡はしません

市の委嘱を受けた訪問員が、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直接家庭訪問し、子育て支援の情報提供・予防接種等の案内・子育てに関するアンケートを行います。

出生月	訪問期間	出生月	訪問期間
H29年2月	3月下旬~4月中旬	H29年8月	9月下旬~10月中旬
H29年3月	4月下旬~5月中旬	H29年9月	10月下旬~11月中旬
H29年4月	5月下旬~6月中旬	H29年10月	11月下旬~12月中旬
H29年5月	6月下旬~7月中旬	H29年11月	12月下旬~H30年1月中旬
H29年6月	7月下旬~8月中旬	H29年12月	H30年1月下旬~2月中旬
H29年7月	8月下旬~9月中旬	H30年1月	H30年2月下旬~3月中旬

■対象者
平成29年2月生まれ~平成30年1月生まれの赤ちゃんがいる家庭(妊産婦・新生児訪問を受けた人を除く)

■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の子育て情報の案内・保健センターで行う事業の案内

いざという時に...

●埼玉県救急医療情報センター

診療している医療機関を24時間体制で案内します。

電話番号 048-824-4199 ※歯科・口腔外科・精神科を除く

●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します。

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ます。

医療機関の紹介・育児相談等は行いません。

電話番号 #8000 または 048-833-7911

子ども 利用時間 月~土: 19時~翌朝7時

日・祝・年末年始: 7時~翌朝7時

大人 電話番号 #7000 または 048-824-4199

利用時間 月~土: 18時30分~22時30分

日・祝・GW・年末年始: 9時~22時30分

●育児電話相談

子どもの発育・発達など育児についての電話相談

電話番号

048-927-1929

(イクジQ)または

048-922-0200

利用時間

月~金

(祝日・年末年始を除く)

8時30分~17時

予防接種

予診票・母子健康手帳・健康保険証を持参し指定医療機関で接種を受けてください。

「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。

うっかり受け忘れ防止に！ 予防接種 モバイルサイト

お子さんの複雑な予防接種の日程を自動調整し、メールでお知らせしてくれる便利なモバイルサイトです。

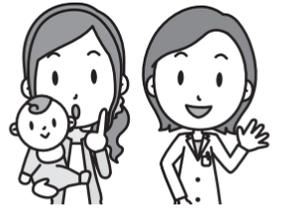
登録は
<http://soka.city-hc.jp>
または右のQRコードからアクセス！



乳幼児期に接種

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
ヒブ Hib	生後2か月から5歳未満	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29年2月～同30年1月生まれの人には、こん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歳未満	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	
B型肝炎	生後2か月から1歳未満	生後2か月～9か月未満(27日以上の間隔をあけて2回接種、第1回目の接種後139日以上の間隔をおいて1回接種)		3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か月未満	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か月～18か月の間に1回接種	1回	
BCG	1歳未満	生後5か月～8か月未満		1回	
水痘	1歳から3歳未満	初回	生後12か月～15か月の間	1回	
		2回目	初回接種後、6か月～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歳未満 2期:5歳以上7歳未満で、小学校入学前の1年間(年度内に6歳になる人)	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人	1回	
日本脳炎1期	生後6か月から7歳6か月未満	初回	3歳～4歳(6日以上の間隔をおいて2回接種)	2回	
		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	

日本脳炎の特例措置について ①平成19年4月2日から同21年10月1日までに生まれた人：9歳から13歳未満で1期の不足回数分と2期を定期として接種できます ②平成9年4月2日から同19年4月1日までに生まれた人：20歳未満で1期と2期を定期として接種できます



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～13歳未満(9歳以上10歳未満)	1回	平成19年4月2日～同20年4月1日生 ※平成29年3月下旬に通知予定
二種混合	11歳～13歳未満(11歳以上12歳未満)	1回	平成17年4月2日～同18年4月1日生 ※平成29年3月下旬に通知予定
子宮頸がん ※平成25年6月より、積極的勧奨は差し控えています。	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「副反応」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、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(7歳6か月未満)
ポリオ(不活化)	〈ポリオワクチンの接種が完了していない人へ〉 ・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回以上受けている場合：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接種が完了していない人へ〉 三種混合ワクチンの製造・販売は終了となりました。 不足分は四種混合ワクチンでの接種となります。

