

令和6年度

(令和6年4月1日～令和7年3月31日)



第75回

全国植樹祭

埼玉
2025

人・森・川 つなげ未来へ 彩の国

秩父市健康カレンダー



秩父市イメージキャラクター

ポテくまくん

《日程等は、都合により変更する場合がありますので、市報、チラシ等もあわせてご覧ください。》

【個人情報取り扱いについて】保健センターで実施する事業に関する個人情報は、秩父市個人情報保護条例に基づき事業実施の目的以外には利用しません。

【市外局番 0494】

秩父保健センター TEL 22-0648 FAX 22-5338

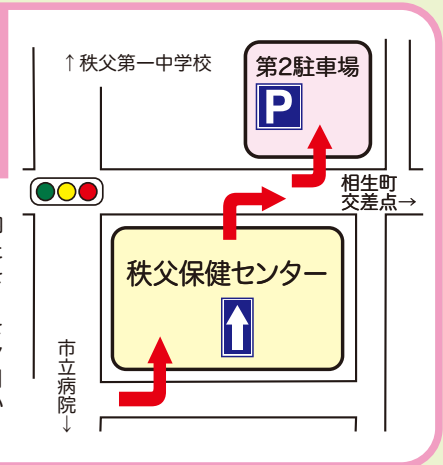


〒368-0013 秩父市永田町4番17号
【最寄駅】秩父鉄道「秩父駅」下車 徒歩20分
●路線バス(西武観光バス)小鹿野線、秩父吉田線
市立病院経由に乗車「保健センター」バス停下車 徒歩3分

秩父保健センター
「第2駐車場」の
ご案内



秩父保健センター構内の駐車場が満車となった場合は、「第2駐車場」をご利用ください。
なお、来所者の安全を守るため、秩父保健センター構内は、「一方通行」と「徐行」をお願いしています。



吉田保健センター TEL 77-1112 FAX 77-1138



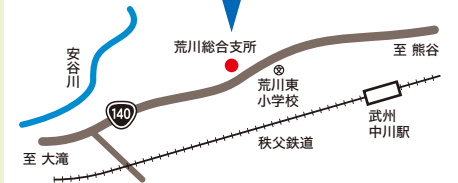
〒369-1503 秩父市下吉田6569番地1
●路線バス(西武観光バス)秩父吉田線
「吉田総合支所」バス停下車 徒歩3分

大滝保健センター TEL 55-0102 FAX 55-0172



〒369-1998 秩父市大滝4058番地
(大滝総合支所1階)
●路線バス(西武観光バス等)三峰口線、
中津川線・秩父市営バス川又線
「大滝総合支所」バス停下車 徒歩0分

荒川保健センター事務所 TEL 54-2231 FAX 54-2334



〒369-1894 秩父市荒川上田野1734番地6
(荒川総合支所1階)
【最寄駅】秩父鉄道「武州中川駅」下車 徒歩5分

秩父市
ホームページ



<http://www.city.chichibu.lg.jp/>

秩父市電子申請・
届出サービス
(24時間受付)



<https://s-kantan.com/city-chichibu-saitama/>

子育て支援アプリ
ちちぶっこ



各ページの切り取り線にそって切り取ると、知りたいページを簡単に開くことができます。インデックスを作り、より便利にお使いください。



令和6年度 秩父市健康カレンダー 目次

母子保健	● 妊娠・出産に関する支援	・・・ 3 ページ
	● 乳幼児健康診査・子育て支援アプリちちぶっこ	・・・ 4～5 ページ
	● 母子保健教室	・・・ 6～7 ページ
	● 育児に関する相談・ママサロン	・・・ 8 ページ
	● 秩父版ネウボラ フローチャート	・・・ 9 ページ
予防接種	● 乳幼児～学齢期の予防接種	・・・ 10～11 ページ
	● 大人～高齢者の予防接種	・・・ 12 ページ
成人保健	● 秩父市版健康マイレージ・健康教室・健康相談	・・・ 13 ページ
	● がん検診	・・・ 14～16 ページ
	● 各種助成事業（がん患者用ウィッグ・胸部補正具等購入費・人間ドック）ほか	・・・ 16 ページ
	● 特定健康診査・健康診査、特定保健指導	・・・ 17 ページ
	● 精神保健	・・・ 18 ページ
	● 歯周病検診指定医療機関一覧	・・・ 19 ページ
	● 個別予防接種、各検診 指定病院・医院等一覧	・・・ 20～21 ページ
● 秩父市健康づくり計画 健康ちちぶ 21（第2次）	・・・ 22～23 ページ	

毎日の食事、バランスのとれた食事で健康家族

食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5~7 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ
5~6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうり(むくみ)の酢の物、具沢さん、ほうろく菜の和え物、煮豆、きのこのコンソメ 2つ分 = 野菜の焼物、野菜炒め、芋の煮つけ(さつまいも)
3~5 主菜 (肉・魚・卵・大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴、納豆、ほうろく菜(豆腐)、焼魚、鶏の天ぷら、まぐろ(かつお)の刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 2つ分 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(コンパック)、チーズ(カマンベール)、スライムチーズ(1枚)、ヨーグルト(1パック)、牛乳(紙)1本 2つ分 =
2 果物 2つ分 みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご(半分)、かき1個、葡萄半分、ぶどう(半分)、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略