



ヘルスメイト (食生活改善推進員) 募集

杉戸町食生活改善推進員協議会(愛称ヘルスメイト)は、保健センターで「ヘルスメイトの料理教室」を定期的に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。

料理の献立決めや食材の買い物など、一緒に料理教室を企画・運営する仲間を募集しています。料理が好きな方、健康づくりに興味がある方、ぜひご連絡ください。

☎・☎ 保健センターへ電話

献血にご協力ください

下記日程にて献血を行います。

血液が大変不足しております。一人でも多くの方のご協力をお願いします。

日時 3月26日(休)

9時30分～11時45分、13時～16時

場所 役場本庁舎1階 会議室

RS ウイルスワクチン 予防接種について

国の方針により、RSウイルスワクチンは令和8年4月から定期接種となる予定です。

現時点で国から示されている制度は以下のとおりです。

開始時期	令和8年4月1日
対象者	妊娠28週0日から36週6日までの方
自己負担	なし(公費で受けられます)
その他	<ul style="list-style-type: none"> 接種のご案内や予診票は母子健康手帳を交付する際にお渡しする予定です。 既に母子健康手帳を受け取られた方で接種対象となる方につきましては個別通知等でお知らせを予定しています。

詳細については、決まり次第、町ホームページと広報すぎとでお知らせします。

【冬期限定】休日夜間診療当番医 小児休日診療当番医(杉戸町・幸手市)

病気等で緊急に治療が必要な場合、下記の医療機関で診療を受けることができます。※必ず電話をしてから受診してください。

【休日夜間診療】

診療時間 19時～22時(受付18時30分～21時30分)

診療科目 内科

月日	医療機関	電話番号
3月	1日(日) 東埼玉総合病院(幸手市)	(40) 1311
	8日(日) 堀中病院(幸手市)	(42) 2081
	15日(日) 東埼玉総合病院(幸手市)	(40) 1311

【小児休日診療】

診療時間 9時～12時

月日	医療機関	電話番号
3月	1日(日) さって西クリニック(幸手市)	(43) 8111
	8日(日) 香日向クリニック(幸手市)	(44) 3001
	15日(日) 大空こどもクリニック(幸手市)	(44) 1155

乳幼児健診

名称	対象	実施日
3～4か月児健診	令和7年12月生	4月15日(水)
9～10か月児健診	令和7年6月生	4月14日(火)
1歳6か月児健診	令和6年9月生	4月8日(水)
3歳児健診	令和4年11月生	4月22日(水)

受付時間 12時25分～13時15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。

3月は自殺対策強化月間です ～ひとりで抱え込まずに、悩みを相談しましょう～ ～あなたの周りに「最近、元気がない」「いつもと様子が違う」など 気になる方はいませんか?～

日本における自殺者数は年間約2万320人(令和6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
- 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」
<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0705/suicide/sns.html> (右二次元コード)
- こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570 (064) 556
- #いのちのSOS (NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク) ☎0120 (061) 338



高齢者用肺炎球菌ワクチン接種について

65歳の方には予診票を郵送しています。転入した方、予診票を紛失した方、60歳～65歳未満の対象者の方は、保健センターまでご連絡ください。

なお、令和8年4月より、接種に使用するワクチンの変更に伴い、自己負担金の増額を予定しております。対象の方で現在のワクチン・自己負担金での接種を希望される場合は、3月31日までの接種をご検討ください。

接種費用 自己負担金3,000円(令和8年3月31日までの金額)
(生活保護受給者・中国残留邦人の方は免除)
※令和8年4月以降は増額になる予定です。
(現在の3,000円から最大で8,000円程度に増額予定)

対象者 初めてこのワクチンを接種し、接種を希望する
①または②に該当する方
①65歳の方
②60歳～65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある方(身体障害者手帳1級相当)

使用するワクチン 23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン

※令和8年4月からは、沈降20価肺炎球菌結合型ワクチンになります。

接種期限 66歳の誕生日の前日まで

カンタン☆離乳食教室

日時 4月24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)

定員 10名(申込順)

持ち物 筆記用具、室内履き、抱っこひも

申込 4月17日(金)までに電話で保健センターまたは電子申請

