

がん検診無料クーポン券配付

早期発見・早期治療を目的として、次の生年月日に該当する方々には、平成24年6月中旬に『子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診の無料クーポン券』を郵送する予定です。

【クーポン券の有効期間】

子宮・乳がん検診無料クーポン券／平成25年1月31日まで
大腸がん検診無料クーポン券／平成25年1月28日まで

【利用方法】

- ・保健センターで実施する集団検診
- ・各医療機関での個別検診

※大腸がん検診は、集団検診のみでのご利用となります。
※詳細については、無料クーポン券配付の際にご案内します。

【対象者】無料クーポン券の配付に該当する生年月日(前年度の年齢を参照します。)

子宮頸がん検診(女性)

20歳	平成3(1991)年4月2日～平成4(1992)年4月1日
25歳	昭和61(1986)年4月2日～昭和62(1987)年4月1日
30歳	昭和56(1981)年4月2日～昭和57(1982)年4月1日
35歳	昭和51(1976)年4月2日～昭和52(1977)年4月1日
40歳	昭和46(1971)年4月2日～昭和47(1972)年4月1日

大腸がん検診(男性・女性)、乳がん検診(女性)

40歳	昭和46(1971)年4月2日～昭和47(1972)年4月1日
45歳	昭和41(1966)年4月2日～昭和42(1967)年4月1日
50歳	昭和36(1961)年4月2日～昭和37(1962)年4月1日
55歳	昭和31(1956)年4月2日～昭和32(1957)年4月1日
60歳	昭和26(1951)年4月2日～昭和27(1952)年4月1日

女性のためのがん検診(個別検診)

医療機関に事前に予約をし、検診当日は住所・氏名等が確認できる書類(運転免許証、健康保険証など)を持参して直接医療機関で受診してください。

◆子宮頸がん個別検診／費用1,200円

日程 7月1日(日)～平成25年1月31日(木)
場所 玉井医院 ☎(33)2464、長岡産婦人科医院 ☎(33)3325
対象 20歳以上の偶数月生まれの女性
子宮頸がん検診無料クーポン券に該当している方

◆乳がん個別検診／費用1,500円

日程 7月1日(日)～平成25年1月31日(木)
場所 東埼玉総合病院 ☎(40)1420
所在地／幸手市大字吉野517-1
対象 40歳以上の偶数月生まれの女性
乳がん検診無料クーポン券に該当している方

- ① 検診は年度内に1回のみとなります。
- ② 次の方は、受診費用が免除になります。
 - ・70歳以上の方／検診当日にお申出ください。
 - ・町民税非課税世帯の方／世帯全員が非課税の方が対象。検診受診日の2週間前までに、保健センター窓口で手続をしてください。印鑑が必要です。
 - ・生活保護を受けている方／検診当日、受給証を提示してください。

男性の料理教室

初心者の方も、お気軽に参加いただけます。
日時 7月18日(水) 9時30分～13時
場所 保健センター2階 調理実習室
費用 300円(材料費)
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、すべりにくい室内履き
定員 25名
申込 7月11日(水)までに、電話で保健センターへ
※17時以降 佐藤宅 ☎(32)3539
主催 食生活改善推進員協議会

骨粗しょう症予防の料理教室

日時 7月24日(火) 9時30分～13時
場所 保健センター2階 調理実習室
費用 300円(材料費)
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、すべりにくい室内履き
定員 25名
申込 7月17日(火)までに、電話で保健センターへ
※17時以降 佐藤宅 ☎(32)3539
主催 食生活改善推進員協議会

骨粗しょう症予防のためのヘルストレーニング教室

～骨粗しょう症検診を受診した方に
特におすすめの教室です！～



20～30代の方は、「骨粗しょう症なんて、まだまだ先の話」と思いがちですが、最近では若い女性にも骨粗しょう症予備軍が増えています。骨粗しょう症予防のためには、骨に適度な刺激を与える運動が効果的です。しなやかで丈夫な骨づくりのために、ヘルストレーニング教室に参加してみませんか？

