

# そうか 保健センターだより

秋号



令和6年(2024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

## 高齢者インフルエンザ、高齢者新型コロナウイルス 予防接種受診券を送付しました

草加市では対象者の方に高齢者インフルエンザ、高齢者新型コロナウイルス  
予防接種の受診券を9月末に送付しました。

新型コロナウイルス感染症の位置づけは令和5年5月8日から“5類感染症”となり、  
全年齢を対象とした公費での特例臨時接種は令和6年3月31日をもって終了しました。  
令和6年10月1日からは65歳以上を対象とした定期接種が開始されます。

基本的な感染症予防対策を続けながら、体調の良い時に予防接種をしましょう。

種類	高齢者インフルエンザワクチン	高齢者新型コロナウイルスワクチン
対象者	① 市内在住の65歳以上の方 ② 次に該当する方（申し込みが必要） 接種当日60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能、 またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に関する 身体障害者手帳1級を有し、予防接種を希望する方	
受診券の色	ピンク	黄色
費用	●65歳から69歳 →自己負担額1000円 ●70歳以上 (昭和30年4月1日以前生まれ) →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となります。	●自己負担額は一律3200円 ※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となります。
接種期間	令和6年10月1日(火)～令和7年1月31日(金)	
接種場所	草加・八潮市内の指定医療機関で接種(案内通知に記載)	
注意事項	接種期間外での接種、接種日時時点で草加市に住民票がない方は、 助成がありません。	
詳細は案内通知 ホームページから ご覧ください		

■ 県内(草加市・八潮市を除く)の  
医療機関での接種を希望する方

接種前に、保健センターに申し込みが必要です。  
(電話申込不可)  
来所または郵送にて、保健センターにお申し込み  
下さい。受診券と引き換えに、予診票を発行します。  
接種には予診票が必要です。

■ 左記以外、県外の医療機関等での接種希望

接種前に、接種医療機関等宛てに依頼書を発行する  
必要があります。事前に保健センターに申請して  
ください。一度費用を負担いただき、接種後に  
領収書等を添えて申請していただく償還払いでの  
助成となります。

令和6年10月1日より  
小児肺炎球菌ワクチン(20価)が  
はじまります。

小児肺炎球菌のワクチン種類が15価から20価にかわります。  
※令和6年4月より15価小児肺炎球菌ワクチンを受けられて  
いる方は継続して15価ワクチンでの接種となります。

# 11月14日は「世界糖尿病デー」です

糖尿病の初期には自覚症状はほとんどありませんが、血糖値が高い状態が続くと、全身の血管や神経を傷つけ、様々な合併症を引き起こします。なかでも糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害は三大合併症と言われています。

**放っておくと……**

- 糖尿病網膜症 → 失明
- 糖尿病腎症 → 透析
- 糖尿病神経障害 → 下肢切断



予防するためには、バランスのとれた食習慣や適度な運動習慣が大切です。

**12/7(土)**  
14時30分  
～  
16時

## 糖尿病講演会を開催します

- 場所** 保健センター2階
- 定員** 先着60名
- 申込方法** 電話・FAX・電子申請

専門医による糖尿病の最新情報と予防するための生活習慣についてお伝えします。



申込みはこちら→

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。骨密度が低下すると骨がもろくなり、骨折しやすくなる骨粗しょう症となります。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。

実施日	申込開始日
10月28日(月)	10月 2日(水)
11月28日(木)	11月 5日(火)
12月20日(金)	12月 2日(月)

- 場所** 保健センター2階
- 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** 100円
- 申込方法** 電話申込



※測定は年に1回までです。

保健センター (922-0200)

## 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、ぜひ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



埼玉いのちの電話 (24時間)

048-645-4343

## ヘルスメイトおすすめレシピ

## パッククッキング

9月は防災月間です。災害時でも温かい料理が作れる方法とレシピを紹介します。

### ごはん

材料 (1人分)

- 米… 60g
- 水… 85ml



#### 作り方

- ① 米を高密度ポリ袋に入れ、分量外の水で軽くもみ洗いし、水を捨てる。  
(無洗米ならこの作業は省略)
- ② ①に分量の水を加え、空気を抜く。  
袋の口を上の方で結ぶ。
- ③ 鍋に湯を沸かし、②を入れ約20分茹で、火を止めて約10分蒸らす。

#### ②の結び方



栄養価 エネルギー 226kcal 食塩相当量 0.0g

### 肉じゃが

材料 (1人分)

- 豚肉(こま切れ)…………… 40g
- じゃが芋…………… 中1個  
(薄めのくし形切り)
- 玉ねぎ…………… 中1/3個  
(くし形切り)
- 水…………… 大さじ2
- めんつゆ(3倍濃縮)… 小さじ2と1/2



#### 作り方

- ① 高密度ポリ袋にじゃが芋、玉ねぎ、豚肉を入れて材料をほぐす。
- ② ①に水、めんつゆを加えて空気を抜く。  
袋の口を上の方で結ぶ。
- ③ 鍋に湯を沸かし、②を入れ約30分茹で、火を止めて約10分蒸らす。



栄養価 エネルギー 167kcal 食塩相当量 1.8g

## ヘルスメイトも 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お問い合わせください。