会長		担当理事		会計	

草保セ第３０号
令和５年４月７日

一般社団法人　草加八潮医師会
会長　内藤　毅嗣　様

草加市長　山　川　百　合　子

そうか保健センターだよりの掲示について（依頼）

日頃、本市の保健行政の推進につきまして、ご理解とご協力を賜り厚く感謝を申し上げます。

草加市保健センターでは、この度「そうか保健センターだより　春号」を発行いたしました。

貴会の会員様に掲示につきましてご依頼をさせていただきますので、特段のご配慮をいただきますようよろしくお願い申し上げます。

保健センター
担当　野口・檜山・山村
電話　９２２－０２００
ＦＡＸ　９２２－１５１６

草加八潮医師会 収受 5.4.-7 第29号

そ う か 保健センターだより

春号

令和5年(2023年)4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5番22号
電話 048-922-0200
FAX 048-922-1516

NEW!!

出産・子育て応援給付金のご案内

子育て費用の負担軽減を目的に妊娠・出産の際に出産応援給付金、子育て応援給付金を支給します。また、妊娠初期から出産・子育てまでの必要な支援につなぐ相談支援も一体的に実施します。

●対象者

令和4年4月1日以降に妊娠届けを提出した妊婦および、生まれた子を養育している方。

●支給額

- 出産応援給付金：5万円（妊婦1人当たり）
- 子育て応援給付金：5万円（子1人当たり）

●申請方法

- 出産応援給付金：
  妊娠届出時の面談時に書類配布
- 子育て応援給付金：
  出産後の訪問面談時に個別でご案内

必要書類を草加市保健センターに郵送してください。

詳しくは草加市ホームページへ

※令和4年4月1日以降に妊娠届けを提出した方のうち、流産・死産・出生後にお子さんが亡くなった場合も対象となります。

NEW!!

産婦健康診査費の助成について

令和5年4月以降に受診した健診

出産後概ね1か月までに受ける産婦健康診査費用の一部を2回まで助成します。
詳しくは草加市保健センター内
にんしん出産相談室 ぽかぽかまで
電話 048-922-0204

詳しくは草加市ホームページへ

NEW!!

産後ケア事業（宿泊型・通所型・訪問型）

申請・相談 令和5年4月～

利用開始は令和5年6月～

産後に家族などから援助が受けられず、お母さんの体調不良や育児不安がある方を対象に、産後ケアを提供します。
産後ケア事業には、宿泊型・通所型・訪問型があり、所得に応じた利用料がかかります。
詳しくは草加市保健センター内
にんしん出産相談室 ぽかぽかまで
電話 048-922-0204

詳しくは草加市ホームページへ

予防接種のお知らせ

9価の「子宮頸がんワクチン」を公費で接種できるようになりました

子宮頸がんワクチン（HPVワクチン）は、令和5年4月1日より、「2価ワクチン（サーバリックス）」、「4価ワクチン（ガーダシル）」に加え、「9価ワクチン（シルガード9）」も公費接種の対象となりました。
9価ワクチンで感染予防できる範囲は80%～90%とされています。
ワクチンの効果と副反応の両方をご理解いただいた上で、接種をご検討ください。
キャッチアップ接種の対象の方も未接種の場合は、9価ワクチンを公費で接種できます。
詳しくは草加市のホームページでご確認ください。

詳しくは草加市ホームページへ

四種混合ワクチンのスタートが生後2か月からとなりました

●四種混合ワクチン

- ジフテリア
- 百日せき
- 破傷風
- ポリオ（急性灰白髄）

四種混合ワクチンの接種対象は「生後3か月から」でしたが、百日せきによる乳児の重症化予防のため、令和5年4月1日より、「生後2か月から」に変更になりました。
医師と相談のうえ、早めの接種をご検討ください。

NEW!!

前立腺がん検診スタート

令和5年7月1日より

がん検診で早期発見が大切！

前立腺がんは中高年の男性に多く、近年は日本でも患者数が急増しているがんの一つです。
比較的ゆっくり進行することが多いため、早期に発見し、治療を開始することができれば、治りやすいがんでもあります。検診を受診し早期発見することが大切です。

【対象者】 50歳以上の男性
【検診内容】 問診、PSA検査（血液検査）、結果説明
【実施期間】 令和5年7月1日（土）～12月15日（金）
【費用】 1,200円
【受診方法】 指定の医療機関へ直接お申込みください

詳しくは草加市ホームページへ

6月4日~10日 歯と口の健康週間

歯や口の健康が全身の健康に影響するって知っていますか？

歯周病は肺炎や糖尿病、心疾患、認知症などの病気とも関係があるといわれています。身体の健康のためにも、歯と口の状態を定期的に確認して早期治療につなげましょう。

6月4日（日）午前10時～午後1時 歯の健康フェア

会場 草加市保健センター

幼児のお子さんから高年者の方まで、お気軽にご相談ください。

- ●歯科相談 （申込必要）
- ●ブラッシング・口腔ケア等のポイント（申込不要）

歯科相談は4月21日(金)から健康づくり課（電話 922-1156）にて受付開始。
詳細は広報そうか（4/20号）をご覧ください。

●草加市成人歯科健診

【対象者】 40・45・50・55・60・65・70歳の方
*対象者には5月中旬に受診通知票を送付します。

●口腔がん検診（申込制）

【対象者】 50歳以上の方
【検査方法】 視触診検査
【実施期間】 令和5年5月19日(金)～令和6年1月26日(金)
【費用】 700円

*保健センターに申し込み後。指定医療機関で受診

新生活がまんしないでこころの変化

多くの人が生活環境が大きく変わり、新しい生活に希望を感じる一方、緊張やストレスを抱えやすい時期です。

厚生労働省支援情報検索サイト

SNSおよびチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。

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 じゃこ入りクロックムッシュ



朝食やおやつにぴったりです。

【材料】4人分
- 食パン（6枚切り）‥ 4枚
- 卵‥‥‥‥‥‥‥‥ 2個
- ほうれん草‥‥‥‥ 80g
- にんじん‥‥‥‥‥ 40g
- ちりめんじゃこ‥‥ 20g
- スライスチーズ‥‥ 2枚
- バター‥‥‥‥‥‥ 大さじ1

【栄養価】(1人分)
エネルギー：249kcal
食塩：1.5g

【作り方】
1. ほうれん草は茹でて1㎝の長さに切る。にんじんは0.5㎝角に切り茹でる。
2. 食パンは耳の内側1㎝のところをくり抜く。
3. 卵を溶き、❶とじゃこを混ぜ合わせる。
4. フライパンにバター1/4量を熱し、❷の枠を乗せ、その中に❸を流しいれ、スクランブルエッグを作る。
5. ❹の上にちぎったチーズ1/4量と切り抜いたパンを乗せ、軽く抑える。
6. ❺を裏返し、程よい焼き色がつくまで焼く。残りも同様に作る。

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。