

ヘルスメイトの米料理教室 ～杉戸農業高校のおいしい新米＆ バランス和食～

ヘルスメイト（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27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 白身魚のゆず風味、ブロッコリーと白菜のうま煮 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不可)

定員 15名(申込順) **費用** 400円

申込 9月20日(金)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6年6月生	10月23日(水)
9～10か月児健診	令和5年12月生	10月22日(火)
1歳6か月児健診	令和5年3月生	10月9日(水)
3歳児健診	令和3年5月生	10月30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)

場所 保健センター

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。

胃・肺・大腸・前立腺がん集団検診

	胃がん検診	肺がん・結核検診	大腸がん検診	前立腺がん検診
対象	40歳以上の男女			40歳以上の男性
内容	胃部X線検査 (バリウム)	胸部X線検査 喀痰検査(該当者※)	便潜血検査 (2日分)	血液検査
費用	800円	胸部X線検査200円 喀痰検査500円	400円	600円
実施日	11月26日(火)・27日(水)・28日(木)・29日(金)・30日(土)、12月1日(日)・2日(月)・3日(火) 全て午前のみの実施			
場所	保健センター			
申込	【インターネット先行予約】 インターネット予約は受付時間をお選びいただけます！ 10月3日(水) 0時～10日(水) 23時59分まで 「杉戸町がん検診 インターネット予約」で検索または右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) 【電話予約】 10月17日(水) 9時～16時・18日(金) 9時～13時 臨時電話 ☎ (37) 3363 (定員になり次第締切) 電話番号をよくお確かめの上、おかけ間違いのないようご注意ください。 ※10月18日(金) 13時以降は保健センター (34-1188) へ			

※喀痰検査該当者：50歳以上で喫煙指数(1日本数×年数)600以上の方

◆各種検診の詳細等は、各世帯に配布している保健センター年間計画表「げんきになるゾウ～」P5～6をご覧ください。

①各種検診は年度内(4月～翌年3月)に1回のみです。

②次の方は受診費用が免除です。

- ・70歳以上の方：検診当日に申出
- ・町民税非課税世帯の方：世帯全員が非課税の方が対象。検診当日の10日前までにマイナンバーカード、運転免許証等の官公庁が発行する顔写真付き本人確認書類を持参の上、保健センター窓口で手続きをしてください。(健康保険証など、顔写真のないものは、年金手帳・通帳・診察券などあわせて2点以上持参)
- ・生活保護受給の方：検診当日、受給証を提示

③下記の方は検診を受けられません。

- | | |
|----------------|---|
| 胃がん検診 | ▶水分や食事でむせやすい方 ▶過去、検査中にバリウムをうまく飲み込めず肺に入ったことがある方
▶自力で立っていることができない方 ▶指示理解が困難な方
▶検診台の上で身体の向きを変えることや自分の身体を両腕で支えることができない方
▶過去1年以内に腹部の手術を受けた方(内視鏡手術を含む) ▶過去に胃やその他消化管の切除をした方
▶過去に発泡剤やバリウムを飲用して、腹部の痛みやアレルギー症状のあった方
▶便秘の方(当日まで3日間排便のない方) ▶潰瘍性大腸炎、クローン病の診断を受けたことがある方
▶水分の摂取制限を受けている方 ▶体重130kg以上の方(検査台の安全上)
▶妊娠中または妊娠の可能性がある方 ※その他、当日の体調や問診により受診できない場合があります。 |
| 肺がん検診 | ▶妊娠中または妊娠の可能性がある方 |
| 前立腺がん検診 | ▶脱毛治療薬を服用している方 |
| 大腸がん検診 | ▶生理中の方 ▶出血を伴う痔の方 |

～ひとりで抱え込まずに、悩みを相談しましょう～ 9月10日は世界自殺予防デー・ 9月10日～16日は自殺予防週間です

誰もがストレスを抱え、生きづらさを感じるが増えています。うつ病「自己チェック」をしてみましょう。

- ☐毎日の生活に充実感がない
- ☐これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ☐以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ☐自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐わけもなく疲れたような感じがする

2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、
つらい気持ちになったり毎日の生活に支障が出たりして
いる場合にはうつ病の可能性があります。
つらい時には専門家に相談しましょう。

相談先

保健センター ☎ (34) 1188

幸手保健所 ☎ (42) 1101

埼玉県こころの電話 ☎048(723)1447(平日9時～17時)

#いのちSOS ☎0120(061)338

SNS相談事業「こころのサポート@埼玉」
(右QRコード)



ママ・パパ教室 ー第2回コースー

もうすぐママ・パパになるみなさん、出産・育児について学んでみましょう。

	月日	時間	内容
1回目	10月29日(火)	9時30分～11時30分	妊娠中の生活、妊婦体操 お産の準備と進み方
2回目	10月31日(木)	13時30分～15時30分	マタニティごはん 赤ちゃん和妈妈の歯の健康
3回目	11月10日(日) ★	9時30分～11時30分	産後の過ごし方 赤ちゃんとおっぱい
4回目	11月24日(日) ★	9時30分～11時30分	赤ちゃんをお風呂に入れよう

＊4日間で1コースですが、**1日だけの参加もできます。**

対象 妊娠週数13週以降の初産婦とそのパートナー
(★はパパにもおすすめです)

定員 各回10組 **場所** 保健センター

申込 10月15日(火)までに電話で保健センターへ
(受付：平日8時30分～17時15分)

高齢者インフルエンザワクチン 高齢者新型コロナワクチン ～今年から予診票の配布方法を変更します～

対象 ・町内在住の満65歳以上の方
・町内在住の60歳～65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害のある方(身体障害者手帳1級相当)
※身体障害者手帳または医師の診断書等が必要

接種期間 10月1日(火)～令和7年1月31日(金)

自己負担金 インフルエンザ 1,500円

新型コロナワクチン 3,000円

※生活保護受給者・中国残留邦人は免除(受給証等を医療機関窓口に提示)

予診票配布方法 町内契約医療機関・公共施設に設置または、町ホームページからもダウンロードできます。

※町内契約医療機関・予診票設置公共施設・予診票のダウンロード方法については、広報すぎと10月号に掲載します。

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。

○埼玉県救急電話相談

県では、急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じる埼玉県救急電話相談(＃7119)を24時間365日実施しています。

○埼玉県AI救急相談

急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性について、チャット方式で気軽に相談できます。埼玉県救急電話相談(＃7119)と併せてご利用ください。

埼玉県AI救急相談▶

