

自分の健康を振り返り、周囲や地域の健康づくりへ広げよう！ すぎと健康アカデミー（第6期）受講生を募集します

対象 杉戸町在住の20歳以上の方で、健康づくりに関心のある方 **定員** 30名（申込多数の場合、先着順）
費用 無料（講座により、一部自己負担あり） **申込** 8月30日(金)までに保健センターへ来所または電話にて
開校式 **日時** 9月20日(金) 10時～12時予定 **場所** 保健センター1階

講座内容（下表参照※講座自由選択制で、7講座以上取得された方に、修了証書を授与します。）

	日 程	分類	受講形態	内 容
	9月20日(金)	開校式	-	開校式・オリエンテーション
1	9月27日(金)	基礎講座	聴講	卒業生による健康長寿サポーター養成講習
2	10月10日(木)	運動	実技	杉戸宿めぐり 杉戸宿コース
3	10月25日(金)	運動	実技	杉戸宿めぐり 御成街道コース
4	10月29日(火)	運動	実技	ヘルストレーニング教室①
5	10月30日(水)	運動	実技	体力測定
6	11月7日(木)	運動	実技	体力測定結果説明会（測定者対象）
7	11月11日(月)	運動	実技	ヘルストレーニング教室②
8	11月12日(火)	基礎講座	聴講	医療講演会
9	11月19日(火)	栄養	実技	ヘルスメイトの料理教室
10	11月27日(水)	運動	実技	ノルディックウォーキング講習会
11	11月29日(金)	運動	実技	ヘルストレーニング教室③
12	12月12日(木)	基礎講座	聴講	歯科講演会
13	12月13日(金)	運動	実技	ヘルストレーニング教室④
14	12月16日(月)	栄養	聴講	食事バランス教室
15	12月23日(月)	運動	実技	ときめき健康推進員養成講習①
16	12月24日(火)	運動	実技	ときめき健康推進員養成講習②
17	1月9日(木)	運動	実技	ときめき健康推進員養成講習③
18	1月20日(月)	運動	実技	ヘルストレーニング教室⑤
19	1月24日(金)	栄養	実技	生活習慣病予防の料理教室
20	1月28日(火)	栄養	聴講	食事バランス教室
21	2月4日(火)	基礎講座	聴講	食育推進講演会
22	2月13日(木)	栄養	実技	ヘルスメイトの料理教室
23	2月25日(火)	運動	実技	ヘルストレーニング教室⑥
24	未定	専門講座	聴講	がんについて知ろう・修了式に向けてのオリエンテーション
25		運動	実技	いきいきスポーツ ウォーキング大会
26		専門講座	聴講	メンタルヘルス講演会
	3月予定	修了式	-	修了式

基礎講座
医師・歯科医師等による健康づくり全般（疾病・運動・食事）に関する学びを深めるための聴講を主とした講座です。

専門講座
健康づくりの中でも、テーマを絞り専門性の高い聴講を主とした講座。各種サポーター養成講習も同時開催します。

運動
実技を主とした講座。体力測定を行い、自身の体力年齢を知りましょう。また、ときめき健康推進員養成講習では測定方法を学びます。杉戸宿めぐりやすぎスポのイベントにも参加予定です。

栄養
実技では、管理栄養士・食生活改善推進員と調理実習を行い、聴講では管理栄養士による食生活についての講話や楽しく学べるグループ学習を行います。

食に関するボランティア活動に関心がある方は、修了後、食生活改善推進員協議会に入会し、ヘルスメイトとして活動できる「ヘルスメイト養成コース」があります（詳細は保健センターへ）。

ヘルスメイトの料理教室 ～食物繊維たっぷり！きのこごはん～

日時 9月19日(木) 10時～13時30分
場所 保健センター2階 調理実習室 **費用** 300円
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。）
定員 25名（先着順）
申込 9月12日(木)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

献血にご協力ください

下記の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 9月17日(火) 9時30分～11時45分、13時～16時
場所 杉戸町役場 本庁舎1階会議室
主催 杉戸ライオンズクラブ

乳がん・子宮頸がん・大腸がん集団検診

	乳がん	子宮頸がん	大腸がん
対象	40歳以上で ・奇数月生まれの女性 ・昨年度受診していない偶数月生まれの女性	20歳以上で ・奇数月生まれの女性 ・昨年度受診していない偶数月生まれの女性	40歳以上の方
	「がん検診無料券」該当者		
内容	視触診 マンモグラフィ（乳房X線検査）	子宮頸部の細胞診 視診・内診	便潜血検査（2日分）
費用	1,200円	600円	400円
	「がん検診無料券」該当者は無料		
実施日	9月10日(火) 午後		
会場	保健センター		
申込	【インターネット先行予約】 8月18日(日) 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。） 【一般予約】 保健センターへ電話または窓口へ（定員になり次第締切）		

◆上記以外の日程・各種検診の詳細等については、各世帯に配布している年間計画表「げんきになるゾウ～！」をご覧ください。

★共通事項★

- ①検診は年度内（4月～翌年3月）に1回のみ。乳がん・子宮頸がん検診は、個別検診か集団検診のどちらかを選んで受診してください。
- 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。検診受診日の10日前までに印鑑持参のうえ、保健センター窓口にて手続き。
▶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のでご注意ください。

乳がん検診

- ▶妊娠中または妊娠の可能性のある方
- ▶授乳中の方・断乳後6か月未満の方
- ▶乳房豊胸術を受けた方
- ▶過去1年以内に乳房の手術を受けた方
- ▶心臓ペースメーカー等医療機器が前胸部に入っている方

子宮頸がん検診

- ▶生理中の方
- ▶妊娠中または妊娠の可能性のある方
- ▶子宮全摘出術を受けた方

大腸がん検診

- ▶生理中の方
- ▶痔の方

保+健

保健センター
（健康支援課）
☎ (34) 1188

乳幼児健診

名 称	対 象	実 施 日
3～4か月児健診	令和元年5月生	9月18日(水)
9～10か月児健診	平成30年11月生	9月17日(火)
1歳6か月児健診	平成30年2月生	9月11日(水)
3歳児健診	平成28年4月生	9月25日(水)

受付時間 13時～13時30分
持ち物 母子健康手帳、バスタオル（3歳児健診は母子健康手帳のみ）
※対象児には個別通知あり。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。