



保+健

保健センター
(健康支援課)
☎(34) 1188

新型コロナワクチン接種のご案内

新たに転入された方、「接種券」の再発行を希望する方は、コールセンターへご連絡ください。

ワクチン接種の日時・会場・ワクチンの種類・予約枠数など、最新の情報は町ホームページをご確認ください。

☎ 杉戸町コロナワクチンコールセンター
☎0570 (021) 567
9時～17時(土・日・祝日を除く)
FAX 048 (647) 4484

☒ info_sugito.vaccine@jtb.com



QRコード
(予約サイト)



町ホームページ
「ワクチン接種情報」

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&バランス和食～

日時 9月22日(金) 10時～13時30分

場所 保健センター 2階 調理実習室

献立 ぶりの焼き漬け、長いもときゅうりのあえ物 他
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、ふきん2枚、室内履き

定員 15名(申込順) 費用 400円

申込 9月15日(金)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

初回献血！ お友達&ご家族紹介キャンペーン

県と埼玉県赤十字血液センターでは、「初回献血+ラブラッド登録キャンペーン」を実施しています。献血経験者と初めて献血をする方が一緒に献血会場へ来場し、献血を申込むと記念品がもらえます！

期間 9月1日(金)～11月30日(木) 場所 県内献血会場
※記念品は無くなり次第終了します。

9月9日は救急の日

「救急の日」は救急医療および救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深め、意識の高揚を図ることを目的として定められました。

救急車の適正利用

救急車は、事故によるけがや急病など緊急に病院で診察が必要な人を運ぶための緊急車両です。緊急搬送が必要でない場合は出動要請を控えてください。

いざというときの皆さん自身の安心のために、救急医療の受診について考えてみましょう。

AEDによる救命措置

AEDは、心臓に電気ショックを与えて蘇生させる自動体外式除細動器です。町内公共施設にAEDが設置されています。突然倒れて反応がない人を見たら、直ちに心停止を疑い、119番通報のほか、AEDが近くにあるかどうか確認してください。

発熱などでお困りの場合は

発熱など新型コロナウイルスの症状があった場合、埼玉県の検索システムで受診可能な診療・検査医療機関を検索していただくか、県コロナ総合相談センターにご連絡ください。受診に迷う場合もご相談ください。

☎ 県コロナ総合相談センター(看護師常駐、24時間受付)

☎0570 (783) 770

FAX 050 (8887) 9553 (聴覚障がい者専用)

乳幼児健診

名称	対象	実施日
3～4か月児健診	令和5年 5月生	9月13日(水)
9～10か月児健診	令和4年11月生	9月12日(火)
1歳6か月児健診	令和4年 2月生	9月 6日(水)
3歳児健診	令和2年 4月生	9月27日(水)

受付時間 13時～13時30分
(3歳児健診は12時50分～13時20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。

「生食」による食中毒にご注意ください！

生のままの食材の多くには病原体が付着しています。「新鮮だから安全」「禁止されていないから安全」とは限りません。食品は中心部までしっかり加熱し、食中毒を防止しましょう。特に、肉の生食は高いリスクがあります。肉の「生食」は「しない」、「させない」、「すすめない」よう、気を付けましょう。

☎ 幸手保健所 ☎(42) 1101

令和5年度 ヘルストレーニング教室 土曜のリフレッシュヨガ ～こころとカラダの健康を見直す秋の2日間～

参加費無料

保健師からの「健康長寿サポーター養成講座」とヨガインストラクターによる「ヨガストレッチ」の合体型全2回コースの教室です。

日時 9月2日(土)・9日(土) 9時30分～11時30分

場所 保健センター 2階 研修室

対象 20歳～64歳の杉戸町民(両日参加できる方)

定員 15名(申込順)

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル、筆記用具、運動しやすい服装(くつ下を脱いで裸足で運動します)

※更衣室、自動販売機はありません。

申込 8月23日(水)までに電話で保健センターへ



※「健康長寿サポーター」とは？
特別な資格ではありません。まずは講習で健康的な食事や運動について知り、やってみて良かったことを大切な家族や友人に伝えて行ける人のことです。
2回の講座終了後、「健康長寿サポーター応援ブック」をお渡しします。(初めて受講した方のみ)

献血にご協力ください

日時 9月13日(水)
9時30分～11時45分、13時～16時

場所 役場 本庁舎 1階会議室

主催 杉戸ライオンズクラブ



埼玉県コバトン健康マイレージ サービスが終了します

埼玉県コバトン健康マイレージサービスは、令和6年3月に終了します。新たな事業は、決定次第、埼玉県コバトン健康マイレージホームページ、歩数計読み取り用タブレット、町ホームページなどでお知らせします。



▲埼玉県コバトン健康マイレージホームページ

～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

長引く新型コロナウイルス感染症の流行や社会経済不安など、先行きが見えないことへの焦燥感などが新たなストレス要因となっています。ストレスの蓄積は、目に見えないために自覚がない場合も多く、「少し疲れているだけ」などと思過ごされてしまいがちです。ところが耐え切れなくなると体にも症状が現れるようになります。

思いあたることがないかチェックしてみましょう。

【うつ病 チェック項目】

気分の問題	身体的な問題	行動の問題
<input type="checkbox"/> 落ち込んで悲しい	<input type="checkbox"/> 食欲が低下または食べ続けてしまう	<input type="checkbox"/> 何をしてもおっくうでしんどくなる
<input type="checkbox"/> 焦りや不安がある	<input type="checkbox"/> 動悸がする	<input type="checkbox"/> 普段できていたことができなくなる
<input type="checkbox"/> 好きだったものが楽しめない	<input type="checkbox"/> すぐに疲れる	<input type="checkbox"/> 身だしなみなどを気にしなくなった
	<input type="checkbox"/> 頭痛がある	

■相談窓口 新型コロナウイルス感染症とこころのケア で検索

