

そうか 保健センターだより



令和6年(2024年)12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



まちかど健康相談

～あなたの健康づくりをサポートします～

市内6か所のコミュニティセンターで、看護師や保健師による成人・高年者の健康相談を実施しています。

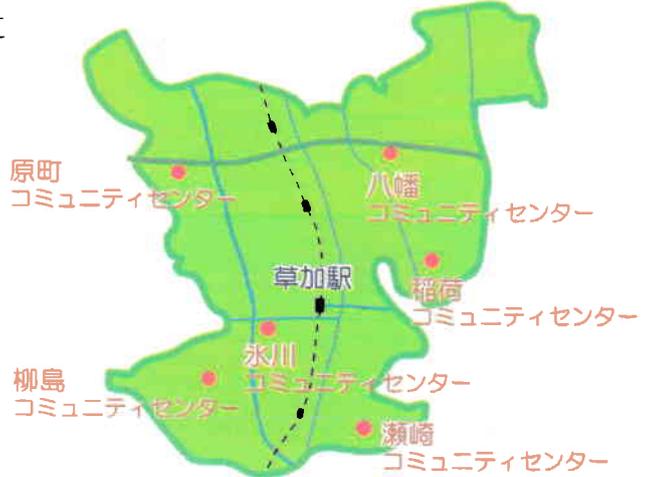
●どんなことを相談できるの？

- ・健康に関する心配事
- ・介護予防に関する情報
- ・より良い生活習慣(食事・日常生活)について
- ・健康診査の結果の見方について

●イベントの開催もあります！

令和6年度は、血管年齢測定会を各コミュニティセンターで開催しました。
イベント開催時には、草加市公式LINE、草加お知らせメール、広報そうかななどで詳細をお知らせします。

●血圧測定、体組成測定も実施しています！



相談日

会場	実施している曜日	受付時間	費用
稲荷	木	午前9時 ～ 午前11時45分	無料
原町	月		
氷川	火・金		
瀬崎	水・金		
八幡	水・金		
柳島	水・金		

※ 祝日、休館日、各月の第5週目、年末年始・お盆はお休みとなります。
※ 天候不良等の事情により、開催中止となる場合があります。ご了承ください。
※ 相談時間はおひとりにつき15分までとさせていただきます。

予防接種はお済みですか？

予防接種には無料で接種できる期間が決められています。
接種し忘れていないワクチンがないか確認しましょう。

●接種期限が令和7年3月31日までの方はご注意ください



MR2期

- ・麻疹
- ・風しん

対象者 年長児(小学校就学前の1年間)
(平成30年4月2日～令和元年4月1日生まれ)

接種期間 令和6年4月1日～令和7年3月31日までの間に1回

※こにちは赤ちゃん訪問にて予診票を配布しています。

●中学生になるお子さんもご注意ください

日本脳炎2期

対象者 9歳～13歳の誕生日の前日まで
【積極的勧奨を控えていた期間に機会を逃した方】
平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの
20歳未満の方

二種混合

- ・ジフテリア
- ・破傷風

対象者 11歳～13歳の誕生日の前日まで

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未満で生まれたお子さんとそのご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7年1月27日(月)
3月10日(月)
- 時間 午前10時～11時30分
- 会場 草加市役所第二庁舎2F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。

思春期女子の栄養について

ここからだが大人へと向かっていく8～18歳くらいが思春期といわれています。思春期の女性の極端な食事制限による「やせすぎ」が問題となっており、次のような影響があげられます。

● 月経異常

ホルモンバランスが乱れ、月経不順や無月経になりやすくなります。不妊症のリスク増加、子宮がんのリスク増加に繋がります。

● 骨粗鬆症のリスク増加

骨量は14～15歳で最も増加し、骨量のピークは18～20歳と言われています。そのためこの時期までに骨量を蓄えておくことが大切です。

やせすぎ
たと

● 見た目への影響



肌荒れやニキビ、髪の毛が抜けやすくなるなど、見た目にも影響が及びます。

● 他にも・・・

- 集中力の低下
- 運動パフォーマンスの低下
- 隠れ肥満



● 思春期のうちから適正な食事と運動が大事！

バランスのよい食事と適度な運動によって、適正な体重を維持することが上記のリスクを減らすことにつながります。

- 1日3食食べること、主食(ご飯類)・主菜(魚、肉、卵、大豆製品)・副菜(野菜)を毎食揃えることで、必要なエネルギーと栄養素をとることができます。

● 若い女性の

1日の食事のエネルギー量(目安)

● 12～17歳 2300～2400kcal

● 18～29歳 2000kcal

- 骨粗鬆症予防や筋肉量の維持のためには、カルシウムやビタミンD、タンパク質等も大切です。日常の中で体を動かすことも心がけましょう。



バランスのよい食事の例
(約700kcal)

● あなたの体重は適正ですか？

- 17歳以下

成長曲線で見てください



- 18歳以上

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMIは18.5～24.9が適正です。

18.5未満の場合はやせすぎの可能性がります。

3月1日から8日は
「女性の健康週間」です

女性の健康推進室

ヘルスケアラボ

HealthCareLab



大豆とキャベツのトマトスープ

女性の健康をサポートする成分がたっぷり♡

【材料】4人分

- 大豆(ゆで) …… 60g
- キャベツ …… 2～3枚(120g)
- 玉ねぎ …… 中1/3個(60g)
- セロリ …… 1/4本(20g)
- トマト缶 …… 200g
- ※ トマトジュース(食塩無添加200ml)で代用もOK
- コンソメ(固形) …… 2/3個
- 塩 …… 小さじ1/6(1g)
- 水 …… 200ml
- 砂糖 …… 小さじ2/3(2g)
- こしょう …… 少々

【作り方】

- ① キャベツ・玉ねぎ・セロリを1cm角に切る。
- ② 鍋に水、コンソメを入れ煮立て、①を加えて煮る。
- ③ 大豆とトマト缶、砂糖を加え、更に2～3分煮る。
- ④ 塩、こしょうで味を調え、盛り付ける。

【栄養価】1人分 エネルギー：51kcal
食塩相当量：0.6g



ヘルスマイト 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。

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ず、身近な人に相談したり、相談窓口で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
(フリーダイヤル おもい ささえる)

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

