

そうか 保健センターだより

冬～春号

令和8年(2026年)1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



予防接種はお済ですか？

予防接種には無料で接種できる期間が決められています。接種し忘れているワクチンがないか確認しましょう。

MR2期は年長児のうちに

MR2期（麻しん・風しん）

対象者 年長児（小学校就学前の1年間）

接種期間 令和7年4月1日～**令和8年3月31日まで**の間に1回

※こにちは赤ちゃん訪問にて
予診票を配布しています。



日本脳炎2期、二種混合は13歳までに

日本脳炎2期

対象者 9歳～**13歳の誕生日の前日まで**

【積極的勧奨を控えていた期間に接種機会を逃した方】
平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方も
20歳の誕生日の前日まで接種可能です。

二種混合（ジフテリア・破傷風）

対象者 11歳～**13歳の誕生日の前日まで**

子宮頸がん予防ワクチンキャッチアップ接種の経過措置は令和8年3月31日まで

対象者

平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性で、
キャッチアップ期間（令和4年4月1日～令和7年3月31日）にHPVワクチンを1回以上接種した方



市HP

令和7年度带状疱疹予防接種対象者の方の接種期間は令和8年3月31日まで

対象者

- 令和7年度中に、65、70、75、80、85、90、95歳になる人および100歳以上の人
- 60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）

※対象の方には、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。



市HP



がん検診を受診した方へ

健診結果を
必ず確認
しましょう

がん検診精密検査は行きましたか？

「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てもしっかりと治療を開始できます！
「症状がない」「健康だから」といった理由で先延ばしせず
必ず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

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。
来年度以降の受診も
お待ちしております。



がん検診
めざせ受診率60%超



シークエーディー

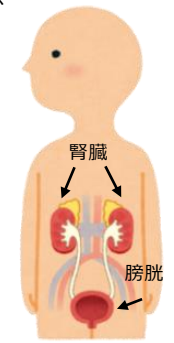
CKDって知ってる？

CKD（慢性腎臓病）とは

CKD（Chronic Kidney Disease）とは、
腎臓の働きが健康な人の60%未満に低下、
あるいは蛋白尿が出る等の腎臓の異常が
続く状態を言います。

初期には、
ほとんど自覚症状がありません。
貧血、疲労感、むくみなどの症状が
現れた時には、かなり進行している
可能性もあります。

病気が進行すると…
心筋梗塞や脳卒中といった
血管の病気になるリスクが高まったり、
人工透析が必要になったりもします。



自分の腎臓の状態を確認しましょう！

いずれかの場合は要注意！

尿蛋白

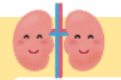
＋・＋＋・＋＋＋

eGFR

60未満

定期的な
健診が大切！

eGFRとは
血清クレアチニン、年齢、性別
から腎機能を推算したものです。
低いほど腎臓の機能が悪いと
いうことになります。



腎臓を守るためにできる行動

① 生活習慣病（肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症等）を
予防・改善する

バランスよい
食事をする

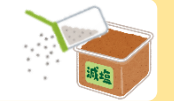


アルコールを
飲みすぎない
ようにする

適度な
運動をする



② 塩分を
控える



③ 禁煙する



④ 規則正しい生活をし
休息を
しっかりとる



腎臓を守るために！おすすめ減塩レシピ

料理掲載サイト cookpad（クックパッド）
草加市保健センターの公式キッチン



鶏ひき豆乳坦々うどん



食塩量が多い麺類も、
減塩調味料や
香味野菜を使うことで
おいしく減塩できます。

■ 材料（2人分）

うどん…………… 2玉
鶏ひき肉…………… 100g
えのきだけ…………… 50g
しょうが…………… 1/4かけ（2.5g）
にんにく…………… 1/2片（2.5g）
ごま油…………… 小さじ1
チンゲン菜…………… 1束（100g）

A { 砂糖・酒・減塩みそ 各小さじ1
減塩しょうゆ…………… 小さじ1/2
豆板醤…………… 小さじ2/3

B { 豆乳（無調整）…………… 240ml
減塩しょうゆ…………… 小さじ1
練りごま（白）…………… 小さじ1

■ 作り方

- ① えのきだけは0.5cm幅に切る。
- ② しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③ チンゲン菜は食べやすい大きさに切り、茹でてザルにあげ、水気を切る。
- ④ フライパンにごま油と②を入れて加熱し、香りが立ったら鶏ひき肉を加えて炒める。ある程度火が通ったら①を加えて更に炒める。
Aを加えて軽く炒める。
- ⑤ うどんは茹でてザルにあげ、水気を切る。
- ⑥ 鍋にBを入れ、煮立たせないように加熱する。
- ⑦ 器に⑤を入れ、⑥をかける。上に③、④を盛る。

●栄養価（1人分） エネルギー380kcal 食塩相当量1.7g