乳幼児健診

※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	診査票は こんにちは 赤ちゃん訪問 または郵送で配布	※B型肝炎・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・水痘の予防接種予診票も同時配布	4日(火)・18日(火)	H27年9月生	11日(火)・25日(火)	H26年1月生
5月			9日(火)・23日(火)	H27年10月生	16日(火)・30日(火)	H26年2月生
6月			6日(火)・20日(火)	H27年11月生	13日(火)・27日(火)	H26年3月生
7月			4日(火)・18日(火)	H27年12月生	11日(火)・24日(月)	H26年4月生
8月			1日(火)・22日(火)	H28年1月生	8日(火)・29日(火)	H26年5月生
9月			5日(火)・19日(火)	H28年2月生	12日(火)・26日(火)	H26年6月生
10月			3日(火)・17日(火)	H28年3月生	10日(火)・24日(火)	H26年7月生
11月			7日(火)・21日(火)	H28年4月生	14日(火)・28日(火)	H26年8月生
12月	5日(火)・19日(火)	H28年5月生	12日(火)・26日(火)	H26年9月生		
1月	9日(火)・23日(火)	H28年6月生	16日(火)・30日(火)	H26年10月生		
2月	6日(火)・20日(火)	H28年7月生	13日(火)・27日(火)	H26年11月生		
3月	6日(火)・20日(火)	H28年8月生	13日(火)・27日(火)	H26年12月生		
会場	市内指定医療機関					
受付時間	保健センター 13時～13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	※転入された人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。			

相談・交流・学び

※お車での来場はご遠慮ください。【申】申込開始日から電話で保健センターへ

	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		
	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
4月	17日(月)	3/1	26日(水)	24日(月)	4/3	19日(水)	4/3			
5月	10日(水)	4/3	29日(月)	31日(水)	5/1	24日(水)	5/1			
6月	12日(月)	5/1	28日(水)	29日(木)	6/1	21日(水)	6/1	19日(月)谷塚児童センター	5/1～	
7月	7日(金)	6/1	26日(水)	25日(火)	7/3	19日(水)	7/3	21日(金)子育て支援センター	6/1～	
8月	4日(金)	7/3	30日(水)	31日(木)	8/1	23日(水)	8/1			
9月	15日(金)	8/1	27日(水)	29日(金)	9/1	20日(水)	9/1	11日(月)住吉児童館	8/1～	
10月	16日(月)	9/1	30日(月)	31日(火)	10/2	25日(水)	10/2	23日(月)保健センター	9/1～	
11月	17日(金)	10/2	27日(月)	29日(水)	11/1	22日(水)	11/1	6日(月)川柳文化センター	10/2～	
12月	11日(月)	11/1	18日(月)	25日(月)	12/1	20日(水)	12/1			
1月	19日(金)	12/1	22日(月)	24日(水)	1/4	24日(水)	1/4	15日(月)新田西文化センター	12/1～	
2月	19日(月)	1/4	26日(月)	28日(水)	2/1	21日(水)	2/1			
3月	14日(水)	2/1	26日(月)	28日(水)	3/1	28日(水)	3/1	12日(月)氷川児童センター	2/1～	
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		
実施時間	9時30分～10時30分		13時15分～15時15分	10時～12時	10時～11時30分	10時～11時		10時～12時		
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 デモンストラーション	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。)		



□ 歯科医療機関一覧表 (1/1現在)

