

そうか 保健センターだより

夏~秋号

令和7年(2025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

そうだ！今年も受けよう！がん検診

日本人の2人に1人は罹るといわれている「がん」、早くみつき、早くに治療することで治るがんもあります。「自分はまだ大丈夫」と思っている人も、「病気があったらどうしよう」と心配な人も、勇気をだして検診を受けてみませんか？



お得に
がん検診が
受けられます

	胃がん検診		大腸がん検診	乳がん検診	子宮がん検診	前立腺がん検診	肺がん検診	口腔がん検診
	内視鏡検査	バリウム検査						
草加市がん検診自己負担額	3,500円	900円	500円	1,300円	頸部 1,700円 頸部・体部 2,500円	1,200円	喀痰検査 900円 胸部レントゲン 800円	700円
保健センターへの申し込み	要	要	要 ※個別は不要	要	不要	不要	不要	要

申込方法

- 電子申請
- はがき
- 保健センター窓口



340-0016
草加市中央
1丁目1-8
草加市
保健センター

●名前
●住所
●生年月日
●電話番号
●希望の検診名



- 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 10月31日(金)(消印有効)



詳細な情報は草加市ホームページまたは保健センターナビをご覧ください。



にこにこひろば

双子・三つ子を育てているお母さんやお父さんの交流の場です。妊婦さん、プレパパも大歓迎です。お気軽にご参加ください。初参加の方は、前日までにご連絡ください。

- 実施日 8月6日(水)
9月5日(金)
10月1日(水)
- 会場 市役所第二庁舎 2階保健センター
- 時間 午前10時~12時
10時30分までにお越しください



乳幼児相談

毎月、乳幼児とその保護者を対象とした乳幼児相談を行っています。身長・体重の計測、保健師・助産師・栄養士が育児・栄養等の個別相談に応じます。絵本の読み聞かせコーナーや遊び場紹介もありますので、お気軽にご参加ください。

日程	申込開始日
8月1日(金)	7月1日(火)
9月3日(水)	8月1日(金)
10月3日(金)	9月1日(月)

- 申込方法 電話または電子申請



電子申請はこちらから

予防接種のお知らせ

高齢者肺炎球菌は満65歳の方が対象です

対象者

- ①満65歳の方
65歳の誕生日前日から66歳の誕生日の前日まで
 - ②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能又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
- ②に該当する方は保健センターへの申込みが必要です

※接種済み(自費含む)の人は対象外

費用 3,000円

無料対象者
●生活保護受給者
●中国残留邦人等に対する支援給付制度該当者

誕生月の翌月にお知らせ(予診票)をお送りしますので、届いたら早めに接種しましょう。



市のHPはこちらから

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、市の公共施設や地域の事業所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



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。

厚生労働省
ゲートキーパー



今年も開催します！ぬりえ展♪

夏休みの思い出に、脳トレに、体改造計画のきっかけに！！



保健センターでは、草加市民の皆さんが自ら健康について考えるきっかけづくりと、がん検診の受診率向上を目的にぬりえ展を開催します。是非皆さんふるってご参加ください！

- 締め切り 令和7年9月10日(水)
- 提出先 1.回収ボックス
①保健センター
②子育て支援センター
③草加市役所総合案内
2.窓口(各コミュニティセンター)
- 展示日程 令和7年8月1日(金)~令和7年10月31日(金)
- 展示会場 保健センター(草加市役所第二庁舎1階)



猛暑を乗り切る元気レシピ

保健センターおすすめレシピ

豚しゃぶトマトつゆそうめん

主食単品だけになりやすいめん類も、栄養バランスが整います。トマトの酸味、お好みの薬味で食欲アップ！



そうめんの水気をしっかりと切ることでつゆの味が薄まりません。

材料(2人分)

- そうめん(乾)…………… 120g
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用)…… 120g
- トマト…………… 1個(200g)
- オクラ…………… 6本(60g)
- コーン(缶)…………… 40g
- だし汁…………… 150ml(水180ml かつお節2g)
- みりん…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ1と2/3
- 薬味(しょうが・ねぎ等)… 適宜

作り方

- ①鍋にだし汁用の水を沸かし、沸騰したらかつお節を入れ弱火で2分煮出す。ザルで漉して鍋に戻し入れ、みりん、しょうゆを入れてひと煮立したら粗熱を取る。
- ②トマトを1cmの角切りにし、①と合わせて冷蔵庫で冷やす。
- ③オクラに塩(分量外)をまぶしてこすり、茹でる。ザルにあげ冷水にとり、輪切りにする。豚肉はしっかり茹で、冷水にとる。
- ④そうめんを袋に記載されている時間で茹で、ザルにあげて流水でよくもみ洗いのする。
- ⑤④を皿に盛りつけ、③、コーンを添える。②を器に分け入れ、お好みで薬味を添える。

栄養価(1人分) エネルギー 442kcal 食塩相当量 2.8g