



すぎとひろば

カルスタ

子育て

保健

杉戸町役場

☎ 33・1111

令和6年度 高齢者用肺炎球菌ワクチン接種 ～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した～

令和6年度から、65歳の方を対象として高齢者用肺炎球菌予防接種を実施します。接種を希望する方は直接医療機関へ予約し、期限までに接種してください。

対象 初めて接種する方で、①満65歳または②に該当する方

②60歳～65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸機能に障がいがある方またはヒト免疫不全ウイルスの影響で免疫機能に障がいがあり、極度に日常生活が制限されている方（身体障がい者手帳1級相当）

予診票配布方法

対象者①の方：誕生月の翌月に個別通知と予診票を郵送
対象者②の方：杉戸町保健センターにお申し出いただいた方に予診票を配布又は郵送

接種期限 66歳になる前日まで

接種費用 3,000円

※生活保護受給者・中国残留邦人は費用免除

町内契約医療機関

あけぼの内科リウマチ科クリニック・今井病院・埼玉杉戸診療所・杉戸クリニック・杉戸耳鼻咽喉科医院・清地クリニック・高野台クリニック・高橋内科医院・玉井医院・鳥居整形外科医院・長岡産婦人科医院・山根医院

※上記以外の医療機関での接種を希望する方は、保健センターにご連絡ください。

注意事項

自費であっても、過去に高齢者用肺炎球菌ワクチンを受けたことのある方は、接種費用助成の対象となりません。接種する場合は全額自己負担となります。(約9,000円)

「まいにち体操教室」参加者を募集します

楽しく体を動かしてみませんか。無理なくできる簡単な体操ですので、自宅でも続けることができます。

対象 町内在住の65歳以上の方（医師による運動制限のない方）

※当日の体調チェックの結果、体操教室に参加できない場合があります。

※60～64歳の方も各会場、空きのある場合は参加可能です。

内容 簡単な体操、ストレッチ、介護予防・健康づくりに関する講話、簡単な体力測定など

定員 西公民館、すぎとピア／各コース50名
杉戸深輪産業団地地区センター／各コース40名

費用 無料

開催日程 (全30回)

場所	曜日	コース	時間	予定日
西公民館 多目的ホール	月曜日	午前	10時～11時30分	6月10・17・24日、7月1・8・22・29日、8月5・19・26日、9月2・9・30日、10月7・21日、11月11・18・25日、12月2・9・16・23日、1月6・20・27日、2月3・10・17日、3月3・10日
		午後	13時30分～15時	
すぎとピア 多目的ホール	火曜日	午前	10時～11時30分	6月4・11・18・25日、7月2・9・23・30日、8月6・27日、9月3・10・24日、10月1・8・15・22・29日、11月5・12・19・26日、12月3・10・17・24日、1月7・14・21・28日
		午後	13時30分～15時	
杉戸深輪 産業団地 地区センター 会議室1・2	木曜日	午前	10時～11時30分	6月6・13・20・27日、7月4・11・25日、8月8・22・29日、9月12・19・26日、10月10・17・24・31日、11月7・14・21日、12月5・12・19日、1月9・16・23日、2月6・13・27日、3月6日
		午後	13時30分～15時	

申込・問合せ

高齢介護課 地域包括支援センター担当
内線302・303

申込 4月16日(火)～19日(金)までに、高齢介護課地域包括支援センター担当窓口または電話

※1名につき1コースのみの申込です。また、グループでお申込みいただいてもご希望に沿えない場合があります。

※各コースとも定員を超えた場合は抽選です（令和5年度まいにち体操教室に参加していない方優先）。定員に満たない場合は、申込期間後も受け付けます。

コバトンALKOO(あるこう)マイレージ参加者募集中

コバトンALKOOマイレージはコバトン健康マイレージに代わる新たな事業です。

スマートフォンを利用してウォーキングを楽しんでいただくアプリです。歩くとポイントがたまり、抽選で素敵な景品が当たります。

参加対象 令和6年4月1日現在において満18歳以上の町民

参加方法 スマートフォンでの参加となります。スマートフォンに「ALKOO」アプリをダウンロード後、トップ画面のコバトンのバナーから登録。

「ALKOO」アプリ



※登録方法や操作方法については、コバトンALKOOマイレージ専用ホームページまたは、コールセンター(☎0570-015566)へ。

※コバトン健康マイレージにご参加いただいていた皆様へ
コバトン健康マイレージは令和6年3月24日で終了しました。歩数計については返却不要です。今後ご自身の健康づくりにご活用ください。

5月9日(木)～「骨粗しょう症・がん検診」インターネット先行予約が始まります!

インターネット先行予約では、受付時間もお選びいただけますので、ぜひご利用ください!

パソコン

「杉戸町がん検診 インターネット予約」で検索!
「令和6年度 骨粗しょう症・がん検診 (集団) インターネット予約」からお進みください。

スマートフォン

右QRコードから!
(スマートフォン以外の携帯電話からはご利用いただけません。)



※詳細は、令和6年度杉戸町保健センター年間計画表「げんきになるゾウ～」のP5～6をご覧ください。

【がん検診の主なメリット・デメリット】

がん検診にはメリットだけでなく、デメリットもありますが、がんから命を守るためには、年1回(乳がん・子宮頸がんは2年に1回)、がん検診を受けることが大切です。胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診は、科学的な方法によって死亡率の減少が検証されており、国が推奨するがん検診です。(自覚症状がある場合は、がん検診ではなく、医療機関を受診してください。)

メリット

- 早期発見・早期治療でがんによる死亡リスクを下げる。
- がんになる前段階「前がん病変」を見つけ、治療することでがんになることを防ぐ。

デメリット

- がんが100%見つかるわけではない。(偽陰性)
- 結果的に不必要な検査や治療を受けてしまう可能性がある。(偽陽性・過剰診断)
- 検査によっては身体に負担がかかる。

すぎとひろば

カルスタ

子育て

保健

杉戸町役場

☎ 33・1111