

令和4年度 ヘルストレーニング教室 土曜のリフレッシュヨガ ～こころとカラダの健康を見直す2日間～

参加費
無料

保健師からの「健康づくり」についてのお話とヨガインストラクターによる「ヨガストレッチ」の合体型全2回コースの教室です。

日時 9月3日(土)・10日(土) 10時～11時30分
場所 保健センター 2階 研修室
対象 20歳～64歳の杉戸町民
 ※両日参加できる方限定
 ※7月に参加された方は申込不可
定員 10名(申込順) ※定員に達し次第締切
申込方法 8月10日(水)～26日(金)までに電話で保健センターへ

持ち物 運動しやすい服装(くつ下を脱いで裸足で運動します)、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル、筆記用具
 ※更衣室、自動販売機はありません。

その他 当日はマスク着用でお越しください。また、保健センター入口での体温測定と手指消毒にご協力ください。欠席される場合は事前に保健センターへご連絡ください。

9月9日は救急の日

「救急の日」は救急医療および救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深め、意識の高揚を図ることを目的として定められました。

救急車の適正利用

救急車は、事故によるけがや急病など緊急に病院で診察が必要な人を運ぶための緊急車両です。緊急搬送が必要でない場合は出動要請を控えてください。いざというときの皆さん自身の安心のために、救急医療の受診について考えてみましょう。

AEDによる救命措置

AEDは、心臓に電気ショックを与えて蘇生させる自動体外式除細動器です。町内公共施設にAEDが設置されています。突然倒れて反応がない人を見たら、直ちに心停止を疑い、119番通報のほか、AEDが近くにあるかどうか確認してください。



運動不足解消で素敵なプレゼントが当たるかも！？ 埼玉県コバトン健康マイレージに参加しませんか？

自宅で過ごす時間が増え、運動不足になっていませんか？「埼玉県コバトン健康マイレージ」に参加すれば、専用の歩数計またはスマートフォンアプリを使って楽しくウォーキングができます。また、歩数に応じてポイントが獲得でき、抽選で彩の国優良商品等と交換できます。

さらに、9月末までの参加者のうち、歩数が多かった方には、杉戸町限定のプレゼントもご用意する予定です。詳細は改めてホームページ等に掲載します。お早めに参加申込をお願いします。

参加対象者 町内在住の18歳以上の方(令和4年4月1日現在)

参加方法 歩数計での参加を希望される方は、**本人確認書類(運転免許証や健康保険証等)をご持参のうえ、保健センターにてお申込みください。**
 ※代理申請は同世帯のご家族分のみ。

スマートフォンアプリでの参加を希望される方は、埼玉県コバトン健康マイレージホームページからお申込みください。



▲マイレージホームページ

あじさいの雨を待つよな蕾かな
矢仲 勝

暑きこと言わずため息もらしたる
岡 薫子

過疎の村真昼静かに暑きかな
小野 諄子

生家なら大の字にねる夏座敷
浜名 勇

蓋物を開けて潮の香夏料理
佐々木 史女

母の里手打ちうどんや夏料理
相馬 治枝

明日見えぬ長き戦や霹靂神
松田 英雄

夏料理ガラスの皿に映しおり
富樫 ふみ子

立ち話聞くとはなしに青簾
駒田 美津子

為すことのつぎつきありぬ茄子の花
西松 洋子

自販機の缶転げ出る新樹晴
野坂 潭

日矢射してしろがねとなる蜘蛛の糸
毛利 維子

本陣に大き槻あり青嵐
新田 雄悦

太陽の匂ひあふるる夏木立
鈴木 義雄

このコーナーは、公民館で活動する「光風会」「杉風会」による投句を掲載しています。

骨粗しょう症予防の料理教室

骨を強くする食事のコツを管理栄養士がお伝えします！

日時 9月9日(金) 10時～13時30分
場所 保健センター 2階 調理実習室
献立 豆腐クリームスパゲティ 他
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、ふきん2枚、室内履き(スリッパ等の脱げやすいものは避けてください)