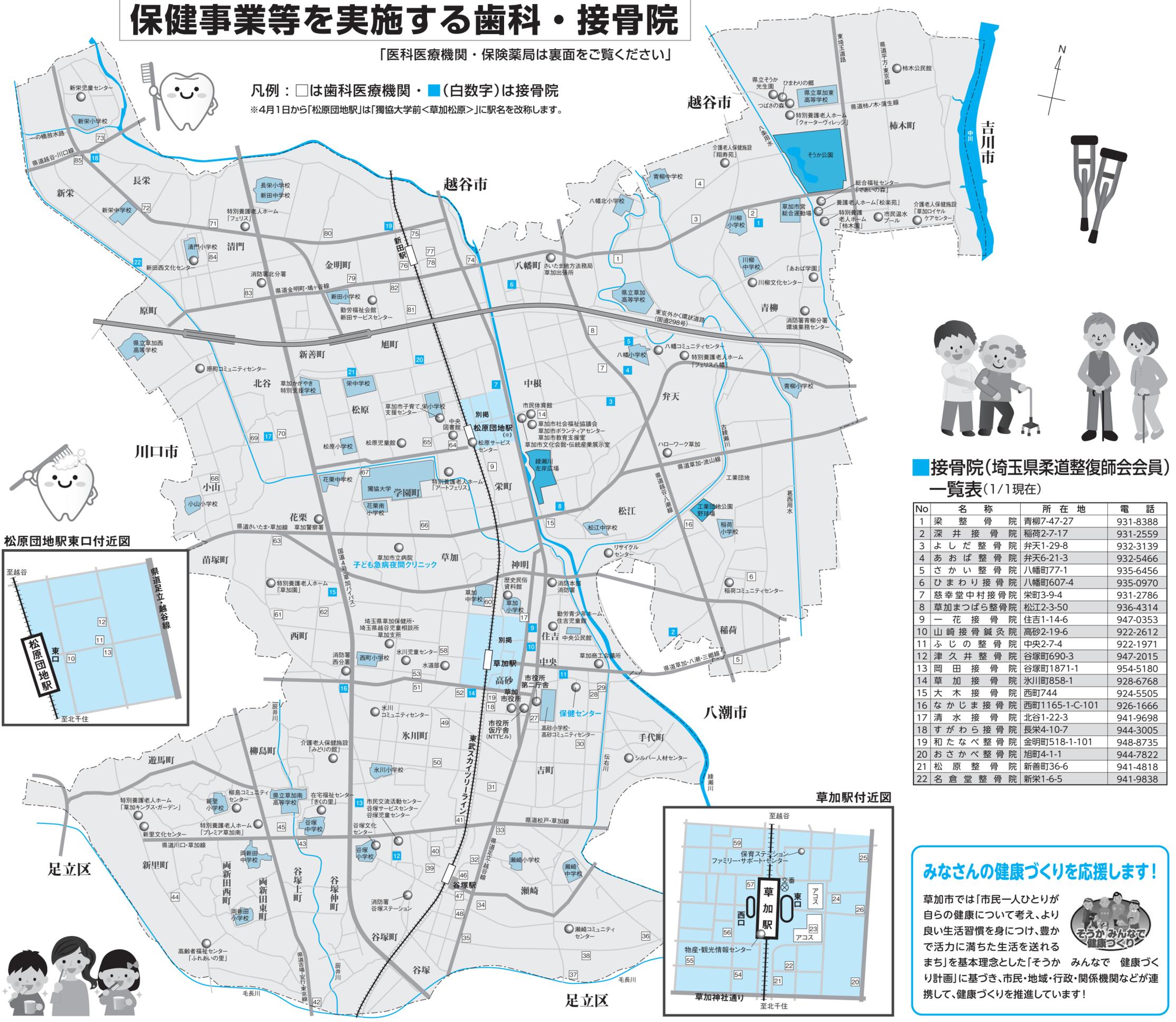
No	名称	所在地	電話
1	ふじかわ 歯科医院	青柳5-22-28 B 2F	935-2400
2	野田 歯科医院	青柳7-48-12	931-3185
3	まつの 歯科医院	青柳8-5-36	932-4411
4	サイトーデンタルクリニック	青柳8-52-17	935-8241
5	石田 歯科医院	稲荷3-4-26	935-7132
6	丸田 歯科医院	稲荷4-13-16 1F	932-0648
7	弁天町 歯科医院	中根3-23-17	931-0113
8	クリハラ 歯科	八幡町153 1F	935-6491
9	高木 歯科	栄町2-4-15	936-0120
10	佐藤 歯科クリニック	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2-9-20EVISSAN松原301	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	かわづ 歯科	松江6-2-21	951-2585
17	あきば 歯科医院	住吉1-11-1 1F	924-4182
18	波多野 歯科医院	高砂1-3-1 3F	928-6480
19	根津 歯科医院	高砂1-3-25	923-2525
20	松本 歯科医院	高砂2-2-32 2F	928-4833
21	堀 歯科医院	高砂2-4-14	922-4886
22	わい 歯科クリニック	高砂2-6-20 2F	924-8841
23	野島 歯科クリニック	高砂2-7-1-604	922-6878
24	藤本 歯科医院	高砂2-18-16 5F	922-2554
25	くにのへ 歯科医院	高砂2-18-37	924-7955
26	和知矯正歯科クリニック	高砂2-18-53 2F	927-4187
27	二階堂 歯科医院	中央1-1-3	922-3618
28	イースト 歯科クリニック	中央1-6-7 2F	928-0002
29	藤村 歯科医院	中央1-6-20	924-2282
30	益子 歯科クリニック	吉町2-7-40	922-2673
31	桂 歯科医院	吉町5-4-50	928-8281
32	黒野 歯科	瀬崎1-11-5	928-6161
33	並木 歯科医院	瀬崎2-4-1	928-6800
34	江川 歯科医院	瀬崎3-1-5	922-2650
35	黒瀬 歯科医院	瀬崎3-36-32	924-6536
36	ひぐち 歯科クリニック	瀬崎6-21-22	927-8867
37	なおと 歯科クリニック	瀬崎7-4-29	922-4181
38	せざき 歯科クリニック	瀬崎7-11-8	926-8211
39	さいとう 歯科医院	谷塚町657-9	924-3110
40	村木 歯科医院	谷塚町707-20	922-0220
41	きたはら 歯科医院	谷塚町1363-1	921-7371
42	アート 歯科	谷塚上町62-6	927-4618
43	細井 歯科医院	谷塚上町531-5	924-5151
