



令和7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

令和7年4月1日より、
1か月児健康診査の助成が始まります。



【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7年3月5日現在の情報です。
変更になる場合がありますので、毎月の広報等も一緒にご覧ください。

おやこの健康



こども家庭センター (保健センター1階)

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

おやこの健康

おとなの検診

健康づくり・食育

予防接種

医療機関名簿

相談窓口

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できるもの。

※**妊婦のための支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)
(面談は1時間程度かかる場合もあります。できるだけ16時ごろまでにお越しください)
※多胎児妊娠の方に、通常の14回分の妊婦健康診査に加え、5回分を助成します。

1か月児健康診査の助成

NEW

生後1か月頃に医療機関で行う健康診査にかかる費用の助成を行います。
1か月児健診は赤ちゃんの成長の確認と疾病等の早期発見を目的に行うものです。

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、医療機関等に宿泊してサービスを受ける宿泊型、施設に行き日帰りでサービスを受けるデイサービス型(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

【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

4/23 5/14 7/30 8/13
10/22 10/29 12/10 12/17

☆母と子の交流の場「ほっとサロン」を同時開催しています。

毎週水曜日



ママ・パパ教室

※個別通知します

対象：初産婦と夫(パートナー)

1日目・3日目：初産婦
2日目：初産婦と夫(パートナー)

出産予定月

	内容	時間	出産予定月		
			6月～9月	10月～1月	2月～5月
			春コース	夏コース	冬コース
1日目	お産の進み方 先輩ママに聞いてみよう	13:30～15:30	4月23日(水)	8月5日(火)	11月13日(木)
2日目	パパの妊婦体験、沐浴実習 マタニティブルーと産後うつ	13:30～15:30	5月15日(木)	8月29日(金)	12月8日(月)
3日目	ハッピー講座 (歯・食生活・母乳育児) 宮代町の子育てサービスのご案内	13:30～15:30	5月26日(月)	9月18日(木)	令和8年1月15日(木)

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。

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話ませんか

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・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

予約制

【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・LINE申込

【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29日(木)	5月9日(金)	Aメニュー
7月31日(木)	7月9日(水)	Bメニュー
9月26日(金)	9月5日(金)	Aメニュー
11月27日(木)	11月7日(金)	Bメニュー
1月29日(木)	1月7日(水)	Aメニュー
3月26日(木)	3月4日(水)	Bメニュー

早期不妊検査費・不育症検査費の助成

早期不妊検査・不育症検査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。

対象者は検査開始時の女性の年齢が43歳未満の男女。

【助成対象となる検査】不妊検査は、男女が共に受けた不妊検査で、検査開始日のどちらか早い方の日から、1年以内のもの。
不育症検査は、男女が共に受けた不育症検査で、検査開始日のどちらか早い方の日から1年以内のもの、または女性のみが受けた不育症検査で検査開始日から1年以内のもの。

【助成額】 対象となる検査の費用に対し、夫婦(事実婚含む)1組につき1回限り
助成上限額は以下のとおり

- 1 検査開始時の妻の年齢が35歳未満の申請…3万円
- 2 上記1以外の申請…2万円

詳細はこちら！



乳幼児健康診査

個別通知します

■受付時間
■内容

第1子 13:00~13:15 第2子以降 12:30~12:45
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7年 4/18	金	令和6年 12月生
5/27	火	令和7年 1月生
6/24	火	令和7年 2月生
7/29	火	令和7年 3月生
8/22	金	令和7年 4月生
9/30	火	令和7年 5月生
10/14	火	令和7年 6月生
11/25	火	令和7年 7月生
12/19	金	令和7年 8月生
令和8年 1/27	火	令和7年 9月生
2/24	火	令和7年 10月生
3/24	火	令和7年 11月生

