●電子版保健センターガイド

宮代町　保健センターガイド　検索

令和６年度
保健センターガイド

健康は宝　ずっと健康
ずっと笑顔のまち

【宮代町保健センター】

住　所	〒345-0801 南埼玉郡宮代町字百間 1119
電　話	0480-32-1122
ファックス	0480-32-9464
メール	kenkou@town.miyashiro.saitama.jp
交　通	東武動物公園駅（西口）から徒歩 10 分 ■町内循環バス停「保健センター前」

※土曜日・日曜日・祝日・年末年始は休館です。
※生活習慣病やがんの早期発見には、定期的な健（検）診と適切な受診が重要です。健（検）診は忘れずに受けましょう。

※令和６年３月12日現在の情報です。
変更になる場合がありますので、毎月の広報やホームページ等も一緒にご覧ください。

おやこの健康 1~2
おとなの検診 3~4
健康づくり・食育 5~6
予防接種 7~8
医療機関名簿 9~10
相談窓口 11

おやこの健康

妊娠期から子育て期にわたるまでの
切れ目ない支援をします

こども家庭センター（保健センター１階）

妊娠届出・母子健康手帳・妊婦健康診査・産婦健康診査・新生児聴覚検査の助成

妊娠届出時の持ち物

マイナンバーカード又は、運転免許証等の本人確認のできるもの。

※出産応援給付金の申請及び面談がありますのでなるべく妊婦さん本人がお越しください。

（妊婦名義の口座のわかる通帳等をお持ちください）

赤ちゃん訪問（無料）

赤ちゃんが生まれたら保健師がご自宅に伺い、赤ちゃんの発育や発達の相談、お母さんの心や身体のことなどの相談をお受けします。

産後ケア事業（有料）

産後1年未満の方で、授乳や育児のことなどでお困りな方が対象です。

助産師がご自宅を訪問してサポートする訪問型と、医療機関に宿泊してサービスを受ける宿泊型（7日以内）があります。

利用の際は申請が必要です。費用や詳細については、お問い合わせください。

子どもの健康相談

担当：保健師

※予約は必要ありません

毎週水曜日

【受付時間】 9：30 ～ 11：30
【内　　容】 身長・体重測定・発育・発達・育児相談
【持 ち 物】 母子健康手帳、バスタオル

※実施しない水曜日

5/1　6/26　7/31　8/14
10/23　10/30　11/13　12/11　12/18

☆母と子の交流の場「ほっとサロン」実施しています。

ママ・パパ教室

※1週間前までに予約

対象：初産婦

	内容	時間	出産予定月 6月～9月 春コース	10月～1月 夏コース	2月～5月 冬コース
1日目	プレママの食生活 怖がらずにできるお風呂実習	13：15～15：30	4月18日（木）	8月26日（月）	11月21日（木）
2日目	ママと子どもの歯の健康 赤ちゃんの泣きについて 先輩ママとの交流	13：15～15：30	5月13日（月）	9月10日（火）	12月9日（月）

すくすく広場（ママ・パパ教室同窓会）

ママ・パパ教室参加者の同窓会を実施しています。ママ同士で、気軽に不安や疑問などを話せる場です。お子さんを連れての参加です（要予約）。

子育て相談

担当：こども家庭センター保健師

平日 9：00 ～ 16：00

赤ちゃんのこと、お母さんのこと、子育て中の悩みなど気軽にお話ししませんか

予約制

子どもの栄養相談

担当：管理栄養士

※オンライン相談も実施しています

身長・体重測定・離乳食や幼児食の進め方や内容
食事の困りごとなどの相談

予約制

離乳食教室　★複数回参加できます

担当：管理栄養士

【受付時間】 13：30 ～ 14：30（計測受付13：00 ～）
【対 象 者】 4か月児健診を受けた方（生後10か月まで）
【定　　員】 10組（先着順）
【申　　込】 保健センターへ電話
【内　　容】 身長・体重測定、離乳食の進め方の講話、レシピの紹介・試食

日程	申込開始日	紹介レシピ
5月24日（金）	5月1日（水）	Aメニュー
7月25日（木）	7月1日（月）	Bメニュー
9月27日（金）	9月2日（月）	Aメニュー
11月28日（木）	11月1日（金）	Bメニュー
1月30日（木）	1月6日（月）	Aメニュー
3月27日（木）	3月3日（月）	Bメニュー

早期不妊検査費・不育症検査費・不妊治療費の助成

※詳細はお問い合せください。

早期不妊検査・不育症検査、不妊治療を受けられた一定のご夫婦を対象に、費用の一部を助成します。

各助成について、夫婦の一方又は双方が宮代町に住民登録があり、町税の滞納がないこと、他市町村から同様の助成を受けていないこと、また、不妊治療費助成の対象は埼玉県の不妊治療費助成の決定通知の日から1年以内となります。なお、早期不妊検査・不育症検査の対象は検査開始時妻の年齢が43歳未満の夫婦です。

【早期不妊検査費助成・不育症検査費助成】上限2万円（助成対象となる検査開始時の妻の年齢が35歳未満の場合は3万円）となります。助成回数は1組の夫婦につき1回限りです。

【不妊治療費助成】助成対象経費から埼玉県不妊治療費助成金を控除した額のうち、夫婦1組につき、1年度において特定不妊治療及び男性不妊治療費それぞれ5万円までとなります。

株式会社 中野電業社
電気工事の設計・施工・保守 / 電気機器の販売 / 空調設備工事の設計・施工・保守
電気工事士・電気工事施工管理士 随時募集中！
【体験制度・資格取得支援制度等有り】
TEL:0480-35-1616　宮代町川端1丁目9番6号

