会長		担当理事		会計	

草保セ第４３９号
令和５年６月２７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　夏号」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　柳川・古屋
電話　９２２－０２００
ＦＡＸ　９２２－１５１６

草加八潮医師会 収受 5.6.28 第349号

そ う か 保健センターだより 夏号

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

熱中症に注意しましょう

熱中症は、夏の季節はもちろん、まだ体が暑さになれていない時期にもかかりやすい病気です。
暑くなり始めの時期から熱中症対策を行い、熱中症を予防しましょう。

熱中症を予防するためのポイント

暑さを避ける

- 扇風機やエアコンを使用し、温度を調節する
- 室温をこまめに確認する
- 屋外では日陰を利用し、こまめに休憩をとる
- 冷たいタオルなどで体を冷やす
- 通気性のよい衣服を選ぶ



こまめに水分を

- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給する
- 大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずにとる



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

体調管理

暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動を行うなど、体を暑さに慣らす





おやこでブラッシング＆子育て相談 無料

保健センターでは少人数で丁寧なブラッシングケア方法を歯科衛生士に相談することができます。
参加された方には、ごほうびシールやお子様の歯の記録が記載できる歯日記をお配りしています！！ぜひ、お気軽にご参加ください。

日程
令和5年 7月24日(月) 申込み開始日 6月1日(木)
9月15日(金) 申込み開始日 8月1日(火)
11月 1日(水) 申込み開始日 10月2日(月)
令和6年 1月19日(金) 申込み開始日 12月1日(金)
3月 1日(金) 申込み開始日 令和6年2月1日(木)

- 対　象　就学前の乳幼児
- 内　容　ブラッシング指導
育児・栄養相談、計測
- 場　所　草加市保健センター
※R6年1月から
現在の第2庁舎で開催
- 時　間　①9：30～
②10：40～
- 申込み　電話で要予約



R5 無料クーポン券 乳がん検診・子宮頸がん検診の無料クーポン券をお持ちの方へ

市では下記の対象者に、乳がん検診と子宮がん検診が無料となるクーポン券を6月上旬に送付しました。
検診を受けることでがんの早期発見につながります。ぜひ、クーポン券をご活用ください。

検診名	対象者	実施形態	会場	実施日・期間
乳がん検診	昭和57年4月2日から昭和58年4月1日生まれの女性	集団	保健センター	9月4日、10月4日、11月26日
		個別	指定医療機関	12月15日（金）まで
子宮頸がん検診	平成14年4月2日から平成15年4月1日生まれの女性	個別	指定医療機関	12月15日（金）まで



その他のがん検診も実施中です！

市では、無料クーポン券によるがん検診以外にも、胃がん、大腸がん、肺がん、口腔がん、乳がん、子宮がん、前立腺がんの検診も実施しています。実施期間や申込方法については市のホームページや市役所や各コミュニティセンター等に設置した「令和5年度 草加市がん検診等のお知らせ」をご覧ください。

詳しくは草加市ホームページへ

肝炎ウイルス検診を受けましょう

7月28日 世界(日本)肝炎デー



ウイルス性肝炎は、肝炎ウイルスの感染によっておこる肝臓の病気で肝がんの原因になると言われています。感染していても自覚症状がないこともあり、感染しているかどうかは血液検査でしかわかりません。肝炎ウイルス検診を受けたことがない人は、ぜひ検診を受けましょう。

- 対　象　４０歳以上で市の肝炎ウイルス検診を受診したことがない人
- 申込み　９月２０日までに郵送または電子申請で

●保健センターへはがきで申込む

住所・氏名・生年月日・電話番号・「肝炎ウイルス検診希望」と明記のうえ、保健センターへ

●電子申請

電子申請はこちらから→

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

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 さっぱりピクルス



【栄養価（一人分）】
エネルギー　24kcal
食塩　0.8g

●材料４人分

- きゅうり・・・　１本（１００ｇ）
- にんじん・・・　４０ｇ
- 大根・・・・・　１００ｇ
- セロリ（茎）・　４０ｇ
- 塩・・・・・・　小さじ１／４
- A
  - 水　・・・　大さじ２
  - 酒　・・・　小さじ２
  - 塩　・・・　小さじ１／４
  - 砂糖　・・　小さじ２
- 酢・・・・・・　大さじ３
- 鷹の爪・・・・　１本

●作り方

1. きゅうりとにんじんは細めの乱切りにする。大根は皮をむき、細めの乱切りにする。セロリはすじを取り、斜め薄切りにする。
2. ❶と塩をビニール袋に入れ、よく揉む。
3. Aの調味料を鍋に入れて煮立たせ、砂糖が溶けたら火を止め、酢・鷹の爪を加える。
4. ❸を❷に入れて漬け込む。

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ご連絡ください。