10か月児健診		
日程	該当児	
令和7年 4/11	金	令和6年 6月生
5/13	火	令和6年 7月生
6/17	火	令和6年 8月生
7/18	金	令和6年 9月生
8/19	火	令和6年 10月生
9/12	金	令和6年 11月生
10/3	金	令和6年 12月生
11/11	火	令和7年 1月生
12/5	金	令和7年 2月生
令和8年 1/16	金	令和7年 3月生
2/17	火	令和7年 4月生
3/13	金	令和7年 5月生

1歳6か月児健診		
日程	該当児	
令和7年 4/14	月	令和5年 8月生
5/16	金	令和5年 9月生
6/10	火	令和5年 10月生
7/8	火	令和5年 11月生
8/1	金	令和5年 12月生
9/2	火	令和6年 1月生
10/7	火	令和6年 2月生
11/4	火	令和6年 3月生
12/2	火	令和6年 4月生
令和8年 1/6	火	令和6年 5月生
2/10	火	令和6年 6月生
3/10	火	令和6年 7月生

3歳児健診		
日程	該当児	
令和7年 4/22	火	令和4年 3月生
5/23	金	令和4年 4月生
6/20	金	令和4年 5月生
7/22	火	令和4年 6月生
8/26	火	令和4年 7月生
9/19	金	令和4年 8月生
10/10	金	令和4年 9月生
11/21	金	令和4年 10月生
12/23	火	令和4年 11月生
令和8年 1/23	金	令和4年 12月生
2/20	金	令和5年 1月生
3/17	火	令和5年 2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。

- ★歯科健診と臨床心理士の相談があります。

- ★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7年 4/24	木	令和5年 1月生	令和7年 4/ 7	月
5/12	月	令和5年 2月生	4/25	金
6/19	木	令和5年 3月生	6/ 2	月
7/10	木	令和5年 4月生	6/23	月
8/28	木	令和5年 5月生	8/ 8	金
9/16	火	令和5年 6月生	8/29	金
10/16	木	令和5年 7月生	9/25	木
11/18	火	令和5年 8月生	10/28	火
12/25	木	令和5年 9月生	12/ 3	水
令和8年 1/22	木	令和5年 10月生	令和8年 1/ 5	月
2/26	木	令和5年 11月生	2/ 5	木
3/19	木	令和5年 12月生	3/ 2	月

- ★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、子どもとうまくかわりかたがないなどの相談。

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。



問合せ 保健センター 電話 0480-32-1122

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) 地域密着型介護老人福祉施設

みどりの森 **ふとねの湯**

〒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

〒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

おやこの健康

おどなの相談

健康づくり・食育

予防接種

医療機関名簿

相談窓口

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8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、必ず健康保険を確認できるものをお持ちください。

【個別検診】大腸がん検診 ●検診期間6月～11月 ※休診日を除く

対象年齢	費用	検査内容	検診場所
40歳以上 (昭和61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P9参照 ※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

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61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)	10/30(木) 31(金) 11/ 1(土) 2(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、10/20～10/26に同時検診できます。 (胃・肺は検診車にて 保健センター)
肺がん検診	40歳以上 (昭和61年4月1日以前生)	レントゲン検査 200円	胸部レントゲン検査		
		喀痰検査 300円	高危険群の方のみ：50歳以上で喫煙指数(1日喫煙本数×喫煙年数)が600以上の方		
大腸がん検診	40歳以上 (昭和61年4月1日以前生)	200円	便潜血検査(2日分) 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、電話が繋がりにくくなりますので、しばらくしてからおかけ直してください。

予約期間

8/18(月)・19(火)
20(水)・21(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

下記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検査日を含め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がある方
- 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く判断された方

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20日(月)～10月26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
Tel.0480-34-1111

【肝炎ウイルス検診】 ●昭和60年4月2日～昭和61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17日 (木)	保健センター	6/13(金)・16(月)・17(火) 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	検診日	検診の場所	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月24日 (金)	保健センター	※広報「みやしろ」8月号をご覧ください。