社会福祉法人 みつなみ会
指定短期入所生活介護／指定通所介護
指定訪問入浴介護事業／指定居宅介護支援事業
（TEL 0480-34-8931）
みどりの森
〒345-0836
埼玉県南埼玉郡宮代町和戸1780-1
TEL 0480(34)8881(代表)
FAX 0480(34)8258
地域密着型介護老人福祉施設
ふるさとの郷
〒345-0836
埼玉県南埼玉郡宮代町和戸860-1
TEL 0480(37)3388(代表)
FAX 0480(37)3387

広告の内容については各広告主にお問合せください

乳幼児健康診査

個別通知します

■受付時間　第1子　13：00～13：15　　第2子以降　12：30～12：45
■内　　容　身体計測、医師の診察、保健師・管理栄養士の相談

4か月児健診

日程		該当児
令和6年 4/26	金	令和5年12月生
5/28	火	令和6年 1月生
6/25	火	令和6年 2月生
7/26	金	令和6年 3月生
8/30	金	令和6年 4月生
9/24	火	令和6年 5月生
10/15	火	令和6年 6月生
11/26	火	令和6年 7月生
12/24	火	令和6年 8月生
令和7年 1/28	火	令和6年 9月生
2/25	火	令和6年10月生
3/25	火	令和6年11月生

★第1子の方に離乳食の進め方のお話があります。
★図書館からのブックスタートがあります。

10か月児健診

日程		該当児
令和6年 4/12	金	令和5年 6月生
5/14	火	令和5年 7月生
6/11	火	令和5年 8月生
7/19	金	令和5年 9月生
8/23	金	令和5年10月生
9/13	金	令和5年11月生
10/4	金	令和5年12月生
11/15	金	令和6年 1月生
12/6	金	令和6年 2月生
令和7年 1/17	金	令和6年 3月生
2/14	金	令和6年 4月生
3/14	金	令和6年 5月生

1歳6か月児健診

日程		該当児
令和6年 4/19	金	令和4年 8月生
5/17	金	令和4年 9月生
6/4	火	令和4年10月生
7/9	火	令和4年11月生
8/2	金	令和4年12月生
9/3	火	令和5年 1月生
10/8	火	令和5年 2月生
11/5	火	令和5年 3月生
12/3	火	平成5年 4月生
令和7年 1/7	火	令和5年 5月生
2/4	火	令和5年 6月生
3/11	火	令和5年 7月生

★歯科健診と臨床心理士の相談があります。

3歳児健診

日程		該当児
令和6年 4/23	火	令和3年 3月生
5/31	金	令和3年 4月生
6/21	金	令和3年 5月生
7/23	火	令和3年 6月生
8/27	火	令和3年 7月生
9/20	金	令和3年 8月生
10/11	金	令和3年 9月生
11/22	金	令和3年10月生
12/20	金	令和3年11月生
令和7年 1/24	金	令和3年12月生
2/21	金	令和4年 1月生
3/21	金	令和4年 2月生

★歯科健診と臨床心理士の相談があります。
★希望者にフッ素塗布をします（無料）。

2歳の親子教室（予約制）

個別通知します

★2歳3か月のお子さんと保護者の歯の教室です。歯科衛生士の歯磨き指導があります。
★午前中開催の教室です。受付時間は通知でお知らせします。

日程	該当児	申込開始日
令和６年 4/16(火)	令和４年 １月生	令和６年 3/26(火)
5/23(木)	令和４年 ２月生	5/ 7(火)
6/20(木)	令和４年 ３月生	5/30(木)
7/11(木)	令和４年 ４月生	6/24(月)
8/29(木)	令和４年 ５月生	8/ 8(木)
9/17(火)	令和４年 ６月生	8/30(金)
10/ 1(火)	令和４年 ７月生	9/18(水)
11/19(火)	令和４年 ８月生	10/29(火)
12/10(火)	令和４年 ９月生	11/20(水)
令和７年 1/23(木)	令和４年10月生	令和７年 1/ 6(月)
2/18(火)	令和４年11月生	1/27(月)
3/18(火)	令和４年12月生	2/20(木)

★保健センター内は子どものミルク・お茶以外の飲食は禁止です。

保健師の家庭訪問・電話相談

妊娠から出産・育児・ご家族の健康についての相談をお受けします。
■発育や発達が心配…　■イライラする　■ことばが気になる…
■眠れない　■子どもを怒ってばかり　■気分が沈む

ひとりで抱えないで、お気軽にご相談ください。

相談をご希望の方は、事前に保健師がお話を伺いますので保健センターにご連絡ください。

予約制

言語聴覚士のことばの相談
ことばの発達の遅れや、発音、コミュニケーションの問題などの相談。
※ことばの発達を促すための親子教室（かるがもクラブ）もあります。

公認心理師・臨床心理士の心理相談
発達の遅れ、多動、子どもとうまくかかわりがもてない悩みなどの相談。

理学療法士の運動発達相談
ハイハイしない、寝返りしない、お座りが安定しないなどの相談。

【実施日時】9:00～11:30

問合せ　保健センター　電話0480−32−1122

新築・増改築・リフォーム
お困りごとがございましたらご連絡ください。
株式会社　鈴木工務店
住所　宮代町本田２－６－１
電話　０４８０－３４－１４７２
mail　suzuki@suzu-k.com

