



3月は自殺対策強化月間です ～周りに「最近、元気がない」など気になる方はいませんか？ ひとりで抱え込まずに悩みを相談しましょう～

日本における自殺者数は年間2万1,881人(令和4年)と命を絶つ悲劇が止まりません。自殺の理由を多く占めるのが、うつ病をはじめとするこころの病気や、仕事や家庭の問題などさまざまです。

☆うつ病のことを知っていますか？

うつ病は深刻なストレスの蓄積が原因となります。うつ病の症状に本人が気づくことは難しいため、周囲の人の気づきが重要になります。

<うつ病のサイン>

- ぐっすり眠れない
- 食事を残すようになった
- 笑顔が見られなくなった
- 体調不良を訴えることが多くなった
- 人付き合いを避けるようになった
- 酒量が増えた

自殺は特別な問題でなく、身近に起こりうるものとして受けとめ、周りの人が身近な人のサインに早く気づき、まずは、「声をかけること」が自殺予防の第一歩です。

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

身近な相談窓口

- ・健康支援課(保健センター) ☎ (34) 1188
- ・幸手保健所 ☎ (42) 1101
- ・県立精神保健福祉センター ☎048 (723) 6811
- ・埼玉県こころの電話 ☎048 (723) 1447 (平日9時～17時)

SNS相談事業
「こころのサポート@埼玉」



ヘルスマイト(食生活改善推進員)を募集します

杉戸町食生活改善推進員協議会(ヘルスマイト)は、保健センターで「ヘルスマイトの料理教室」を定期的で開催しているボランティア団体です。塩分や栄養バランスを意識したヘルシーな料理で、「食を通じた健康づくり」を地域に広めることを目指しています。現在会員は13人、一緒に活動する仲間を募集しています。料理が好きな方、健康づくりに興味のある方は、保健センターへご連絡ください。



カンタン☆離乳食教室

日時 4月19日(金)
10時～11時30分

内容 離乳食の進め方、5～8か月頃の離乳食の作り方(デモンストレーション)、離乳食の試食(保護者のみ)



持ち物 筆記用具、室内履き、抱っこひも

定員 10名(申込順)

申込 4月12日(金)までに電話で保健センターへ

令和5年度 高齢者肺炎球菌の期限迫る!! ～令和6年4月から高齢者肺炎球菌の定期接種対象者が変わります～

令和6年度から接種費用の助成は、65歳の方のみが対象となります。

令和5年度は、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方で、初めて接種する方を対象に接種費用の助成を実施しています。令和5年度対象者の方の接種期限は3月31日までとなっています。接種を希望する方は早めに契約医療機関で接種しましょう。転入した方・予診票を紛失した方は、保健センターまでご連絡ください。

※初めて接種する方が対象です。自費であっても、過去に高齢者肺炎球菌ワクチンを接種した方は接種費用助成の対象となりません。

※令和5年度の対象者は、令和5年度のみ助成対象となります。

献血にご協力ください

日時 3月26日(火)
9時30分～11時45分、13時～16時

場所 杉戸町役場

主催 杉戸ライオンズクラブ

乳幼児健診

名称	対象	実施日
3～4か月児健診	令和5年12月生	4月17日(水)
9～10か月児健診	令和5年6月生	4月16日(火)
1歳6か月児健診	令和4年9月生	4月10日(水)
3歳児健診	令和2年11月生	4月24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。
※対象児には個別通知を郵送します。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。

新型コロナワクチン接種のご案内

特例臨時接種(無料)は、令和5年度末で終了となります。予約枠に限りがありますので、接種を希望する方は早めにご予約ください。

- 予約方法** ・12歳以上
インターネットまたは電話(保健センター)
- ・小児(5歳～11歳)
井上小児科皮フ科 ☎ (33) 7311
 - ・乳幼児(生後6か月～4歳)
高野台クリニック ☎ (35) 1110

新たに転入された方、「接種券」の再発行を希望する方は、保健センターへご連絡ください。

ワクチン接種の日時・会場・ワクチンの種類・予約枠数など、最新情報は町ホームページをご確認ください。
町ホームページ「ワクチン接種情報」
☎ 保健センター ☎ (36) 3630



発熱などでお困りの場合は

発熱など新型コロナウイルスの症状があった場合、埼玉県の検索システムで受診可能な診療・検査医療機関を検索していただくか、県コロナ総合相談センターにご連絡ください。受診に迷う場合もご相談ください。

☎ 県コロナ総合相談センター ☎0570 (783) 770
FAX 050 (8887) 9553 (聴覚障がい者専用)
(看護師常駐、24時間受付)

妊婦歯科健康診査が無料で受けられます

口腔衛生の悪化に伴う歯周病による早産や低体重児の出産を予防するため、母子健康手帳交付時に健診票を交付し、指定歯科医療機関の歯科医師による健康診査が無料で受けられます。

対象 受診日において杉戸町に住所がある母子健康手帳を交付した妊婦

健診回数 母子健康手帳交付の日から出産の前日までの間で、1回のみ

助成方法 母子健康手帳と健診票をお持ちのうえ、委託歯科医療機関※1で健診票※2を提出し、歯科健康診査を受けてください。

※1 杉戸町歯科医師会に所属する歯科医療機関
※2 転入された方、お手元に健診票がない場合は、保健センターにお問合せください。

委託歯科医療機関外で健診を受けた場合 健診票は使用できません。