

乳幼児健診

名 称	対 象	実 施 日
3～4か月児健診	令和7年6月生	10月22日(水)
9～10か月児健診	令和6年12月生	10月21日(火)
1歳6か月児健診	令和6年3月生	10月8日(水)
3歳児健診	令和4年5月生	10月29日(水)

受付時間 12時40分～13時30分
(3歳児健診は12時30分～13時10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。

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&バランスメニュー～

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30日(火) 10時～13時30分

場所 保健センター2階 調理実習室

献立 彩り麻婆豆腐、長ネギのポン酢浸し 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22日(月)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

※食物アレルギー対策（材料の代替や除去、器具の使い分けなど）は行っておりません。使用食材の詳細については、保健センターへお問合せください。

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25日(火)・26日(水)・27日(木)・28日(金)・29日(土)・30日(日)、12月1日(月)・2日(火)、 令和8年1月30日(金)・31日(土) 全て午前の実施			
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2日(水) 0時～9日(木) 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（「令和7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） または右記二次元コードから（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・窓口受付】 10月15日(水) 9時～16時・16日(木) 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16日(木) 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

大腸がん検診

▶生理中の方 ▶出血を伴う痔の方

前立腺がん検診

▶脱毛治療薬を服用している方

※いずれのがん検診も、症状がない方が対象です。症状がある方は医療機関を受診してください。

※がんで現在治療中の方は検診を受診できませんので、主治医にご相談ください。

子宮頸がん予防(HPV) ワクチン接種期限について ～公費(無料)で受けられる期限が迫っています～

対象

1. 令和7年度に高校1年生相当の女性
(平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ)

2. キャッチアップ接種対象者
(平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性)※

3. 令和7年度に高校2年生相当の女性
(平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ)※

※キャッチアップ接種対象者（平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれ）と高校2年生相当（平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ）の女性で、接種期限延長の対象となる方（令和4年4月1日～令和7年3月31日までに1回以上接種し、全3回の接種を完了していない方）には、令和7年3月下旬にご案内を送付しました。

接種期限 令和8年3月31日まで

◆期限を過ぎての接種は自費（1回約29,000円）となります。接種完了までには6か月かかるため、ご希望の方は早めに接種を開始しましょう。

◆接種をご希望される方で、転入や紛失等で予診票をお持ちでない場合は、保健センターへご連絡ください。

～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)
#いのちのSOS ☎ 0120 (061) 338

SNS相談事業「こころのサポート@埼玉」

(右二次元コード)



保＋健

保健センター
(健康支援課)
☎ (34) 1188

9月は健康増進普及月間です 健康寿命をのばそう！ 1に運動、2に食事、しっかり禁煙、良い睡眠

【運動】 今よりプラス10分、からだを動かそう

例えば、通勤時の早歩き、庭いじりや掃除など、まずは日常でのからだの動きを増やすだけで、健康生活にかわってきます。

【食事】 食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜をそろえた食事は健康への第一歩。からだに必要な栄養素をバランスよくとることが大切です。

【禁煙】 何歳からでも、禁煙は健康効果がある

長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。呼吸器症状の改善や、様々な病気の発症リスクの低下のほか、胃の調子よくなるなど、日常生活の中で実感できるいろいろな効果があります。

【睡眠】 睡眠の量と質を確保しよう

睡眠時間は、個人差や年齢差（こども・成人・高齢者）があります。睡眠でしっかり休めていると実感できるよう、適切な睡眠時間を確保しましょう。

保健センターでは、運動や食事、禁煙など、健康づくりに関する相談を行っております。詳しくは24ページの「健康相談」、「食事相談」をご覧ください。

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7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19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
3回目	10月30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
4回目	11月9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

申込 9月22日(月)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)