助産院
りらまる
✿ 妊娠前・妊娠中のご相談
✿ 育児についてのご相談
✿ 産後のからだとこころのケア
※宮代町の産後ケアをご利用いただけます。
お問い合わせフォーム
0480-77-6547
助産師　あおやぎ たえこ

広告の内容については各広告主にお問合せください

おとなの検診

※宮代町に住民登録のある方が対象です。　年齢基準日：令和7年3月31日
※町のがん検診は、年度内1回の受診となりますのでご注意ください。
（子宮頸がん・乳がん検診は、２年に1回）
※個別がん検診受診の際は、必ず健康保険証をお持ちください。

■【個別検診】大腸がん検診 ●検診期間6月～11月

※休診日を除く　※健康保険証を必ずお持ちください

※個別検診か集団検診のどちらかを選んでお受けください。

対象年齢	費　用	検査内容	検診場所
40歳以上 （昭和60年4月1日以前生）	500円	便潜血検査 （2日分）	町内の契約医療機関Ｐ 9参照 ※検体は同一検査機関で検査します。

【検診の受け方】
①医療機関へ申し込み、検便容器をもらう。
②家で2日分の便をとり医療機関へ提出する。
③医療機関に結果を聞きに行く。

■【集団検診】胃がん・肺がん検診・大腸がん検診

検診	対象年齢	費　用	検査内容	検診日		検診場所
胃がん検診	40歳以上 （昭和60年４月１日以前生）	500円	胃部レントゲン検査 （バリウム検査）	10/31(木) 11/ 1(金) 2(土) 3(日)	※宮代町国民健康保険加入者で特定健診を集団健診で受ける方は、10/21～10/27に同時検診できます。	保健センター （胃・肺は検診車にて）
肺がん検診	40歳以上 （昭和60年４月１日以前生）	レントゲン　200円	胸部レントゲン検査			
		レントゲン 喀痰検査　500円	胸部レントゲン検査 喀痰検査（対象は高危険群の方のみ）			
大腸がん検診	40歳以上 （昭和60年４月１日以前生）	200円	便潜血検査（２日間） 自宅で2日分の便をとり、検診当日保健センターに提出			
	※胃がん検診または肺がん検診を受ける場合に同時に受けられます。					

【電話申込み】予約専用電話　0480-33-6464　(9：00～16：00)
※保健センター窓口での予約は出来ませんので、ご注意ください。
予約期間の初日は、電話がつながりにくくなりますので、しばらくしてからおかけ直しください。

予約期間
8/19（月）・20（火） 21（水）・22（木）

【ネット予約】詳しくは広報みやしろ８月号をご覧ください。

※　レントゲン検査は、心臓にペースメーカーの入っている方、妊娠中やその可能性がある方はご遠慮ください。

胃がん検診　注意事項

以下の項目に該当する方は、集団検診で事故が起きた時に緊急時の対応ができないため、ご遠慮ください。
①過去1年以内に胸腹部の手術（帝王切開を含む）を受けた方
②過去3か月以内に胃や大腸ポリープを切除された方
③胃の摘出手術を受けた方
④検査日含め3日以上排便のない方
⑤バリウムで過敏症（じんましん、息苦しさ等）が出た方
⑥腎臓病や心臓病などで水分制限のある方
⑦日頃からよくむせたり、以前にバリウムを誤嚥したことのある方
⑧過去1年以内に脳梗塞や心臓病をおこした方、または脳や心臓の手術を受けた方
⑨当日の体調に不安がある方や問診により同日の検査はやめた方が良いと判断された方

胃がん検診（バリウム検査）は検査台の上で自分の身体を両腕で支えられる方が対象です。

特定健康診査・健康診査を年1回受けましょう

★国民健康保険加入の40歳以上の方・後期高齢者医療加入の方

○集団健診　10月21日（月）～10月27日（日）
保健センターで実施します。

○個別健診　6月から11月まで宮代町・白岡市・久喜市・蓮田市の指定医療機関で受診できます。

問合せ：住民課　国保・後期担当　TEL0480-34-1111

■肝炎ウイルス検診 ●昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生の方に個別通知します。

※新40歳の方を対象に「40歳の健活講座」を開催します。対象の方には個別通知します。

対象年齢	費用	検査内容	検診日	検診場所	予約期間
40歳以上 ※過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方	無料	血液検査 （肝炎ウイルス検査：Ｂ型・Ｃ型）	7月18日 （木）	保健 センター	6/13(木)・14(金)・17(月) 保健センターへ電話申込み

■健康診査 ●対象：生活保護を受給されている40歳以上の方

検査内容	健診日	健診場所	予約期間
身体計測・診察・血圧・ 血液検査（血中脂質・肝機能・血糖・貧血）心電図・尿検査	10/25 （金）	保健 センター	※広報「みやしろ」７月号をご覧ください。

西本眼科医院
■住所　宮代町百間５－１－６　駅から徒歩５分
■電話　☎ ０４８０（３２）２１０５
■眼科専門医：西本圭之輔医師

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9時～12時	○	○	○	○	○	○	
15時～18時	○	○	○		○		

外科・内科・整形外科・リハビリテーション科・放射線科
杉戸クリニック
杉戸町下高野1760-1　☎ 0480(33)0088
万願寺橋から陸橋（凸版横）方面へ300メートル
内視鏡 ・ 超音波検査 ・ CT ・ 骨密度・他
土曜受付は14:00まで　休診日　木・日・祝日