おやこの健康

おとなの検診

健康づくり・食育

予防接種

医療機関名簿

相談窓口

■子宮頸がん検診：H18.4.1以前生まれの方で20歳以上(令和7年3月31日時点で偶数年齢)の女性
 ■乳がん検診：S61.4.1以前生まれの方で40歳以上(令和7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7年3月31日時点で奇数年齢で令和6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 ※受診券と健康保険を確認できるもの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
	成田レディースクリニック	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	0480-44-8413
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	0480-93-0662
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	0480-44-8413

【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	12/10(水)・11(木)・12(金)・ 15(月)・16(火)・17(水)	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	いずれも午後 ■ = 託児あり(1歳～小6)	
	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、電話が繋がりにくくなりますので、しばらくしてからおかけ直してください。

【ネット予約】 詳しくは広報みやしる10月号をご覧ください。

集団検診

注意事項

- ・子宮頸がん検診は着脱しやすい服装でお願いします(タイツやストッキングはお控え下さい)。
- ・子宮頸がん・乳がん検診ともに、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(1歳～小6まで)などの利用をおすすめします。
- ・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、性交未経験の方はご遠慮ください。子宮全摘手術を受けた方はご相談ください。

【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

- ①70歳以上の方
- ②生活保護世帯の方
- ③令和7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週間前までに保健センターへ申請してください)
- ④70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

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

宮代町のセレクト横丁

ROCCO

6

広告の内容については各広告主にお問合せください

おやこの健康

おとなの検診

健康づくり・食育

予防接種

医療機関名簿

相談窓口

■骨粗しょう症検診 ●今年度対象の方には個別通知します。 ※妊娠中やその可能性のある方はご遠慮ください。

骨粗しょう症は、骨密度の減少などによって骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。しかし、自覚症状がなく進行し、背骨などを「いつのまにか」骨折してしまうこともあります。特に40歳以上の女性は、注意が必要です。この機会に自分の骨の状態をチェックして、骨粗しょう症を予防しましょう！

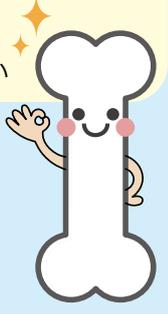
対象者 (次の生年月日の女性)		費用	検査内容	検診日	検診場所	予約期間
昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生	500円	レントゲンによる腕の骨密度検査(検診車)	6/27(金)	保健センター	LINE 5/7(水)～5/20(火) 電話申込 5/26(月)～ 保健センターへ
昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生					
昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生					
昭和44年4月2日～昭和45年4月1日生						

骨粗しょう症検診のフォローアップ教室

【申込み】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



ちよこ 貯骨とエクサ!

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。

ちよこ 貯骨とクッキング!

骨粗しょう症予防のための食生活について、講義と調理実習を行います。カルシウムアップの食事のコツを、楽しみながら学びましょう!

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17日(木)

【場所】保健センター

【申込み】6月13日(金)・16日(月)・17日(火)
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。



しどく 知っ得!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	テーマ	月	テーマ
6月	運動	10月	食生活
7月	睡眠	11月	食生活
9月	歯科	令和8年1月	運動

公設宮代福祉医療センター 六花 (りっか)

- 診療所
- 介護老人保健施設(入所・短期入所・通所)
- 訪問看護・訪問リハビリ ●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

幸手整体院 やわらぎ

お身体のお悩み事!!
解決しませんか?
当院ではお子様から高齢の方まで
そして愛犬の施術も予約受付中です

4D5動物整体 わんこ整体
人間と同じ骨格から整えます
担当 せいとうなおき
Tel:070-8558-4770

この手で
あなたを元気に

一般整体・妊産婦整体・そのほか

0480-31-8191

埼玉県幸手市平須賀2-289

代表 齋藤 博子

http://358smil.com



健康相談

担当：保健師

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

予約制

随時

ひとりで抱えないで、まずはお電話してください

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。

★開催の詳細は、広報をご確認ください。

専用アプリを使って、楽しみながら健康づくり！

コバトンALKOOマイレージ

ダウンロード・登録はこちらから

【対象者】
町内在住の18歳以上
※詳細はこちら↓



01 アプリをダウンロード



まず「ALKOO」アプリをダウンロードして、歩数が表示されるトップ画面まで進めます。

02 パナーから参加登録



アプリトップ画面の「登録はこちら」というパナーをタップし登録情報を入力します。

03 登録完了!!