費用 400円 **定員** 15名 ※定員になり次第締切
申込 8月26日(金)までに電話で保健センターへ

献血にご協力ください

下記日程にて献血を行います。血液が大変不足しています。一人でも多くの方のご協力をお願いします。

日時 9月14日(水)
 9時30分～11時45分、13時～16時

場所 役場 本庁舎 1階会議室
主催 杉戸ライオンズクラブ

食肉の生食等による食中毒にご用心！

生のお肉にはカンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157などの病原微生物が付着していることがあります。

「新鮮だから安全」「禁止されていないから安全」ではありません。十分な「加熱」により、これらの食中毒を防止しましょう。また、生のお肉に触れた手や調理器具はしっかり洗い、生のお肉をはさんだトングやお箸は食べる時には使わないようにしましょう。

☎ 幸手保健所 ☎ (42) 1101

造血細胞移植(骨髄移植等)後の 予防接種再接種費用を助成します

造血細胞移植(骨髄移植等)を行った結果、移植前に受けた予防接種の効果が期待できないと医師に判断され、予防接種の再接種を行った場合の費用の一部を助成します。

接種日時点で20歳未満であること、再接種日が令和4年4月1日以降であること等の条件があります。詳細は保健センターにお問合せください。

子宮頸がん予防(HPV)ワクチン 「キャッチアップ接種」のご案内

子宮頸がん予防ワクチンの積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方(平成9年4月2日生～平成18年4月1日生の女性)に対して、公費で予防接種をする「キャッチアップ接種」を行います。対象者には、案内をお送りします。また、定期接種の対象年齢を過ぎて、自費で任意接種された方には、助成金制度があります。

詳しくは町ホームページをご覧ください。



がんワンストップ電話相談

働くがん患者さんの治療と仕事の両立を支援するため、複数の専門職による相談会を開催します。

対象 県内在住または在勤する就労中のがん患者の方(休職中の方を含む)

相談日時 月2回 18時15分～20時30分
(最終受付 20時)

8月	8日(月)・25日(木)	12月	8日(木)・20日(火)
9月	6日(火)・29日(木)	1月	10日(火)・23日(月)
10月	11日(火)・27日(木)	2月	7日(火)・21日(火)
11月	7日(月)・24日(木)	3月	2日(木)・17日(金)

費用 無料
申込 電話、メールまたは県ホームページにて県疾病対策課へ事前に申込

相談対応職種 看護師、医療ソーシャルワーカー、両立支援促進員など

※詳しくは、県ホームページ(右QRコード)をご確認ください。



☎・☎ 県疾病対策課 ☎048(830)3651
✉a3590-06@pref.saitama.lg.jp

ヘルスマイトの料理教室 ～さっぱりお酢で暑さを乗り切ろう！～

ヘルスマイト(食生活改善推進員)と一緒に簡単・おいしい・ヘルシーな料理を作りましょう！

日時 9月14日(水) 10時～13時30分
場所 保健センター 2階 調理実習室
献立 和風サラダごはん、もやしのダブルのりあえ 他
費用 400円 **定員** 15名 ※定員になり次第締切
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、ふきん2枚、室内履き(スリッパ等の脱げやすいものは避けてください)

申込 9月7日(水)までに電話で保健センターへ
主催 杉戸町食生活改善推進員協議会

乳幼児健診

名称	対象	実施日
3～4か月児健診	令和4年5月生	9月14日(水)
9～10か月児健診	令和3年11月生	9月13日(火)
1歳6か月児健診	令和3年2月生	9月7日(水)
3歳児健診	平成31年4月生	9月28日(水)

受付時間 13時～13時30分
(3歳児健診は12時50分～13時20分)

持ち物 個別通知をご確認ください。
※対象児には、健診日の1週間前までに個別通知を郵送します。通知が届かない場合は、保健センターへご連絡ください。