広告の内容については各広告主にお問合せください

対象者

■子宮頸がん検診：H17.4.1以前生まれの方で20歳以上（令和6年３月31日時点で偶数年齢）の女性
■乳 が ん 検 診：S60.4.1以前生まれの方で40歳以上（令和6年３月31日時点で偶数年齢）の女性
◎子宮頸がん検診・乳がん検診は、【個別検診】か【集団検診】のどちらかを選んでお受けください。
◎令和6年３月31日時点で奇数年齢で令和5年度に受診していない方は、事前に保健センターへ申込みが必要です。

【個別検診】●検診期間6月～12月

※休診日を除く　※受診券と健康保険証を必ずお持ちください

子宮頸がん検診

●費用：1,000円　●検査内容：子宮頸部の細胞診検査　※直接、契約医療機関へ予約

	医療機関名	住　所	電話番号
蓮田市	女性クリニック蓮田	蓮田市東 5-2-13NKB ビル４階	048-765-3377
	成田レディスクリニック	蓮田市大字馬込 2172-1	048-769-5511
久喜市	愛生会内科・婦人科クリニック	久喜市久喜中央 4-3-1	0480-21-0721
	新久喜総合病院	久喜市上早見 418-1	0480-26-0033
白岡市	山王クリニック	白岡市寺塚 123-1	0480-93-0311

乳がん検診

●費用：1,500円　●検査内容：マンモグラフィー　※直接、契約医療機関へ予約

	医療機関名	住　所	電話番号
白岡市	白岡中央総合病院	白岡市小久喜 938-12	0480-93-0661
久喜市	新井病院	久喜市久喜中央 2-2-28	0480-21-0070
	新久喜総合病院	久喜市上早見 418-1	0480-26-0033

【集団検診】

検診	費　用		検　査　内　容	検診日	検診場所
子宮頸がん検診	500円		子宮頸部の細胞診検査	12/12(木)・13(金)・16(月)・17(火)・18(水)　いずれも午後 ＝託児あり（１歳～小６）	保健センター（検診車にて）
乳がん検診	40歳代	800円	マンモグラフィー 2方向		
	50歳以上	700円	マンモグラフィー 1方向		

【電話申込み】予約専用電話　0480-33-6464　（9：00～16：00）
※保健センター窓口での予約はできませんので、ご注意ください。
予約期間の初日は、電話がつながりにくくなりますので、しばらくしてからおかけ直しください。

予約期間
11/12(火) 13(水)

【ネット予約】詳しくは広報みやしろ10月号をご覧ください。

集団検診　注意事項

- 子宮頸がん検診はできるだけスカートの着用をお願いします。
- 乳がん検診はバスタオルのご用意をお願いします。
- お子様のいらっしゃる方は一時保育や託児などの利用をお勧めします。
- 検診車の乗り降り、狭い場所での着替えや移動が困難な方は個別検診をお勧めします。
- 検診当日のお車での来場はご遠慮ください。

【子宮頸がん検診】月経中、妊娠中やその可能性のある方、子宮全摘出術を受けた方、性交未経験の方はご遠慮ください。

【乳 が ん 検 診】妊娠中やその可能性のある方、授乳中の方、授乳終了後６か月未満の方、胸にシリコン・ペースメーカーを入れている方はご遠慮ください。

検診等費用が免除の方

① 70 歳以上の方
②生活保護世帯の方
③令和６年度健康診査費用免除承認証を持参した方
（住民税非課税世帯の方は、１週間前までに印鑑を持参して保健センターへ申請してください）
④ 70 歳未満で後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方
⑤中国残留邦人等の支援給付制度の給付を受けている方

いずれかに該当する方は、検診当日に受給証等の確認できるものを提示してください。

問合せ　保健センター　電話 0480−32−1122

広告の内容については各広告主にお問合せください

健康づくり・食育

年齢基準日：令和7年3月31日

■骨粗しょう症検診　●今年度対象の方に個別通知します。

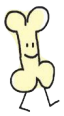
※妊娠中やその可能性のある方はご遠慮ください。

対象者（次の生年月日の女性）		費用	検査内容	検診日	検診場所	予約期間
昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生 昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生 昭和48年4月2日～昭和49年4月１日生 昭和43年4月2日～昭和44年4月1日生	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日生 昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生 昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生	500円	レントゲンによる腕の骨密度検査（検診車にて）	6/27（木）	保健センター	5/21(火)から保健センターへ電話申込み

※検査終了後、栄養の講話も実施しています。

骨粗しょう症検診のフォローアップ教室

申込み　5/21（火）から骨粗しょう症検診と同時申込み
対　象　骨粗しょう症検診を受けた方
※詳細は個別通知または広報「みやしろ」5月号をご覧ください



貯骨（ちょこつ）とエクサ！

骨粗しょう症予防の運動実技を全５回の教室で学びます。

日程		時　間	場所・定員等
火曜日コース	金曜日コース		
7月　2日	7月　5日	9：10～　9：50　講話 （健康長寿サポーター養成講座） 10：00～11：30　運動	【場所】保健センター 【定員】各コース20名（先着順） 【講師】健康運動指導士
7月　9日 7月１６日 7月２３日 7月３０日	7月１２日 7月１９日 7月２６日 8月　2日	10：00～11：30	

貯骨（ちょこつ）とクッキング！

骨粗しょう症予防のための食生活について、講義と調理実習で学びます。

【日程】７月10日（水）
10：00～13：00
【定員】20名（先着順）

40歳の健活講座

新40歳の方を対象に、肝炎ウイルス検診と同時開催にて、町の検診のご案内や健康づくりの講話、また歯科衛生士による歯のブラッシング指導を行います。詳しくは40歳の健活講座個別通知でお知らせします。

