| 会長 | | 担当理事 | | 会計 | |
|---|---|---|---|---|---|

草保セ第１０４８号
令和５年１０月２４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　秋号」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　田邉・阿部
電話　９２２－０２００
ＦＡＸ　９２２－１５１６

草加八潮医師会
収受
5.11.-7
第789号

草加八潮医師会
所属病院 110

# 草加 か 保健センターだより

秋号

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

## 保健センター と にんしん出産相談室ぽかぽか は 令和6年1月4日に移転します

### 草加市 保健センター

**草加市役所第二庁舎2階3階**

- 所在地 草加市中央1−1−8
- 電話 048−922−0200
- 受付時間 月〜金曜日（祝日・年末年始を除く） 8時30分〜17時




### にんしん出産相談室 ぽかぽか

（母子健康手帳交付はこちら）

**草加市子育て支援センター2階**

- 所在地 草加市松原1−3−1 子育て支援センター内
- 電話 048−922−0204（ぽかぽか専用）
- 受付時間 月〜金曜日（祝日・年末年始を除く） 8時30分〜17時




## 高年者インフルエンザ予防接種

・65〜69歳の方は 自己負担額1000円
・70歳以上（昭和29年4月1日以前生まれ）は無料

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。

### 対象者

❶ 市内在住の６５歳以上の方
対象者の方には9月下旬にピンク色の受診券を送付しました。

❷ 次に該当する方(申込が必要)
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。

### 注意事項

接種期間外の接種の場合は、助成がありません。

### 接種期間

令和5年10月1日(日)〜 令和6年1月31日(水)

詳細は案内通知をご確認ください。
こちらからもご覧いただけます。

**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**

県内相互乗り入れ医療機関で接種が可能です。受診券と引き換えに予診票を発行しますので、接種前に保健センターに申請してください。

**県内の相互乗り入れ医療機関以外での接種を希望する方**

接種前に、接種医療機関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。

## にこにこひろば

双子・三つ子育児のための交流の場



- 日程
  令和5年 １１月６日(月) １２月４日(月)
  令和6年 １月１６日(火) ２月 ５日(月) ３月 ４日(月)
- 時間 午前10時〜１２時
- 会場 保健センター
- 対象 主に０歳〜３歳頃の双子・三つ子とその家族、双子・三つ子を妊娠している妊婦さんとその家族

初参加の方は前日までにご連絡ください。

## ゆうゆうひろば

0歳から２歳の未熟児養育医療を受けた、または2500ｇ未満で生まれた子どもとその家族を対象に計測や保護者同士の座談会、育児相談を行っています。お気軽にお越しください。

- 日程 令和5年 １１月１日(水) 令和6年 １月１９日(金) ３月 １日(金)
- 時間 午前10時〜11時30分
- 会場 保健センター
- 申込方法 初参加の方は前日までにご連絡ください。



## 11月12日~18日は 全国糖尿病週間

糖尿病について正しい理解を深める大切な機会です。みなさんも糖尿病やその当事者の生活について一緒に考えてみませんか？この機会にご自身の食生活や生活習慣についても見直してみましょう。

保健センターでは予約制の栄養相談を実施しています。食生活について気になる方は電話にてご連絡ください。



※通院中の方は主治医の指示を受けてください。

## R5無料クーポン券 乳がん・子宮がん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 | 11月26日(日) |
| | | 個別 | 指定医療機関 | 12月15日(金)まで |
| 子宮がん検診 | 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 |

保健センターへの申し込みが必要です。詳しくは市のホームページをご覧ください。

## 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 小松菜とあさりのチヂミ



【材料】4人分

A
- 小松菜……130g…1cm幅に切る
- 万能ねぎ……30g…小口切り
- あさり水煮缶……40g(固形量)…汁はとっておく
- 桜えび……12g

卵……L1個

B
- あさり水煮缶の汁+水……130g
- 小麦粉……130g
- 片栗粉……大さじ2と2/3
- 塩……ひとつまみ

ごま油……大さじ2

C
- しょうゆ……大さじ1
- 酢……大さじ1
- おろし生姜……適宜

【栄養価】(1人分) エネルギー：238kcal 食塩：1.2g

【作り方】
❶ ボウルに卵を溶き、Bを入れて混ぜる。Aを加えてさらに混ぜる。
❷ フライパンにごま油の半量を熱し、❶の半量を流しいれ中火で両面をこんがり焼く。
❸ Cを合わせ、添える。

**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。