44	村山 歯科医院	両新田西町155-6	922-7020
45	内田 歯科医院	両新田西町446-1	927-4390
46	森谷 歯科医院	谷塚1-2-29	922-2330
47	ミックオーラルクリニック	谷塚1-2-45-108	928-6137
48	谷塚藤波 歯科医院	谷塚1-5-11	929-0034
49	大里 歯科クリニック	氷川町178-3	925-4118
50	こすげ 歯科医院	氷川町237-2-101	922-0055
51	みつる 歯科クリニック	氷川町821-B	948-8249
52	城東 歯科	氷川町858-1 2F	924-6762
53	氷川デンタルクリニック	氷川町917	920-3456
54	森川 歯科医院	氷川町2101-6 2F	929-0524
55	上杉 歯科クリニック	氷川町2119-8	928-4187
56	いわさき矯正歯科クリニック	氷川町2122-11 6F	920-1414
57	菅原 歯科医院	氷川町2126-1 2F	927-1155
58	片井 歯科医院	氷川町2134-2	928-1170
59	ながつか 歯科医院	氷川町2149-2 1F	922-0950
60	久野 歯科医院	氷川町2179-31	922-5155
61	こばやし 歯科医院	西町520-4	951-4018
62	重松 歯科医院	西町655	922-5310
63	河島 歯科医院	苗塚町363-1-111	924-3203
64	小泉 歯科クリニック	松原1-1-6-A-302	941-1177
65	オウル 歯科	松原2-4-21-102	941-9711
66	田川 歯科医院	草加3-3-11	941-0008
67	桑原 歯科医院	花栗4-13-24	941-7591
68	市ノ澤 歯科クリニック	小山2-16-18	944-8148
69	島 歯科医院	北谷1-21-6	941-9791
70	さとう 歯科医院	北谷1-23-12 2F	944-5330
71	吉田 歯科クリニック	長栄2-28-2	946-5577
72	長栄 歯科クリニック	長栄3-31-3	941-8331
73	外川 歯科医院	長栄4-35-1	942-9230
74	樽谷 歯科医院	金明町1-1-103	935-1541
75	新田 歯科	金明町188-1 1F	935-3954
76	さくら 歯科医院	金明町255-1 2F	934-1182
77	樋口 歯科医院	金明町280-9	931-2364
78	大塚 歯科医院	金明町375-36 2F	931-9550
79	山本 歯科	金明町665-10	941-8445
80	梅田 歯科	金明町753-7	943-1200
81	西倉 歯科医院	旭町4-9-2	946-4182
82	香取 歯科クリニック	旭町6-15-26-101	942-6247
83	高辻 歯科医院	清門2-22-9	943-2133
84	おおつかデンタルクリニック	清門3-25-3-201	946-7420
85	まゆみ 歯科	新栄2-27-7-S-I-1F	946-6701

