会長		担当理事		会計	

草保セ第１３３７号
令和５年１２月２６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　冬号」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　濵本・石川・足立
電話　９２２－０２００
ＦＡＸ　９２２－１５１６

草加八潮医師会 収受 6.1.-5 第999号

そ う か 保健センターだより

冬号

令和6年(2024年)1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

保健センター移転により事業の問い合わせ先が変更になります

にんしん出産相談室 ぽかぽか





妊娠・出産

- 母子健康手帳の交付、再交付
  - 妊婦健康診査助成券
  - 産婦健康診査助成券
  - 新生児聴覚スクリーニング検査助成券等を配布
- 出産応援給付金（出産応援ギフト）
- 各種償還払い
  - 里帰り出産などの妊婦健康診査費
  - 産婦健康診査費
  - 新生児聴覚スクリーニング検査等

乳児

- 子育て応援給付金（子育て応援ギフト）
- 産後ケア事業
- 新生児訪問
- こんにちは赤ちゃん訪問



子育て支援センター2階
松原1－3－1
子育て支援センター2階
922－0204

幼児

市役所第2庁舎
中央1－1－8
922－0200



保健センター

- マタニティクラス
- マタニティサロン
- 妊婦歯科健診
- 未熟児養育医療の申請
- 里帰り等の予防接種費用助成
- 大人の風しん任意予防接種費用助成
- 4か月児健康診査
- 10か月児健康診査
- 乳幼児相談
- 乳幼児期、学童期の予防接種
- 離乳食講習
- にこにこ広場（ふたごの会）
- ゆうゆう広場（小さく生まれた赤ちゃんの集い）
- 1歳7か月児健康診査
- 3歳3か月児健康診査
- おやこでブラッシング



MR2期・日本脳炎2期・二種混合の予防接種はお済みですか？

ワクチンで予防できる感染症（VPD）にかかるのを防ぐために予防接種を受けましょう。

MR2期（・麻しん ・風しん）

- 対象者：小学校就学前の1年間（年長児相当）（平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ）
- 接種期間：令和5年4月1日～令和6年3月31日までの間に1回

※こんにちは赤ちゃん訪問にて予診票を配布しています。

日本脳炎2期

- 対象者：平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ
- 接種期間：9歳～13歳の誕生日の前日まで

※対象の方には令和5年3月末に予診票を送付しています。

※積極的勧奨差し控えにより接種機会を逃した方に接種機会を確保しています。

- 対象者：平成15年4月2日～平成19年4月1日生まれ
- 接種期間：20歳になる前日までの間



二種混合（・ジフテリア ・破傷風）

- 対象者：平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれ
- 接種期間：11歳～13歳の誕生日の前日まで

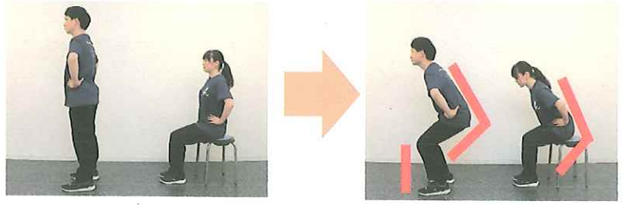
※対象の方には令和5年3月末に予診票を送付しています。

おうちでできる！簡単トレーニング

お尻をプリっとスクワット

ももの裏側とお尻の筋肉のトレーニング（パリポリくん健康体操より）

あごが突き出てしまわないように、ももの裏とお尻の筋肉の緊張を感じましょう。



4セット

①腰に手をあて、4秒かけてお尻を突き出すようにひざと腰を下ろします。
　この時、ひざがつま先より前に出ないように意識しましょう。
②4秒かけて元に戻ります。
　●座って行う場合：立ち上がる必要はなく、お辞儀をします。



この他にも様々なトレーニングがあります。
詳しくは長寿支援課窓口で配布している「わたしのいきいき元気ノート」をご参照ください。



究極のエクササイズ

ラジオ体操第一はわずか3分14秒という短い時間の中に、13種類の運動によって全身の400種類もの筋肉をまんべんなく動かすことのできる体操です。
身体が縮こまりがちな冬にぴったりな体操ですので、みなさんもぜひラジオ体操で身体を動かしてみましょう。



3月は自殺対策強化月間です

知らせてほしい、心のSOS。

つらい気持ちは一人で抱え込ます、身近な人に相談したり、相談窓口に電話をしてください。
また、大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、そっと声をかけ、丁寧に話を聞いて、寄り添って見守ることが大切です。

電話相談

- 埼玉いのちの電話　（24時間）
  048-645-4343
- #いのちSOS
  0120-061-338
- こころの健康相談統一ダイヤル
  0570-064-556
  （おこなおう、まもろうよ、こころ）

SNSでの相談

- 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
- こころのサポート@埼玉
  LINEで心理カウンセラーにお悩み相談できます。
  （日曜、月曜21時～翌6時実施。
  令和5年3月5日～3月30日は毎日実施。）



ヘルスメイトおすすめレシピ

かぼちゃのサラダ

【材料】4人分

	かぼちゃ	120g
	ブロッコリー	60g
	玉ねぎ	20g
A	ヨーグルト	大さじ1と1/3
A	マヨネーズ	小さじ2
A	レーズン	10g
A	しょうゆ	小さじ1と1/2
A	こしょう	少々

【作り方】

❶ かぼちゃは種を取り、一口大に切る。
　ブロッコリーは小房に分ける。
　玉ねぎは薄切りにする。
❷ かぼちゃを皿に並べ、電子レンジ600Wで3分程加熱する。
　やわらかくなったらブロッコリーと玉ねぎを加えてさらに2分程加熱する。
❸ ❷とAをボウルに入れ和える。



【栄養価】（1人分）
エネルギー：57kcal　食塩：0.4g

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ご興味ある方は保健センターまでお問い合わせください。