

## 胃・肺・大腸・前立腺がん集団検診 (日程を追加しました)

	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	胸部レントゲン200円 喀痰検査500円	400円	600円
実施日	12月3日(木)・4日(金)・5日(土)・7日(月)・8日(火)・9日(水)・19日(土)・20日(日)・21日(月)、2月27日(土)、3月1日(月)			
	午前のみ実施	12月3日(木)・4日(金) 午前・午後実施	その他	午前のみ実施
会場	保健センター			
申込	<p>【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8日(木) 0時～14日(水) 23時59分まで 「杉戸町保健センター年間計画表」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)</p> <p>【一般予約】10月22日(木)・23日(金)・26日(月) 9時～16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うえ、おかけ間違いのないようご注意ください。</p>			



※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  
※密を避けるため、1日にお呼びする人数を例年より減らしています。

### 【注意事項】

- ①各種検診は年度内（4月～翌年3月）に1回のみの受診です。
- ②次の方は、受診費用を免除。
  - ・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うえ、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、顔写真のないものについては、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 ▶ 検診台で自分で体位を保持することが困難な方 ▶ 検査中の指示に従うことが困難な方  
▶ 妊娠中または妊娠の可能性のある方 ▶ 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）  
▶ 過去に胃や消化管の手術を受けた方（主治医の許可がある場合は除く）  
▶ 過去に発泡剤やバリウムを飲用して、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） ▶ その他、当日の体調や問診により受診できない場合あり
  - 肺がん検診 ▶ 妊娠中または妊娠の可能性のある方
  - 大腸がん検診 ▶ 生理中の方 ▶ 痔の方
  - 前立腺がん検診 ▶ 脱毛治療薬を服用している方

★ 骨粗しょう症・乳がん・子宮頸がん・大腸がん集団検診を令和3年3月5日(金)にも実施します。  
申込開始日時 10月1日(木) インターネット予約：0時～、電話：8時30分～（保健センターへ）  
(定員になり次第締切)

## 「がんワンストップ相談」

働くがん患者さんの治療と仕事の両立を支援するため、複数の専門職による相談会を開催します。  
対象者 県内在住または在勤する就労中のがん患者の方（休職中の方を含む）

日時 9月18日(金)、10月5日(月)・21日(水)、11月5日(木)・17日(火)  
18時15分～20時30分（最終受付20時）

費用 無料  
申込 電話、メールまたは県ホームページにて県疾病対策課へ事前に申込

※新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえて、当面の間、電話による相談として実施しています。詳しくは、県ホームページ（右QRコード）をご確認ください。



申・問 県疾病対策課 ☎048 (830) 3651  
✉ a3590-06@pref.saitama.lg.jp

## ママ・パパ教室 -第2回コース-

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
10月 20日(火)	13時30分～15時30分	妊娠中の生活、妊婦体操 お産の準備とすすみ方
★27日(火)	9時30分～11時30分	産後の過ごし方 赤ちゃんとおっぱい
11月 5日(木)	13時30分～15時30分	マタニティごはん 赤ちゃんとおっぱいの健康
★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週以降の妊婦とそのパートナー（特に★はパパにもおすすめです）  
定員 10組  
申込 10月6日(火)までに電話で保健センターへ

## 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 ～ひとりで抱え込まずに、悩みを相談しましょう～ ～周りの人も身近な人の変化に気づいたら、声をかけましょう～

新型コロナウイルス感染症の拡大やその影響で、これまでの日常とは違った生活を送っている人が多くいるかと思えます。それに伴って、不安やストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。  
まずは、ストレスの状態を知り、ストレスを少しでも和らげる方法を探してみましょう。  
一人で不安な気持ちを抱えず、誰かに話すことで、気持ちが整理できたり、こころが軽くなったりすることもあります。辛い時には専門家に相談しましょう。

### こころのストレスはありませんか？

- こころのストレスをチェックしましょう  
ストレスを過度にためず、うまくつきあっていくには、まずストレスの状態を知ることが大切です。最近よく眠れない…食事がおいしく食べられない…そんな時は、「みんなのメンタルヘルス総合サイト（右QRコード）」をチェックしてみましょう。
- こころのストレスを感じたら…
  - ・決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心がけましょう。
  - ・情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回におさえましょう。
  - ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
  - ・友人や親族などとの会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話・チャットなどを利用するのもよいでしょう。

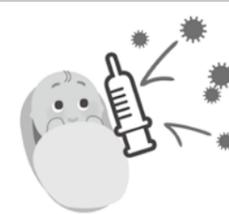


■新型コロナウイルス感染症とこころのケアについて（埼玉県）  
埼玉県 こころのケア で検索または右QRコードをご覧ください。  
身近な相談窓口 健康支援課 ☎ (34) 1188・幸手保健所 ☎ (42) 1101



## ロタウイルスワクチンが定期予防接種となります

ロタウイルスによる重症胃腸炎の予防のため、ロタウイルスワクチンが定期予防接種となります。



開始日 10月1日(木)～  
対象者 令和2年8月1日以降に生まれた乳児  
※対象者には、個別にお知らせします。

## 乳幼児健診

名称	対象	実施日
3～4か月児健診	令和2年6月生	10月21日(水)
9～10か月児健診	令和元年12月生	10月13日(火)
1歳6か月児健診	平成31年3月生	10月14日(水)
3歳児健診	平成29年5月生	10月28日(水)

受付時間 13時～13時30分  
持ち物 個別通知をご確認ください。  
※対象児には、健診日の1週間前までに個別通知を郵送します。通知が届かない場合は、保健センターへご連絡ください。

### 俳句

蜘蛛の囀に光る水滴朝の庭 津吹 喜久子  
万緑の真ん中を縫ひローカル線 新田 雄悦  
高尾山靴紐締めかき水 荻野 美智栄  
同級の一人また減り梅雨の月 鈴木 義雄  
氷水暖簾褪せたる駄菓子店 西松 洋子  
アイスクリーム舐めてる子の生 野坂 潭  
返事 葉の上に休むあめんぼ雨の池 毛利 維子  
散歩せし戻りに求む冷奴 長瀬 光江  
吹く風や急され遠く鯉雲 相馬 治枝  
神宮の美しきかな夏木立 富樫 ふみ子  
木道に風のあとさき梅雨に入る 中里 遥  
稲刈れば七基の墓の夕映へる 駒田 美津子  
親友と心おきなく宿浴衣 矢仲 勝  
井戸端の闇やはからし蛸とぶ 若林 和子  
あたりまへの日常なくて盃蘭盆会 岡 薫子  
遠雷を聞いて水やりためらいぬ 小野 諄子  
古き藍紫陽花寺の裏に見ゆ 浜名 勇  
閑古鳥鳴くや余生の道険し 佐々木 史女

このコーナーは、中央公民館で活動する「光風会」「杉風会」による投句を掲載しています。