保健事業等を実施する歯科・接骨院

「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

※4月1日から「松原団地駅」は「獨協大学前<草加松原>」に駅名を改称します。



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	和たなへ 整骨院	金明町518-1-101	948-8735
20	おさかべ 整骨院	旭町4-1-1	944-7822
21	松原 整骨院	新善町36-6	941-4818
22	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

★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。
 ●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。



★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)

- 健康発見大作戦(申込制)
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(申込制)
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(申込制)
食生活改善推進員を養成するための講座
- 移動健康教室(申込制)
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。
- 失語症・構音障害の人のためのことばの教室(申込制)
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。毎月1回実施

★高齢者マッサージ・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)
 時 間…9時～11時
 対 象 者…65歳以上の人40名程度
 (※は25名程度)
 ※原則1人年1回までの参加

申込方法…電話受付

実施月	申込開始日	曜日	会 場
5月 ～ 7月	4/6～	月	①柳島コミュニティセンター
		木	②稲荷コミュニティセンター
7月 ～ 9月	6/6～	月	③氷川コミュニティセンター
		金	④新田西文化センター(※)
9月 ～ 11月	8/7～	木	⑤川柳文化センター
		火	⑥勤労福祉会館
1月 ～ 3月	12/6～	火	⑦柿木公民館
		木	⑧高砂コミュニティセンター
		水	⑨保健センター(※)
		木	⑩新里文化センター

★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…9時～12時
 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。

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)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)。

★骨密度測定

実施日…
 5月24日(水) 6月16日(金) 5/8～受付
 7月21日(金) 8月7日(月) 7/6～受付
 9月20日(水) 10月26日(木) 9/6～受付
 11月20日(月) 12月4日(月) 11/6～受付

会 場…保健センター

費 用…100円

受付時間…①9時30分～10時
 ②10時30分～11時
 ③13時～13時30分
 ④14時～14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…電話受付
 ※1人年1回までの参加

予防接種

- 高齢者インフルエンザ
対 象 者…65歳以上の高齢者
受診方法…対象者には平成29年9月末頃に個別通知(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30年3月31日現在)
実施期間…平成29年4月1日(土)～同30年3月31日(土)
受診方法…対象者には平成29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。

歯の健康

- 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4日(日)
会 場…保健センター
- 成人歯科健診
対 象 者…40・45・50・55・60・65・70歳の人(平成30年3月31日現在)
※対象者には個別通知(受診券送付)します。
実施期間…平成29年5月15日(月)～同30年1月31日(水)
受診方法…指定医療機関での個別検診。
500円



かかりつけ医をもちましょう!

健康相談や体の調子が悪い時などに気軽に相談できます。

かかりつけ歯科医をもちましょう!

口の中のトラブルに早めに対応できます。口の中の健康を守ることは、全身の健康を守ることに繋がります。

かかりつけ薬局(薬剤師)をもちましょう!

処方されたお薬と他のお薬との飲み合わせや、お薬の重複の確認なども可能になり、お薬による治療が、より有効で安全なものとなります。

草加市の地場産野菜 こまつなを使ったヘルシーメニュー!

こまつなは草加で多く栽培されています。カルシウム・鉄・食物繊維が豊富! 下茹でせずそのまま加熱調理できます。

材料(2人分)

こまつな……………1～2束(80g)
 木綿豆腐……………1/2丁(150g)
 豚ひき肉……………80g
 長ねぎ……………1本(120g)
 干しいたけ……………2枚
 しょうが……………少々
 にんにく……………1かけ
 しめじ……………1/2パック(50g)
 ごま油……………大さじ1/2

[A合わせておく]

テンメンジャン……………大さじ1
 オイスターソース……………小さじ1
 しょうゆ……………小さじ2
 酒……………小さじ1
 トウバンジャン……………小さじ1/3
 干しいたけの戻し汁……………大さじ1
 片栗粉……………小さじ1

♪定番の麻婆豆腐にこまつなをプラス!
 ♪トウバンジャンを控えめにすれば、子どもから大人まで一緒に食事ができます。

作り方

- ①こまつなは2cm長さに切る。しめじは小房に分ける。
- ②しょうが・にんにく・長ねぎはみじん切りにする。
- ③干しいたけは戻し、みじん切りにする。(戻し汁もとっておく)
- ④フライパンにごま油を熱し、にんにく・しょうがを香りが出るまで炒め、長ねぎ・豚肉・干しいたけ・しめじの順に加えて炒める。
- ⑤Aの調味料を加え、全体に火が通ったら、豆腐・小松菜を加えて煮詰める。

こまつな麻婆豆腐

(1人分 エネルギー251kcal・食塩2.2g)



青菜のごまみそ和え

(1人分 エネルギー39kcal・食塩0.8g)



作り方

- ①こまつなは3cm長さに切る。
- ②チンゲン菜は、葉を3cm長さに、茎は縦に4等分にする。
- ③①・②を茎から茹で、水気を絞る。
- ④ごまを炒って、すり、みそ・だし・しょうが汁を合わせて、③を和える。

♪ごま・みそ・しょうがを合わせることでいつものごま和えをアレンジ。
 ♪春菊・ほうれん草・ブロッコリーなど青菜を変えてもおいしい。

材料(2人分)

