

9月は健康増進普及月間です



適度な運動
今よりプラス10分、からだを動かそう
通勤時の早歩き、庭いじりや掃除等、日
常でのからだの動きを増やしましょう。



禁煙
何歳からでも、禁煙は健康効果がある
呼吸器症状や胃の調子の改善、病気リス
クの低下等、様々な効果があります。



適切な食生活
食事をおいしく、バランスよく
必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は
主食・主菜・副菜です。



良質な睡眠
睡眠の量と質を確保しよう
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。

保健センターでは健康づくりに関する相談を行っています。詳しくはP22の「食事相談」「健康相談」をご覧ください。

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	便潜血検査 (2日分)	血液検査
費用	800円	200円	400円	600円
実施日	11月25日(水)～30日(月)、12月1日(火)、令和9年1月28日(木)～30日(土) すべて午前のみ			
会場	保健センター			
申込み 定員に なり次第 締切	【インターネット先行予約】10月1日(木) 9時～10月8日(木) 23時59分 「杉戸町健診WEB予約」から予約してください。 インターネット予約は受付時間を選べます！ 【電話・窓口受付】10月15日(木) 9時～16時、10月16日(金) 9時～13時 臨時電話 ☎ (37) 3363 (上記日程のみの電話番号です) 電話番号をよくお確かめの上、かけ間違いにご注意ください。 ※10月16日(金)13時以降は保健センター ☎ (34) 1188 (土日祝を除く)			杉戸町健診WEB予約 

- ◆いずれの検診も、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。
- ◆現在、検診対象部位を治療中の方は、その部位の検診を受診できませんので、主治医にご相談ください。
- ◆詳細は、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。
- ◆定員になり次第締切となります。



年間計画表

肝炎ウイルス検診

	個別検診	集団検診
対象	・町内に居住する昭和61年4月1日～昭和62年3月31日生まれの方 ・肝炎ウイルス検査を受けたことがない方および受ける予定のない方 ・特定健康診査またはがん検診を受診する方（集団検診の場合）	
内容	問診、B型肝炎ウイルス検査（採血）、C型肝炎ウイルス検査（採血）	
費用	無 料	
期間	7月1日(水)～令和9年1月31日(日) (休診日を除く)	特定健康診査、 がん検診実施日
場所	あけぼの内科リウマチ科クリニック ☎ (37) 2525 今井病院 ☎ (32) 0065 埼玉杉戸診療所 ☎ (48) 6904 杉戸クリニック ☎ (33) 0088 杉戸耳鼻咽喉科医院 ☎ (32) 2841 玉井医院 ☎ (33) 2464 山根医院 ☎ (33) 3314 高橋内科医院 ☎ (35) 2317	保健センター
申込	実施医療機関に直接予約	
	実施日に受付で申込み	

- 受診の際、本人確認書類（マイナンバーカードや運転免許証等、住所・氏名・生年月日が確認できるもの）とマイナ保険証（または資格確認書等）をお持ちください。

ママ・パパ教室 ー第2回コースー

	月日	時間	内容
1回目	10月6日(火)	9時30分～11時30分	妊娠中の生活 妊婦体操 出産の準備と進み方
★ 2回目	10月18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	11月5日(木)	13時30分～15時30分	マタニティごはん 赤ちゃんとお母さんの 歯の健康
★ 4回目	11月8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（申込順）

申込 9月24日(木)までに保健センターへ電話

子宮頸がん予防（HPV）ワクチン 無料接種の期限が迫っています

対象 平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれの女子

接種期限 令和9年3月31日まで

※期限後の接種は自費（1回約29,000円）

※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。

予診票が無い方は、母子健康手帳を持参の上、保健セ
ンター窓口へお越しください。

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

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれたことが、楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽にできたことが、今ではおっくうに感じる
- ☐ 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週間以上ほぼ毎日続き、つらい気持ち
になったり生活に支障が出たりしている方はうつ病かも
しれません。つらい時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、
県立精神保健福祉センター ☎ 048(723)6811、
こころの健康相談統一ダイヤル ☎ 0570(064)556、
こころの電話 ☎ 048(723)1447、
#いのちSOS ☎ 0120(061)338



厚労省HP
まもろうよこころ



乳幼児健診

名 称	対 象	実 施 日
3～4か月児健診	令和8年6月生	10月21日(水)
9～10か月児健診	令和7年12月生	10月20日(火)
1歳6か月児健診	令和7年3月生	10月14日(水)
3歳児健診	令和5年5月生	10月28日(水)

受付時間 12時25分～13時15分
詳しくは個別通知をご確認ください。
健診日の1週間前までに通知が来ない方はご連絡くだ
さい。

5歳児相談会

開催日 10月29日(木)

対象 令和3年8・9月生まれ

申込 10月1日(木)～15日(木)に電話

※対象児には個別通知を郵送します。詳細は個別通知で
ご確認ください。

ヘルスメイトの米料理教室 ～杉戸農業高等学校のおいしい新米＆ 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(水) 10時～13時30分

場所 保健センター2階 調理実習室

献立 ご飯、大豆と鮭のつくね焼き、根菜と豚肉のすま
し汁 他

定員 14名 ※定員になり次第締切

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避けてください)

費用 400円

申込 9月24日(木)までに保健センターへ電話

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。詳細な使用食材につ
いては保健センターへお問合せください。

小松 音楽教室



杉戸町宮前

地元で愛され25年以上

・ヤマハグレード試験受験可

駐車場あり

・発表会・デパート・野外コンサート有り

お問合わせは、教室公式LINEより

アレンジ…銀賞、銅賞、県大会
受賞経験あり
毎年、多数各級合格実績あり

ピアノ・エレクトーン体験レッスンもご相談ください！
……… 生徒募集中！ ………