日時 7月20日(金)・27日(金)、8月3日(金)・10日(金)
10時～11時30分
場所 保健センター2階 研修室
対象 20～39歳の女性(定員25名・先着順)
※お子様と一緒にの参加も歓迎です。(ママと一緒に体操できるお子様に限ります)。
※保育はありませんのでご了承ください。
内容 有酸素運動、ストレッチ、筋力トレーニングなどを組合わせた体操
服装 運動ができる服装
持ち物 タオル、水分補給用の飲み物
申込 7月3日(火)9時～、電話で保健センターへ

保+健

お子様の用事でお越しになる際は母子健康手帳をお持ちください
保健センター ☎0480(34)1188

筋力トレーニング講習会

(60歳以上対象)

梅雨は、雨のせいで体を動かすことが減る季節です。筋肉は使わないと日々衰えます。室内で利用できる、簡単な筋力トレーニングマシンの使用方法を学んでみませんか。講習会終了後は、自主トレーニングで元気に過ごせる体をつくることができます。

事前講習日時 7月26日(水) 10時～11時30分
場所 シルバー人材センター2階 ふるさと元気村
対象・定員 町内在住の60歳以上の方・5名(先着順)
※ただし要支援、要介護認定を受けている方を除く
申込 電話で保健センターへ(申込書を郵送します)

SHOKÜIKÜ 食育だより

みんなで食育！
6月は「食育月間」です。



杉戸町マスコットキャラクター
すぎびよん

「食育」とは、食に関する知識や経験を身につけ、食を選択する力を養うことで、子どもから大人、お年寄りまで、すべての世代一人ひとりが健全な食生活を送れるようになることを目指す取り組みです。

普段の食生活を振り返り、まずは身近なところから食について考えてみましょう。

- ・毎日朝ごはんを食べていますか？
- ・自分の適切な食量を知っていますか？
- ・食事は「主食」「主菜」「副菜」がそろっていますか？
- ・家族や友人と会話をしながら食事を楽しむ機会がありますか？
- ・食べ物を無駄にしたり、残したりしないように気をつけていますか？
- ・食べ物の生産地や流通経路、食品の情報に関心を持っていますか？

乳幼児健診

名称	対象	実施日
3～4か月児健診(BCG接種)	平成24年3月生	7月18日(水)
9～10か月児健診	平成23年9月生	7月10日(火)
1歳6か月児健診	平成22年12月生	7月4日(水)
3歳児健診	平成21年2月生	7月25日(水)

受付時間 13時～13時30分

持ち物 母子健康手帳、バスタオル(3歳児は母子健康手帳のみ)
※対象児には個別通知があります。健診日の1週間前までに通知が届かない場合は、保健センターへご連絡ください。



母と子のつどい

母子愛育会による「母と子のつどい」。親子で参加して、一緒に楽しく遊びましょう！

日時 6月26日(火) 10時～11時30分
場所 保健センター2階 研修室
対象 就園前のお子様と保護者
※事前に予約する必要はありません。お気軽にご参加ください。

ママ・パパ教室(平日クラス)

もうすぐママ・パパになる皆さん。出産や育児について学んでみましょう。

月日	時間	内容
6月29日(金)	9時30分～11時30分	友達を作ろう！、赤ちゃんを事故から守ろう、先輩ママとのおしゃべりタイム
7月3日(火)		赤ちゃんをお風呂に入れよう！
7月13日(金)	9時30分～11時30分	妊婦体操、妊娠中の生活、お産の準備と進み方
7月20日(金)	9時30分～14時15分	妊娠中の食生活(調理実習)、赤ちゃん和妈妈の歯の健康
7月24日(火)	13時30分～15時30分	産後はどう過ごす？、赤ちゃんって？、おっぱいケア

(平日コースは5日間で1コースです。)

対象 出産予定月平成24年10～12月の妊婦と夫(特に7月3日・24日は、パパにもお勧めです。)
※出産予定月は目安ですので、予定月以外の方も参加できます。

申込 6月22日(金)までに、電話で保健センターへ