こまつな…1～2束(80g)
 チンゲン菜…1束(80g)
 いりごま……………小さじ2
 みそ……………小さじ2
 だし……………小さじ2
 しょうが汁……………少々

成人保健

がん検診 3月6日(月)～8月31日(木) (消印有効)

☆対象年齢：平成30年3月31日までに各がん検診の対象年齢になる人も含みます。

個別検診(指定医療機関)

※何らかの自覚症状がある方は医療機関での受診をおすすめします。

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	大腸がん検診
対象者	40歳になる人、41歳以上の市の検診未受診の人	50歳以上	20歳以上(前年度、市の検診未受診の人)	40歳以上(65歳以上は結核検診を含む。)	30歳以上
実施期間(休診日は除く)	6月1日(木)～12月15日(金)	5月15日(月)～1月31日(水)	6月1日(木)～10月31日(火)	7月1日(土)～9月30日(土)	6月1日(木)～12月15日(金)
受診券	5月下旬～随時発送	5月上旬～随時発送	5月下旬～随時発送	受診券はありません 直接医療機関へ	
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(医師が必要と認めるとき)	便潜血反応検査(2日法)
費用	1000円	700円	頸部検診 1700円 頸部及び体部検診 2500円	胸部レントゲン 800円 かく痰検査 900円	500円
申込	保健センターへの申込が必要(下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	

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
 - 後期高齢者医療加入者(75歳以上)の後期高齢者健診
 - 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)
- ※市役所 保険年金課
※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、市の検診未受診の人)	30歳以上
検診日	4月 20日(木) 21日(金) 5月 2日(火) 18日(木) 6月 2日(金) 5日(月) 14日(水) 7月 3日(月) 12日(水) 20日(木) 8月 3日(木) 21日(月) 28日(月) 9月 13日(水) 15日(金) 10月 4日(水) 18日(水) 19日(木) 11月 1日(水) 22日(水) 12月 6日(水) 7日(木) 11日(月) 14日(木) 21日(木) 1月 11日(木) 18日(木) 2月 1日(木) 2日(金)	4月 (当月の予定はありません。) 5月 11日(木) 19日(金) 6月 1日(木) 7日(水) 15日(木) 17日(土) 7月 25日(火) 30日(日) 31日(月) 8月 (当月の予定はありません。) 9月 7日(木) 21日(木) 25日(月) 30日(土) 10月 5日(木) 20日(金) 29日(日) 11月 8日(水) 9日(木) 13日(月) 12月 1日(金) 15日(金) 16日(土)
発送時期	決定した検診日の約1か月前	
受付時間	13時～14時	8時15分～10時(大腸がん検診のみの方は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	1300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	保健センターへの申込が必要(下の申込書をご利用ください)	

各検診は、実施期間内に1回のみ受診となります。

※複数回、同じ検診を受けた場合は2回目以降は全額自己負担となります。

※肺がん・大腸がん検診(個別検診)の指定医療機関については5月中旬に、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。

※平成29年度から乳がん検診は指定医療機関でも実施予定です。決定後「広報そうか」に掲載します。

検診費用が無料になる人(※検診時に各必要な証明書をご持参ください。)

対象者	必要な証明書
75歳以上・65歳以上75歳未満で後期高齢者医療制度被保険者	後期高齢者医療被保険者証(今年度75歳になる人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人	世帯主の非課税証明書 ※6月以降に検診を受診される人は、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 (歳)
住所	草加市
日中連絡のつく電話番号	
希望する検診の <input type="checkbox"/> に <input type="checkbox"/> を入れてください	
個別検診 (指定医療機関で実施)	<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
集団検診 (保健センターで実施)	<input type="checkbox"/> 胃がん検診 30歳以上 第一希望 月 日 第二希望 月 日 第三希望 月 日
	<input type="checkbox"/> 大腸がん検診 30歳以上 第一希望 月 日 第二希望 月 日 第三希望 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・妊娠中の人は不可 第一希望 月 日 第二希望 月 日 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・コミュニティセンターに設置されている「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。
- ※集団検診は申込状況によりご希望にそえない場合があります。

申込は8月31日(木)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

- 肝炎ウイルス検診 子宮がん検診
- 口腔がん検診
- 胃がん 大腸がん検診
第1希望() 第2希望()
第3希望()
- 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パリオリくんバスも停まります。
- お車での来場はご遠慮ください。