【日程】７月１８日（木）
【場所】保健センター
【申込み】６月13日（木）・14日（金）・17日（月）
保健センターへ電話申込み

血糖コントロール教室

健診等で糖代謝が基準値より高い方を対象に、数値改善に向けた教室を開催します。

血糖をコントロールするための食事や運動の基礎知識、生活の工夫などを楽しく学んでみませんか？詳細は広報「みやしろ」でお知らせします。

特定保健指導「みやしろ健康会」

町の特定健康診査を受診した結果、生活習慣病のリスクが高い方を対象に、食生活や運動といった生活習慣の改善のサポートを行っています。

健診を受けただけに終わらせず、ご自身の健康づくりにお役立てください。対象の方には個別通知でお知らせします。

知（し）っ得（とく）！けんこう講習

運動、食生活、歯科など健康づくりに関する講習会を開催します。興味のある回のみの参加も可能です。ご自身やご家族の健康づくりにお役立てください。

【対象者】町内在住の18歳以上
【定員】各回20名（先着順）
※詳しい内容は各開催月の広報「みやしろ」をご覧ください。

月	日（曜）	テーマ
6月	24日（月）	食生活
7月	22日（月）	運動
9月	26日（木）	食生活
10月	17日（木）	歯
11月	14日（木）	食生活
令和7年1月	20日（月）	運動

公設宮代福祉医療センター 六花（りっか）
●診療科目：内・小・外・整
●受付時間：午前 8:30～11:30 午後 1:30～3：30
●介護老人保健施設（入所・短期入所・通所）
●訪問看護・訪問ﾘﾊﾋﾞﾘ　●居宅介護支援事業所
東武動物公園駅から徒歩１０分
■電話：３６－２７６０
■住所：宮代町大字須賀 177

私たちは、地域に密着した総合ドラッグストアを目指します
株式会社 セキ薬品
埼玉県を中心に、　※2024年3月末現在
ドラッグストア215店舗、調剤薬局81店舗展開中！
〒345-0801
埼玉県南埼玉郡宮代町百間4-2-22
電話:0480-34-4829

広告の内容については各広告主にお問合せください

健康相談
担当：保健師

●ご本人やご家族の身体とこころ（ひきこもりなど）の健康に関する相談を行っています。

ひとりで抱えないで、まずはお電話してください

予約制　随時

家庭訪問

●保健師が家庭を訪問し、ご本人やご家族の健康に関する相談を行っています。

予約制　随時

栄養相談
担当：管理栄養士

●生活習慣病予防に関する相談

＊オンラインでも行っています。お電話またはメールにてお問い合わせください。

予約制　水曜日

ゲートキーパー養成講習

あなた自身や大切な人のために、心の健康に役立つ知識を学んで、あなたも”ゲートキーパー”の輪に加わりませんか？

※ゲートキーパーとは、悩みを抱えている人のサインに気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守りを行う人です。

スッキリ運動教室

20代～40代を対象とした運動教室を開催します。からだを動かすきっかけづくりに！

コバトン ALKOO マイレージ

専用のスマートフォンアプリを使って、楽しみながらウォーキングを続けていただく健康づくり事業です。町内在住の１８歳以上の方が対象です。

また、事業参加者を対象に、運動と食のプログラム「健脚チャレンジ」を開催します。

応募方法はこちら▶

健康ワードラリー

町内のチェックポイントを巡り、文字を集めてキーワードを完成させるウォーキングイベントです。家族や友人と一緒に参加してみませんか？

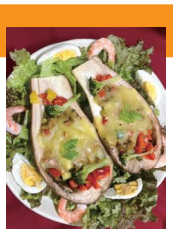
【開催予定】10月～11月

詳しくは広報「みやしろ」でお知らせします　～毎日プラス１０００歩を目指しましょう！～

野菜フォトレシピ　随時募集！

野菜を使ったとっておきの料理写真を募集します。皆さんが実践する食の健康づくりを、広報「みやしろ」で随時紹介していきます。

応募方法はこちら▶



食育教室

食育に関する教室を開催します。食について楽しく学んでみませんか？詳しくは広報「みやしろ」でお知らせします。

●幼児食教室　●親子料理教室

みやしろ健康レシピ

保健センターの調理実習等で使用したレシピを、町公式ホームページにて随時ご紹介しています。大人も子どもも楽しめるメニューです。また、宮代産の食材を使った地産地消レシピも公開しています。毎日の献立にお役立てください。

みやしろ健康レシピ

子どもと一緒に楽しめるレシピページ「こどもクッキング」公開中です！

幼児向け　小学生向け

地産地消メニュー動画も公開中です！

こどもクッキングより1品ご紹介♪

ひじきの炊き込みごはん　（１人あたりエネルギー 138kcal　塩分0.8ｇ）

●材料（幼児４食分）

米	1合
ひじき（乾）	1ｇ
にんじん	30ｇ
油揚げ	1/2枚
えのきたけ	10ｇ
ごぼう	10ｇ
めんつゆ（３倍濃縮）	大さじ1と1/2

●作り方

①ひじきは水に戻す。

②にんじんと油揚げは 1cm の短冊切り、えのきたけは 1cm の長さに切る。ごぼうは 1cm のせん切りにし、水にさらす。

③米を研ぎ、炊飯器の目盛りまで水を入れる。めんつゆを加え、水気を切った①と②を入れ、炊飯する。

問合せ　保健センター　電話 0480−32−1122

予　防　接　種

予防接種の内容に変更や追加があったときは、町ホームページ等でお知らせします。

予防接種のスケジュールは、それぞれの予防接種の望ましい接種時期の例を示しています。実際に接種する予防接種のスケジュールについては、かかりつけ医等に相談しながら進めてください。

