

# そうか 保健センターだより

秋～冬号

令和7年(2025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

## がん検診はお済みですか？

今年度の草加市がん検診の申し込みは

**10月31日(金)** までです。

大切なあなたの未来のために、  
がん検診を受診しましょう。



がん検診QR



がん検診は継続して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。

### レディースまとめて検診&ぬりえ展

7/17(木)に初めてレディースまとめて検診を実施しました！大好評につき今年度の受付は終了しています。来年度のお申込みをお待ちしています！

昨年に引き続き、保健センターでぬりえ展を実施しています。10/31(金)まで作品展示をしています。たくさんのご応募ありがとうございました！



### 「要精密検査」

がん検診の結果、要精密検査となった方は、  
早めに医療機関を受診しましょう。

精密検査の結果、「異常なし」であればひと安心。もし病気が見つかったも早めに治療が開始できます！勇気を出して精密検査を受けましょう！



※会社の健康診断や人間ドックをお受けになった方も  
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

ほっとかないで！

## 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せんか？



## 高年者インフルエンザ、高年者新型コロナ予防接種が開始します

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。詳細は受診券同封の案内文に記載しておりますので、ご確認ください。

### ●対象者

接種日時時点で以下にあてはまる  
草加市内在住の方。

- 65歳以上の方
- 60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓若しくは、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害1級の身体障害者手帳を有する人

### ●接種期間

令和7年10月1日(水)～令和8年1月31日(土)

### ●費用

#### インフルエンザ

- 65歳～69歳の方  
自己負担額 1,000円
- 70歳以上(S31.4.1以前)  
無料



#### 新型コロナ

自己負担額  
10,000円



※生活保護受給者、中国残留邦人等支給制度適用の方はどちらとも無料



## MRワクチン・五種混合(四種混合)ワクチンの予防接種はお済みですか？

現在、麻しん・百日咳が流行しています。発症を防ぐために予防接種を受けましょう。

※こんにちは赤ちゃん訪問で予防票を配布しています。引っ越し等で予防票がない方は保健センターにご連絡ください

## おやこでブラッシング教室



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

### 場 所

保健センター

### 対象者

就学前までの  
乳幼児

### 申 込

保健センターへ  
電話で申し込み

| 実施日               | 申込開始日            |
|-------------------|------------------|
| 令和7年<br>11月19日(水) | 令和7年<br>10月1日(水) |
| 令和8年<br>1月16日(金)  | 令和7年<br>12月1日(月) |
| 令和8年<br>3月11日(水)  | 令和8年<br>2月2日(月)  |

## 測ってみませんか？ 骨密度測定

| 実施日         | 申込開始日    |
|-------------|----------|
| 10月27日(月)AM | 10月2日(木) |
| 11月27日(木)AM | 11月4日(火) |



- 場 所 保健センター
- 内 容 超音波による骨密度測定と講話
- 対象者 18歳以上
- 費 用 200円
- 申 込 電子申請または  
保健センターに電話



※骨密度測定は年度内に1人1回まで

電子申請QR

知らせてほしい  
心のSOS

悩みをお持ちの方は、どうか一人で  
抱えこまないでください。  
電話やSNSでの相談窓口もあります  
ので、気軽に連絡してみてください。

厚生労働省支援情報検索サイト



あなたの声を  
聞かせてください



#いのちSOS  
(24時間)

(0120)  
061-338

## 保健センターおすすめレシピ TUNAライス☆オムレツ添え

アウトドア・災害時にも役立つ！

### TUNAライス

栄養価(1人分) エネルギー338kcal 食塩相当量1.2g

#### 材料1人分

- 無洗米 …………… 60g
- 水 …………… 大さじ2
- トマトジュース …………… 50ml  
(食塩無添加)
- ツナ缶(油漬け) …………… 1/2缶
- たまねぎ …………… 30g
- にんじん …………… 20g
- ピーマン …………… 20g
- ※ { ケチャップ …………… 小さじ1
- コンソメ …………… 小さじ1/2
- 高密度ポリエチレン袋 …… 1枚  
(今後、ポリ袋と表記)

#### 下準備

ポリ袋に、Aを入れて全体を  
揉みこみ、30分浸漬させる。

#### 作り方

- ① 下準備のポリ袋にトマトジュースを入れる。
- ② たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。  
ピーマンは種を取り、0.5cm角に切る。
- ③ ①に②、ツナ缶、※を入れ、全体を混ぜ合わせる。
- ④ ③のポリ袋の空気をしっかり抜いて袋の口を結ぶ。  
(結ぶ際、菜箸に括り付けて結ぶと  
鍋から取り出しやすい)
- ⑤ 沸騰した鍋に入れて、20分ほど加熱する  
(弱火～中火)。
- ⑥ 火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。



### オムレツ

栄養価(1人分) エネルギー90kcal 食塩相当量0.2g

#### 材料1人分

- 卵 …………… 1個
- 牛乳 …………… 大さじ1
- ピザ用チーズ …………… 小さじ1
- 高密度ポリエチレン袋 …… 1枚  
(今後、ポリ袋と表記)

#### 作り方

- ① ポリ袋に卵を割り入れ、他の材料も入れて、  
袋の上から揉んで混ぜ合わせる。
- ② ①のポリ袋の空気をしっかり抜いて袋の口を結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋に入れて15分ほど加熱する(弱火～中火)

