そうか 保健センターだより

秋～冬号

令和8年（2026年）10月
発行：草加市
編集：草加市保健センター
〒340-0016
草加市中央一丁目１番８号
電話 048-922-0200
FAX 048-922-1516

申し込みが終了します！がん検診を受診しましょう！

今年度の草加市がん検診の申し込みは

１０月３０日（金）　までです。

がんは、早期のうちのほとんどは自覚症状がありません。
定期的に受診することが大切です。
早期発見・早期治療のために毎年（または２年に１度は）がん検診を受診しましょう。

電子申請



がん検診の申し込みをした方、受診は済みましたでしょうか？この機会に忘れずに受診をしましょう。

例年終了間際は予約が取りにくくなり、ご希望の病院で受けられないことがあります。日程に余裕をもって受診することをおすすめします。

「要精密検査」

がん検診の結果、「要精密検査」となった方は、必ず医療機関で受診をしましょう。

精密検査後の結果は必ず確認をしましょう。
精密検査の結果で、病気が見つかった場合は早めに治療を開始できます！

※会社の健康診断や人間ドックを受診した方も「要精密検査」の項目があった方は医療機関を受診しましょう。

10月はピンクリボン月間です

乳がん検診を受診しましょう！

毎年10月は「ピンクリボン月間」と呼ばれ、乳がんに対する正しい知識の普及、乳がん検診の受診を通じた早期発見・早期治療の啓発を世界規模で行っています。
ピンクリボン月間をきっかけに、今年はあなたも乳がん検診を受診しましょう！

ピンクリボン月間に合わせて、ライトアップやツリーの設置を行います！



ピンクライトアップ
- 場　所　市役所本庁舎
- 点灯日時　10月19日～11月1日まで

ピンクリボンツリー
- 場　所　保健センター
- 設置期間　10月1日～10月31日まで



11/14は「世界糖尿病デー」

- 場　所　市役所本庁舎
- 点灯日時　11/2（月）～11/16（月）17時30分～21時頃まで

市役所本庁舎のブルーライトアップを実施します。ブルーのライトは世界糖尿病デーのシンボルマーク「ブルーサークル」にちなんだものです。
糖尿病について正しく知り、理解を深めましょう。

糖尿病講演会　11/14（土）13時～15時

今日から始める、糖尿病予防のライフスタイル

糖尿病に関する講演会を行います。糖尿病予防の最新情報について、専門医がお伝えします。管理栄養士による糖尿病を予防する食事のとり方等についての講話もあります。



内藤クリニック
内藤　仁嗣　先生

- 場　所　保健センター2階
- 定　員　先着80名
- 申込方法　10/2（金）～電子申請または電話

糖尿病講演会HP

予防接種のお知らせ

高年者インフルエンザ予防接種・高年者新型コロナ予防接種がはじまりました

草加市では対象の方に高年者インフルエンザ予防接種・高年者新型コロナ予防接種の受診券を９月末に発送しました。詳細は受診券の案内文及び市HPに記載しておりますので、ご確認ください。

対象者　接種日時点で以下に当てはまる草加市内在住の方
①６５歳以上の方
②６０歳以上６５歳未満で、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に関する障がい１級の身体障碍者手帳を有する人
※②に該当する方ではじめて接種される方は保健センターまでお問合せください。

接種期間　令和8年１０月1日（木）～令和9年1月３１日（日）

費　用

インフルエンザ	新型コロナ
６５歳～６９歳の方以上の方→自己負担額１，０００円	一律自己負担額１０，０００円
７０歳以上（S32.４.１以前）→無料	

※生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付制度適用の方は無料

MR（麻しん風しん）の予防接種は受けましたか？

麻しんが流行しています。
予防にはワクチン接種が効果的です。
- MRは2回接種が必要です。
  - MR１期：１歳から２歳未満まで
  - MR２期：年長児（小学校就学前１年間）

※生後２か月頃に訪問や郵送等で予診票を配布しています。

令和８年度 帯状疱疹予防接種対象者の方に受診券を送付しています

定期接種対象者として助成を受けられるのは**当該年度限り**となります。

対象者
①65.70.75.80.85.90.95.100歳になる方（今年度に誕生日を迎える方）
②60歳以上65歳未満ではヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に関する身体障害者１級の手帳を有する方（保健センターでの申し込みが必要です）

接種期間　令和9年3月31日まで

11月8日はいい歯の日です

成人歯科健診

対象の方には受診券を送付しています。受診券に記載されている医療機関で、ぜひ歯科健診を受診してください。

対象者　今年から、20.30歳が追加になりました！
20.30.40.45.50.55.60.65.70歳（今年度に誕生日を迎える方）

実施期間　令和8年6月1日～令和9年1月31日まで

費　用　500円

口腔がん検診

対象者　50歳以上

実施期間　令和8年6月1日～令和9年1月31日まで

場　所　指定医療機関
※事前に保健センターへ申込が必要

費　用　700円

おやこでブラッシング＆子育て相談

歯科衛生士による歯磨き相談、管理栄養士や保健師による栄養や育児相談を行っています。

対象者　就学前までの乳幼児

場　所　保健センター

申込方法　電子申請または保健センターへ電話

実施日	申込開始日
11月11日(水)	10月1日(木)
令和9年 1月20日(水)	12月1日(火)
令和9年 3月16日(火)	令和9年 2月1日(月)

保健センターおすすめレシピ　噛むかむキーマカレー



- カレー粉の量を調整すると、お子様でも食べやすくなります。
- きのこ類を刻んで加えると、うまみアップ＋より噛む動作も増えるのでオススメです！

●栄養価（１人分）
エネルギー393kcal　食塩相当量1.6ｇ

材料（2人分）
- ●ごはん……260ｇ
- ●豚ひき肉(赤身)…140ｇ
- ●ごぼう……80ｇ
- ●たまねぎ……80ｇ
- ●にんじん……60ｇ
- ●しょうが……1/2片（2.5ｇ）
- ●にんにく……1/2片（2.5ｇ）
- ●油……小さじ1
- ●塩……ひとつまみ
- ●こしょう……少々
- ●カレー粉……小さじ2
- ●トマトケチャップ‥大さじ1
- ●コンソメ……1個
- ●水……120ml

<下準備>
ごぼうの泥を洗い流し、アルミホイルを丸めたもので表面の汚れを軽く落とし、水洗いする。

作り方
1. しょうが、にんにくはみじん切りにする。
2. たまねぎ、にんじんは粗みじん切りにする。ごぼうは2～3㎜の輪切りにする。
3. フライパンに、油、1を加えて加熱する。香りが立ったら豚ひき肉を加え、中火で炒める。ある程度火が通ったら、2を加えて全体に火が通るまで炒める。
4. 塩・こしょうをし、カレー粉とトマトケチャップを加えて全体を混ぜる。
5. 4に水・コンソメを加え、軽く煮込み、味をなじませる。
6. 器にごはんを盛り、その上に5を盛り付ける。