こちらの画面で登録は完了です！

野菜フォトレシピ 随時募集中！

野菜を使った料理写真を募集します。皆さんが日々の食卓で実践する健康づくりを、広報「みやしろ」や町ホームページで随時紹介していきます。

応募方法はこちら →



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参加してみませんか？

★開催の詳細は、広報をご確認ください。

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。



子どもと一緒に楽しめるレシピを「こどもクッキング」にて公開しています！



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！



みやしろ健康レシピ

昨年度開催の親子料理教室より1品ご紹介♪

夏野菜のドライカレー (1人あたりエネルギー118kcal 塩分0.6g)

●材料(幼児2食分)

玉ねぎ……………	60g	A {	カレー粉……………	小さじ1/2
ピーマン……………	40g		ケチャップ……………	小さじ2
ミニトマト……………	60g		中濃ソース……………	小さじ1
豚ひき肉……………	80g		塩……………	少々

宮代町産の旬の野菜を使って、栄養満点！



●作り方

- ① たまねぎ、ピーマンは5～7mmの角切りにする。ミニトマトは1/4にカットする。
- ② フライパンを中火で熱し、ひき肉を入れ炒める。ひき肉の色が変わったら①を入れ、さらに炒める。
- ③ ②に調味料Aを入れよく炒め合わせ、最後に塩で味を整える。
- ④ ごはん(分量外)と一緒に器に盛りつける。

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
日本脳炎 不活化ワクチン	2期	1	9歳に達した時から10歳に達するまでの期間
二種混合 (ジフテリア・破傷風) 不活化ワクチン	2期	1	11歳に達した時から12歳に達するまでの期間
ヒトパピローマウイルス (HPV) (子宮頸がん予防ワクチン) 不活化ワクチン	サーバリックス (2価)	3	1か月の間隔をおいて2回、1回目から6か月の間隔をおいて1回
	ガーダシル (4価)	3	2か月の間隔をおいて2回、1回目から6か月の間隔をおいて1回
	シルガード9 (9価)	2	注※1回目の接種時に15歳未満の場合 6か月の間隔をおいて2回
		3	2か月の間隔をおいて2回、1回目から6か月の間隔をおいて1回

ヒトパピローマウイルス (HPV) 感染症の予防接種 (子宮頸がん予防ワクチン) キャッチアップ等の期間延長について (令和8年3月31日まで)

対象生年月日：平成9年(1997年)4月2日～平成21年(2009年)4月1日生の女子のうち令和4年4月1日～令和7年3月31日までに1回以上接種している女子

※令和4年4月1日～令和7年3月31日までに1回以上接種していれば残りの回数の接種期間は令和8年3月31日まで延長になります。

ワクチン	接種回数	接種方法
サーバリックス(2価)	3	1か月の間隔をおいて2回、1回目から6か月の間隔をおいて1回
ガーダシル(4価)	3	2か月の間隔をおいて2回、1回目から6か月の間隔をおいて1回
シルガード9 (9価)	3	2か月の間隔をおいて2回、1回目から6か月の間隔をおいて1回

日本脳炎の特例について

平成17年4月2日から平成19年4月1日の生まれで20歳未満の方で、日本脳炎の未接種の方は、接種することが可能です。

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害のある方 (医師の診断が必要)
新型コロナウイルス mRNAワクチン	年1回 未定	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害のある方 (医師の診断が必要)
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)
带状疱疹 注射生ワクチン 不活化ワクチン	生涯1回 未定	①令和7年度に65歳になる方 ②令和7年度に70・75・80・85・90・95・100歳以上になる方 ③接種日に60歳以上65歳未満で、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