子どもの定期予防接種

●**自己負担**：無料　（ただし、対象年齢を過ぎると有料になります）
●**持　ち　物**：母子健康手帳・予診票・健康保険証

■乳幼児期

ワクチン名		対象年齢		回数	標準的な接種期間・接種方法
B型肝炎 不活化ワクチン		1歳の誕生日前日まで		3回	**1回目→2回目**：27日以上の間隔をあけて接種 **3回目**：1回目の注射から139日以上の間隔をあけて接種
ロタウイルスワクチン 経口生ワクチン		ロタリックス(1価)	生後6週～生後24週まで	2回	※初回14週６日までに受けましょう。 27日以上の間隔をあけて接種
		ロタテック(5価)	生後6週～生後32週まで	3回	
小児用肺炎球菌 不活化ワクチン		生後2か月～5歳の誕生日前日まで		4回	**初回接種**：標準的には生後12月までに27日以上の間隔をおく（３回） **追加接種**：初回接種終了後60日以上の間隔をおいて、生後12月以上（１回）
５種混合 （ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ・ヒブ） 不活化ワクチン		生後2か月～7歳6か月の前日まで		4回	**第１期初回**：20日以上の間隔をあけて接種（３回） **第１期追加**：第１期初回接種（３回）終了後６月以上の間隔をあけて接種（１回）
BCG(結核) 注射生ワクチン		1歳の誕生日前日まで		1回	生後5月から生後8月までの期間
麻しん・風しん混合（MR） 注射生ワクチン	1期	1歳～2歳の誕生日前日まで		1回	
	2期	小学校就学前年の4月1日～3月31日		1回	
水痘 注射生ワクチン		生後1歳～3歳の誕生日前日まで		2回	**１回目**：生後12月から生後15月に達するまで **２回目**：１回目の注射終了後６月から12月までの間隔をおく
日本脳炎 不活化ワクチン	1期	生後6か月～7歳6か月になる前日まで		2回	**１期初回**：６日以上２８日の間隔をあけて（２回）
				1回	**１期追加**：１期初回２回終了後１年後

■学童期以降　※学童期に接種する予防接種は、全て個別通知します。

ワクチン名		対象年齢	回数	標準的な接種期間・接種方法
日本脳炎 不活化ワクチン	2期	9歳以上13歳の誕生日前日まで	1回	９歳に達した時から10歳に達するまでの期間
二種混合(DT)（ジフテリア・破傷風） 不活化ワクチン		11歳以上13歳の誕生日前日まで	1回	標準的には11歳から12歳
ヒトパピローマウイルス（HPV） 不活化ワクチン		小学6年生～高校1年生に相当する女子	3回	2価ワクチン（サーバリックス）か4価（ガーダシル）か9価（シルガード）のいずれか１種類を接種 ※９価は１回目を15歳になるまでに受けた場合２回接種

こんなときどうする？

●『予診票を無くしてしまった』
●『予診のみで接種できなかった』
●『宮代町へ転入してきた』

→ **母子健康手帳をお持ちの上、保健センター（子育て世代包括支援センター）にお越しください。**

医療機関について

※町内の契約医療機関はP9をご覧ください。
※町外の契約医療機関は、「埼玉県住所地外定期予防接種（インフルエンザを除く）相互乗り入れ接種協力医療機関名簿」でもご覧になれます。

異なるワクチンの予防接種を受ける間隔

令和２年１０月より注射の生ワクチンから、別の種類の注射の生ワクチン接種を除き、接種間隔の制限がなくなりました。

注射生ワクチン：・麻しん風しん混合（MR）・水痘
・BCG・おたふくかぜ

- 接種から27日以上の間隔をあけて → 注射生ワクチン
- 間隔制限なし → 経口生ワクチン / 不活化ワクチン

ヒトパピローマウィルス(HPV)感染症の予防接種(子宮頸がん予防ワクチン)について 不活化ワクチン

定期接種対象者

対象者		
生年月日	学年	通知方法
平成24年(2012年)4月2日~平成25年(2013年)4月1日生	小学６年	令和６年４月個別通知します
平成23年(2011年)4月2日~平成24年(2012年)4月1日生	中学１年	令和５年４月通知済み
平成22年(2010年)4月2日~平成23年(2011年)4月1日生	中学２年	令和４年４月通知済み
平成21年(2009年)4月2日~平成22年(2010年)4月1日生	中学３年	
平成20年(2008年)4月2日~平成21年(2009年)4月1日生	高校１年相当	

キャッチアップ接種対象者

HPVワクチン積極的勧奨の差控えにより接種機会を逃した方に対して公平な接種機会を確保するため、３年間従来の定期接種の対象年齢を超えて接種を行います。

対象生年月日	平成9年(1997年)4月2日~平成19年(2007年)4月1日生の女子
期間	令和4年(2022年)4月～令和7年(2025年)3月の3年間

●キャッチアップ接種の期間中に定期接種の対象から外れた世代についても、キャッチアップ接種の対象者となります。具体的には、平成18年度生まれの女子は令和5、6年度の2年間、平成19年度生まれの女子は令和6年度の1年間、キャッチアップ接種の対象となります。

