

骨粗しょう症を予防しましょう！

骨粗しょう症とは、骨のカルシウム量(骨量)が減ったり、骨の強度を保つためのコラーゲンが劣化して骨の質が悪くなるために骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。骨折の部位によっては寝たきりや介護が必要になることもあります。

骨粗しょう症予防のポイント

①バランスの良い食事

1日3食の食事と、「主食」「主菜」「副菜」をそろえることが大切です。そのうえで、下記の栄養素を積極的にとりましょう。

栄養素	はたらき	多く含む食品
カルシウム	骨の材料になる	乳製品、小魚、大豆製品 等
ビタミンD	カルシウムの吸収を助ける	魚、干しいたけ 等
ビタミンK	骨にカルシウムが沈着するのを助ける	納豆、小松菜、モロヘイヤ 等



②適度な運動

適度な運動は骨に刺激を与え、骨の維持・増加につながります。また、運動により筋力が強くなると、骨折を予防できるほか、運動機能が高まり転倒も予防できます。

③早期発見

自覚症状が現れにくい骨粗しょう症検診の早期発見には、定期的に検診を受けることが大切です。自分の骨の状態を知り、それに適した対策を行いましょう。

※年1回は、骨粗しょう症検診を受けましょう。

骨粗しょう症集団検診 保育あり(予約制)

対象	20歳以上の女性
内容	超音波による骨密度測定
費用	300円
実施日(全て午後)	1月25日(月)・26日(火)、2月26日(金)、3月5日(金)
会場	保健センター
申込	<p>【インターネット予約】現在受付中! (申込締切日は実施日より異なります。申込み画面でご確認ください。定員になり次第締切)「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】保健センターで受付中 (定員になり次第締切)</p>

①各種検診は年度内(4月~翌年3月)に1回のみを受診です。

②次の方は、受診費用は免除。

・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点以上を持参)

・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。

骨粗しょう症検診

▶骨粗しょう症で治療中の方

大腸がん検診 ▶生理中の方 ▶痔の方

◆上記日程で大腸がん検診も実施しています。40歳以上の方が対象ですので、上記申込方法でお申込みください。

子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン) 予防接種について

「子宮頸がん予防ワクチン」の予防接種は、予防接種ワクチンとの因果関係が否定できない副反応の報告等が相次いだことから、平成25年6月14日に開催された厚生労働省の審議会で検討された結果、積極的勧奨を一時的に控えることになり、現在も継続しています。

しかし、定期予防接種を中止するものではないため、希望する方は定期接種として受けることができます。接種を希望・検討したい方は、保健センターにご連絡ください。

接種対象者 小学校6年生~高校1年生に相当する年齢の女子

(標準的な接種時期：中学校1年生)

接種回数 3回(全3回の接種完了まで最低5~6か月かかる)

接種費用 無料(杉戸町の予診票使用)

接種方法 契約医療機関で個別接種



~高校1年生相当年齢の方へ~

平成16年4月2日~平成17年4月1日生まれの女子
接種期限は令和3年3月31日です。期限を過ぎた場合は、接種費用は自己負担となります。(3回接種で約4~5万円かかります)

遅らせないで!子どもの予防接種!

子どもの予防接種は決して「不要不急」ではありません。感染症から子どもを守るために、一番必要な時期に接種できるよう、予防接種期間は決められています。接種期間内に接種しましょう。

なお、新型コロナウイルス感染症流行に伴い、やむを得ず規定の予防接種期間内に予防接種を受けられなかったお子さんは、保健センターにご相談ください。

高齢者インフルエンザ予防接種は全額公費負担(無料)で受けられます

広報すぎと10月号では、高齢者インフルエンザ予防接種の費用を「自己負担金 1,500円」と記載しましたが、「自己負担金 無料」に変更となりました。(令和2年度に限りです)

今シーズンは、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が心配されています。インフルエンザ予防接種を希望する方は早めに受けましょう!

対象 杉戸町の住民(住民登録のある方)で、

①満65歳以上の方

②満60歳~満65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器機能障がいまたはヒト免疫不全による免疫機能障がいのある方(一定の基準あり)

※身体障がい者手帳1級もしくは、同等の機能障がいのある方(医師診断書必要)

接種期間 令和3年1月31日(日)まで **費用** 自己負担金 無料 ※令和2年度に限る

接種場所 契約医療機関(直接、医療機関に予約してください)

町内契約医療機関

あけばの内科リウマチ科クリニック・井上小児科皮フ科・今井病院・小島内科医院・後藤クリニック・埼玉杉戸診療所・杉戸クリニック・杉戸耳鼻咽喉科医院・清地クリニック・高野台クリニック・高橋内科医院・玉井医院・鳥居整形外科医院・長岡産婦人科医院・山根医院

町外契約医療機関

埼玉県医師会加入の接種協力医療機関ほか
※保健センターで確認できます。

◎接種の際は、杉戸町の予診票を使用してください。

契約医療機関の中には、杉戸町の予診票を置いていただいているところもあります。予約の際に、医療機関に確認しましょう。

※町内の医療機関はすべて予診票を置いていただいています。
※町外の医療機関で予診票が必要な方は、保健センターにご連絡ください。

◎接種の際に必要な物：杉戸町の予診票・健康保険証

◎生活保護受給者・中国残留邦人の方は、受給証等を窓口提示してください。

俳句

旅の宿静けさの中虫の声
梵鐘の余韻波うついわし雲
山栗の屋根を転がる夜更かな
草抜けぬ終の棲家や虫時雨
暮れ果てて駅なほ遠く枯芒
虫すだく時を忘れず狭き庭
はたた神去りて賜はる茜空
秋風や昭和メロデー聞こゆ屋
診断を聞きたる夜の栗おこは
秋深しうなりのようなダムの音
路地裏に鬼灯の鉢並びをり
掘割の夏草高く風に割れ
良く晴れし空を眺めて西瓜食ふ
息つめて鬼灯の種せせり出す
鬼灯の鳴る子鳴らぬ子日が暮るる
行き交ひのなくてコロナの夏終る
親友を駅まで送る夏の月
コロナ禍で家族集へぬ盆仕度

荻野 美智栄
鈴木 義雄
西松 洋子
野坂 潭
毛利 維子
長瀬 光江
津吹 喜久子
新田 雄悦
中里 遥
駒田 美津子
矢仲 勝
若林 和子
岡 薫子
小野 諄子
浜名 勇
佐々木 史女
相馬 治枝
富樫 ふみ子

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。