①の対象の方には個別通知します。

①、②の対象の方には個別通知します。

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									
					午前	午後	日	月	火	水	木	金	土	小児定期接種	高齢者のインフルエンザ	高齢者の肺炎球菌	高齢者帯状疱疹	高齢者がん検診			
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 (受付時間は別)		○	○	○	○	○	○									
					15:00～18:00 (完全予約制)		○	○	○		○										
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	内、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11:30まで)	○	○	○		○	○	○									
					15:00～18:00 (受付時間は17:30まで)		○	○		○	○										
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まで		○	○	○	○	○	○									
					14:00～18:00 (受付時間は別) 初診受付17:00まで		○	○	○		○										
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

幸手保健所	住所	電話	備考
	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

おやこの健康

おとなの検診

健康づくり・食育

予防接種

医療機関名簿

相談窓口

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	日	月	火	水	木	金		土
					午後								
1	和戸堀部歯科医院	和戸3-1-1	34-8788	歯	9:00~12:00 13:30~18:00	○	○	○		○	○	水の午後 13:30~16:00	
2	佐久間歯科医院	学園台1-4-1	35-1151	歯、小歯	9:00~12:30 14:00~19:30		○	○	○		○	○	木(祝日のある週は診療)
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、矯正、インプラント	9:00~13:00 15:00~19:00		○	○	○	○	○	○	土の午後 15:00~17:00
5	平山歯科医院	東姫宮1-1	36-3068	歯、小歯	9:30~13:00 15:00~19:00		○	○	○		○	○	土の午後 14:30~17:00
6	むらもと歯科医院	国納681-4	37-0418	歯、小歯	10:00~13:00 14:30~19:30		○	○	○		○	○	土の午後 14:30~18:00
7	姫宮歯科医院	東1025-4	32-3928	歯、矯正、小歯	9:30~13:00 14:30~19:00		○	○		○	○	○	水(祝日のある週は診療)
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 15:00~19:00		○	○	○		○	○	水・土午後休診
9	高柳歯科医院	笠原2-1-10	37-1181	歯、矯正、小歯	9:00~13:00 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 15:30~19:00		○	○		○	○	○	土の午後 15:00~17:00
11	こころデンタルクリニック	道佛1-1-50	32-4020	歯、矯正、小歯、口腔外	10:00~13:30 15:00~20:00		○	○		○	○	○	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

おやこの健康

おとなの検診

健康づくり・食育

予防接種

医療機関名簿

相談窓口

「医療情報ネット(ナビイ)」

●全国にある医療機関や薬局を場所や診療科目・時間などのさまざまな条件から、検索することができる「医療情報ネット」を厚生労働省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.iryu.teikyouseido.mhlw.go.jp>



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。

埼玉県AI救急相談



■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

生きづらびっと

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がりも行います。



■LINE
@yorisoi-chat

■チャット
<https://yorisoi-chat.jp/>

■受付時間：月～日曜日
8:00～22:30 (22時まで受付)

まもろうよこころ

こころの相談窓口案内サイトです。



埼玉いのちの電話 (24時間365日)

■電話番号 **048-645-4343**

孤独や不安の中にいる方のための電話相談ダイヤルです。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。

いのちの電話インターネット相談



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階相談室

■実施日：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・日曜日、祝・休日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を受け付けています。
※今すぐ警察官に駆けつけてもらいたいような緊急の場合は110番通報してください。

■電話番号 **048-600-3800** (さまざまな悩み相談)

■電話番号 **048-600-3700** (DVに関する相談)

■受付時間 月～水・金・土曜日9:30～20:30
日曜日・祝・休日9:30～17:00

○With You さいたま相談室

○DV相談+ (プラス)

■電話番号 **0120-279-889** (つなぐ はやく)

■受付時間 電話・メール 24時間受付
チャット相談 12:00～22:00

○埼玉県女性・DVチャット相談「たまチャ」

■受付時間 毎週日・水・金曜日
(年末年始を除く) 15:00～21:00



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)

■相談メール
相談フォーム(<https://sos.saitama.jp/contact>)より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。