日本脳炎の特例について

対象者: ①平成16（2004）年4月2日から平成19（2007）年4月1日の生まれで20歳未満の方（平成17年（2005）年5月30日の積極的勧奨の差し控えによって第1期、第2期の接種が行われていない可能性がある方

過去の接種回数	接種方法
0回	6日以上、標準的には6日から28日までの間隔をおいて2回、追加接種は2回接種後6月以上、標準的にはおおむね1年を経過した時期に1回接種
第1期1回	6日以上の間隔をおいて2回接種
第1期2回	接種済みの2回と6日以上の間隔をおく
第1期終了	第1期と6日以上の間隔をおく

高齢者の定期予防接種

ワクチン	回数・費用		対象者	
高齢者インフルエンザ 不活化ワクチン	年1回	1,500円	①接種日に65歳以上で接種を希望される方 ②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいのある方（医師の診断が必要）	※詳しくは広報「みやしろ」９月号にて
新型コロナウイルス mRNAワクチン	年1回	調整中	①接種日に65歳以上で接種を希望される方 ②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいのある方（医師の診断が必要）	※決まり次第、広報「みやしろ」にて
高齢者用肺炎球菌 不活化ワクチン	生涯1回	3,000円	**今まで一度も高齢者用肺炎球菌（23価）ワクチンを接種したことがない次の方** **①65歳の方（接種日に65歳の誕生日前日から66歳の誕生日前日までの方）** **②接種日に60歳から64歳で、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいのある方（医師の診断が必要）**	①の対象の方には個別通知します。

大人の風しん

ワクチン	回数・費用		対象者	
風しん抗体検査 予防接種	各1回	無料	抗体検査 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性 接種 抗体検査を受けた方のうち、風しんに対する抗体価が十分ではないと判断された方	対象者のうち、クーポン券を無くした等の場合は宮代町保健センターへお問い合わせください。

問合せ　保健センター　電話 0480−32−1122

町内医療機関　（No. 1～9：医師会会員）

No	医療機関名	住　所	電　話	診　療　科	診療日・時間（祝日：休診）								予防接種			大腸がん検診
					午　前 午　後	日	月	火	水	木	金	土	小児定期接種	インフルエンザ（高齢者の季節性）	高齢者肺炎球菌	
1	福沢医院	百間3-3-17	32-0248	内、小、循	9:00～12:00		○	○	○		○	○	●	●	●	●
					15:00～17:00		○	○	○		○					
2	西本眼科医院	百間5-1-6	32-2105	眼	9:00～12:00		○	○	○	○	○	○				
					15:00～18:00		○	○	○		○					
3	土屋眼科	和戸1514-3	34-0100	眼	9:00～16:00（受付時間は別） 火、木、手術日 土曜日は要確認		○		○		○	○				
							○		○		○	○				
4	いそ整形外科医院	山崎184-1	33-8611	整、リハ	9:00～11:50		○	○	○	○	○	○		●	●	●
					14:00～17:50		○	○		○	○					
5	もとむらクリニック	山崎478-9	36-2121	内、呼、 アレルギー内	8:30～12:00（日9:00～12:00） （受付時間は別）	○	○	○		○	○	○	●	●	●	●
					15:00～18:00(受付時間は別)		○	○		○	○	○				
6	公設宮代福祉医療センター 六花	須賀177	36-2760	内、小、外、整	9:00～12:00(受付時間は別)		○	○	○	○	○	○	●	●	●	●
					14:00～16:00(受付時間は別)		○	○	○	○	○					
7	すずき整形外科クリニック	和戸1373-1	31-1181	整、外、 リウマチ、リハ	9:00～12:00		○	○	○		○	○		●	●	●
					15:00～18:30 （土12:00～15:00）		○	○	○		○	○				
8	鈴木医院	須賀1302-1	37-1500	内、外、整、リハ	8:45～12:30（受付時間は別） 初診受付11:30迄		○	○	○	○	○	○		●	●	●
					14:00～18:00（受付時間は別） 初診受付17:00迄		○	○	○		○					
9	福田医院	和戸4-3-24	34-0011	内、循	完全予約診療			○	○		○			●	●	
								○	○		○					
10	坪井内科医院	宮代3-2-3	32-0267	内、小、皮	9:00～12:00(受付時間は別)		○	○		○	○	○		●		
					15:00～18:00(受付時間は別)		○	○		○	○	○				

