

# そうか 保健センターだより

夏号

令和6年(2024年)7月  
発行:草加市  
編集:草加市保健センター  
〒340-0016  
草加市中央1丁目1番8号  
電話 048-922-0200  
FAX 048-922-1516

## がん検診は受けましたか？

がんは、早期のうちには自覚症状がないことがほとんどです。  
早期発見のためには、定期的に検診を受診することが極めて大切です。

### 個別検診 (指定医療機関で受診)

保健センターへの  
申込必要



- ・胃内視鏡検診
- ・口腔がん検診
- ・肝炎ウイルス検診
- ・乳がん検診(※定員に達しました)

### 集団検診 (保健センターで受診)



- ・胃がん検診(バリウム)
- ・大腸がん検診
- ・乳がん検診

#### 申込方法

##### ●電子申請



340-0016  
草加市中央  
1丁目1-8  
草加市  
保健センター

##### ●はがき

・名前  
・住所  
・生年月日  
・電話番号  
・希望の  
検診名

##### ●保健センター窓口



- 電話申込はできません。
- 大腸がん検診は集団か個別どちらかのみです。

申込期限 9月20日(金) (消印有効)

### 個別検診 (指定医療機関で受診)

保健センターへの  
申込不要



- ・肺がん検診  
～9月30日(月)まで
- ・子宮がん検診  
～11月30日(土)まで
- ・大腸がん検診  
～12月20日(金)まで
- ・前立腺がん検診  
～12月20日(金)まで



指定医療  
機関一覧

集団検診の胃がん(バリウム)・大腸がん検診、  
乳がん検診は、土・日も実施しています。  
この機会にぜひご利用ください。

## 7月28日 肝炎ウイルス検診を 世界(日本)肝炎デー 受けましょう

ウイルス性肝炎は、肝炎ウイルスの感染によ  
っておこる肝臓の病気で肝がんの原因にな  
ると言われています。  
感染していても自覚症状がないこともあり、  
感染しているかどうかは血液検査でしかわか  
りません。  
肝炎ウイルス検診を受けたことがない人は、  
ぜひ検診を受けましょう。

詳細な情報は  
草加市ホームページをご覧ください。



## それいけ！カラフルぬりえ展@保健センター

大人も子どもも、みなさまの健康が、  
守られるようお願いをこめて、  
「それいけ！カラフルぬりえ展  
@保健センター」を開催いたします。



- 締め切り 令和6年9月20日(金)
- 提出先 保健センター、子育て支援センター、草加市役所総合案内、  
まちかど健康相談(実施時のみ) 回収ボックス
- 展示日程 令和6年8月1日(木)～令和6年10月31日(木)
- 展示会場 草加市役所第二庁舎 保健センター

## クールオアシスそうか

暑さをしのぎ涼むことができる場所として、  
市の公共施設のほか草加市薬剤師会のご協力  
により加盟の薬局を一時休息所として利用い  
ただけます。クールオアシスそうかの  
ポスターが目印です。



実施機関一覧



# 予防接種のお知らせ

## 子宮頸がん予防ワクチン (HPVワクチン)

キャッチアップ接種は  
令和7年3月末まで



**対象者** 1997年4月2日～  
2008年4月1日生まれまでの女性

キャッチアップ接種実施期間は  
令和6年度(令和7年3月末)  
までです。

3回接種を完了するまでに  
約6か月かかりますので、  
希望の方は1回目を  
9月までに受けましょう。  
期限を過ぎたら、自費に  
なります。  
予診票がない方は  
保健センターまで。

1回目を  
9月までに  
受けましょう



## 今年度より高年者肺炎球菌は 満65歳のみを対象となります



**対象者**

- ① 満65歳の方
- ② 60～65歳未満で一定の障害のある人  
(申請が必要です)
- ※接種済み(自費含む)の人は対象外

65歳になる誕生日の翌月にお知らせ(予診票)を  
お送りします。

**費用** 3000円 生活保護受給者等の方は無料

## 男性の風しん抗体検査は 令和7年2月末まで

再発行はこちら



**対象者**

1962年4月2日～1979年4月1日生まれの男性

クーポン券をまだ使用していない場合は委託医療機関で  
まず抗体検査を実施し、十分な抗体がない場合は、予防  
接種を受けましょう。

※追加的対策は令和6年度までになります。

測って  
みませんか?

## 骨密度測定

骨密度とは?

骨を構成しているカルシウムなどのミネラル成分がどのくらい  
含まれているのかを表すもので、骨の強さを表す指標です。  
自分の骨の状態を確認するきっかけに、ぜひご参加ください。  
強い骨を作るには「バランスの良い食事」「適度な運動」「適  
度な日光浴」が必要です。食事では骨の主成分であるカルシウ  
ムと、カルシウムの定着を助けるビタミンD、ビタミンKも意識  
して摂りましょう。



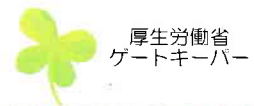
実施日	申込開始日
7月24日(水)	7月2日(火)
9月30日(月)	9月2日(月)
10月28日(月)	10月2日(水)

<b>場所</b>	保健センター	<b>内容</b>	超音波による 骨密度測定と講話
<b>対象</b>	18歳以上	<b>費用</b>	100円
<b>申込み</b>	電話申込 保健センター		922-0200

※測定は年に1回までです。

## ゲートキーパーは 命の門番

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。周囲の人が悩んでいる  
時、対応方法について詳しく  
知りたい時など、厚生労働省  
のサイトをご活用ください。



ヘルスマイト  
おすすめ  
骨粗鬆症  
予防レシピ

## ヨーグルト・トライフル

骨粗鬆症予防のため、カルシウムを1日600mg以上  
摂ることを目標にしましょう。  
簡単に作れてカルシウムたっぷりのレシピです。



### ● 材料 (2人分)

- ヨーグルト 200g  
(プレーン)
- カステラ 20g (1切れ)
- はちみつ 小さじ2
- バナナ 30g (1/3本)
- 黄桃 (缶) 30g
- キウイフルーツ 30g (1/3個)
- 粉糖 適量

### ● 作り方

- ① ギャルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトをあげ、  
30分ほど冷蔵庫で水切りする。
- ② カステラを6等分に切る。
- ③ バナナは5mmの輪切り、黄桃とキウイフルーツは  
好みの大きさに切る。
- ④ 器の下から、  
②のカステラ→①のヨーグルト→はちみつ→バナナ  
→①のヨーグルトの順に重ね、一番上に黄桃と  
キウイフルーツを飾る。
- ⑤ お好みて、茶こし等で粉糖をかける  
※はちみつは1歳を過ぎてから使用してください。  
※フルーツは好きな種類・量に変えても◎

1人分  
栄養価  
エネルギー146kcal  
カルシウム128mg  
食塩0.1g



ヘルスマイトも  
会員募集中!

正式名称を食生活改善推進員協議会といい、食をとおして地域の皆さんの健康づくりをお手伝いするボランティア団体です。  
市内に11支部を組織しており、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に日々活動しています。  
活動の見学等もできますので興味ある方は保健センターまでご連絡ください。