管轄の保健所

	住　所	電　話	備　考
幸手保健所	幸手市中1-16-4	0480-42-1101	感染症・精神保健・難病等の相談・食品衛生・環境衛生等

町内歯科医療機関　（No. 1～9：歯科医師会会員）

No	医療機関名	住　所	電　話	診　療　科	診療日・時間（祝日：休診）							備　　考
					午　前 午　後	日	月	火	水	木	金	土	
1	和戸堀部歯科医院	和戸3-1-1	34-8788	歯	9:00～12:00		○	○	○		○	○	水の午後 13:30～16:00
					13:30～18:00		○	○	○		○	○	
2	佐久間歯科医院	学園台1-4-1	35-1151	歯、小歯	9:00～12:30		○	○	○		○	○	木（祝日のある週は診療）
					14:00～19:30		○	○	○		○	○	
3	佐々木歯科医院	中央2-18-5	33-1181	歯、矯正、小歯	9:00～12:00		○	○			○	○	
					14:00～17:00		○				○		
4	新井歯科医院	百間2-5-14	31-0013	歯、小歯	9:00～12:00		○	○	○	○	○	○	土の午後 14:00～17:00
					14:00～19:00		○	○	○	○	○	○	
5	平山歯科医院	東姫宮1-1	36-3068	歯、小歯	9:30～13:00		○	○	○		○	○	土の午後 14:30～17:00
					15:00～19:00		○	○	○		○	○	
6	むらもと歯科医院	国納681-4	37-0418	歯、小歯	10:00～13:00		○	○	○		○	○	土の午後 14:30～18:00
					14:30～19:30		○	○	○		○	○	
7	姫宮歯科医院	東1025-4	32-3928	歯、矯正、小歯	9:30～13:00		○	○		○	○	○	水（祝日のある週は診療）
					14:30～19:00		○	○		○	○	○	
8	ホワイト歯科クリニック	東姫宮1-10-6	32-6838	歯、矯正、小歯、口腔外	9:30～12:30		○	○	○		○	○	水・土午後休診
					15:00～19:00		○	○			○		
9	高柳歯科医院	笠原2-1-10	37-1181	歯、矯正、小歯	9:00～13:00		○	○	○	○	○	○	土の午後 14:00～17:00
					14:30～18:30		○	○		○	○	○	
10	和戸駅前かつお歯科	和戸1-1-5	48-7573	歯、矯正、小歯、口腔外	9:30～13:30		○	○		○	○	○	土の午後 15:00～17:00
					15:30～19:00		○	○		○	○	○	
11	こころデンタルクリニック	道仏1-1-50	32-4020	歯、矯正、小歯、口腔外	10:00～13:30		○	○		○	○	○	土の午前　9:30～13:00 午後 14:00～17:00 火・金の午前　9:30～13:00 午後 14:00～19:00
					15:00～20:00		○	○		○	○	○	

埼玉県医療機能情報提供システム

埼玉県内の医療機関（県内の約１万か所の医療機関や薬局）を検索できる「埼玉県医療機能情報提供システム」を埼玉県のホームページで公開しています。

ホームページアドレス▶ http://www.iryo-kensaku.jp/saitama/

相談窓口

埼玉県救急電話相談（24時間365日）

■電話番号 #7119 つながらない場合は 048-824-4199

※なお、「小児救急電話相談」については、下記の電話番号からも電話をかけられます。

#8000 及び 048-833-7911

突然のけがや体調の変化は不安が募るものです。家庭での対処方法やすぐに医療機関に行くべきかどうかを、看護師に相談できます。

■ご利用にあたっての注意事項

①この電話は医療行為ではなく、電話でのアドバイスにより、相談者の判断の参考としていただくものです。

②案内された医療機関を受診する場合は、必ずその医療機関に事前に電話で確認してからお出かけください。

③聴覚・音声・言語機能に障がいがある方の医療機関案内
専用FAX 048-831-0099
依頼書は埼玉県ホームページ「救急医療機関案内」に掲載

NPO法人自殺対策支援センターライフリンク

「生きづらびっと」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。

■LINE
@yorisoi-chat

■チャット
https://yorisoi-chat.jp/

■相談時間：月・水・金　8:00 ～ 22:30（22時まで受付）
火・木・土・日　11:00 ～ 22:30（22時まで受付）

埼玉いのちの電話（24時間365日）

■電話番号 048-645-4343

専任の相談員が対応します。心の危機に追い込まれ、いま助けを必要とされている方の相談電話です。

非通知設定の場合、電話番号の前に「186」を付けておかけください。

女性相談（予約制）

■電話番号 0480-34-1111 宮代町役場 総務課人権推進室

女性の悩み一般相談（夫婦、家族、DV、人間関係など）に応じます。予約制です。

■実施場所：宮代町役場２階会議室

■受付時間：毎月第3月曜日（祝日は翌日）

※DVに関する相談は、月～金曜日 8:30 ～ 17:15 （祝日・休日・年末年始を除く）で行っています。

精神科救急情報センター

■電話番号 048-723-8699 （ハロー救急）

夜間や休日に緊急的な精神科医療に関する相談を電話で受け付け、必要に応じて医療機関の紹介を行います。

■受付時間：月～金曜日　17:00 ～翌日8:30
土・日・祝日　8:30 ～翌日8:30

非通知設定の場合、電話番号の前に「186」を付けておかけください。

配偶者等からの暴力（DV）の電話相談

※性別を問わず、どなたからでも相談も受け付けています。

○With You さいたま相談室

■電話番号 048-600-3800

■受付時間　月～土曜日　10:00 ～ 20:30（祝日・第3木曜日・年末年始を除く）

○埼玉県婦人相談センター

■電話番号 ＃8008 または 048-863-6060

■受付時間　月～土曜日　9:30 ～ 20:30　日曜・祝日　9:30 ～ 17:00（年末年始を除く）

○DVお悩みチャット@埼玉

■受付時間　毎週日・水・金曜日（年末年始を除く）15：00 ～ 20：30

にんしんSOS埼玉

にんしんSOS埼玉は、思いがけない妊娠に関するお悩み相談窓口です。
・電話、メールでの相談を受け付けます。
・相談は無料です。
・社会福祉士、助産師、保健師などの専門職が相談に対応します。

■電話番号
050-3134-3100

■相談時間　年中無休16：00 ～ 24：00
（受付は23：00まで）

■相談フォーム sos.saitama.jp/contact
24時間相談受付

※返信に2日程かかることがあります。

児童相談所全国共通ダイヤル（24時間365日）

■電話番号 １８９（いちはやく）

①虐待かもと思った時などに、すぐに児童相談所に通告・相談ができる全国共通の電話番号です。

②通告・相談は、匿名で行うこともでき、通告・相談をした人、その内容に関する秘密は守られます。