

## 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歳以上の方  |  |                | 40歳以上の男性 |
| 内容  | バリウムを飲みレントゲン   | 胸部X線検査<br>喀痰検査(該当者※)                           | 便潜血検査<br>(2日分) | 血液検査     |
| 費用  | 800円   | 胸部レントゲン200円<br>喀痰検査500円                        | 400円           | 600円     |
| 実施日 | 12月5日(木)・6日(金)・7日(土)・9日(月)・10日(火)・11日(水)   |  |                |          |
| 実施日 | 午前のみ実施   | 12月5日(木)・6日(金)<br>12月7日(土)・9日(月)・10日(火)・11日(水) | 午前・午後実施        | 午前のみ実施   |
| 会場  | 保健センター   |  |                |          |
| 申込  | 【インターネット先行予約】10月12日(土)～10月16日(水)23時59分まで<br>「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<br>(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)<br>【一般予約】10月24日(木)・25日(金)・28日(月) 9時～16時<br>臨時 ☎ (37) 3363 または保健センター窓口(定員になり次第締切)<br>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。 |  |                |          |



※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

### 共通事項

こちらにも必ずご確認ください

- ①検診は年度内(4月～翌年3月)に1回のみです。
- ②個人通知はありませんのでご注意ください。
- ③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、保健センター窓口で手続き。  
・生活保護受給の方：検診当日、受給証を提示。

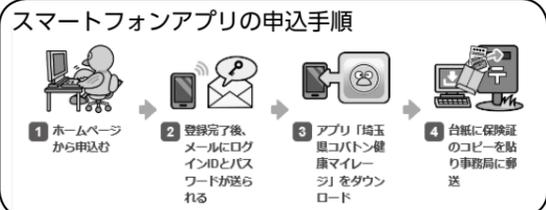
### 下記の方は検診を受けられませんのでご注意ください。

- 胃がん検診**
  - ▶ 検診台で自分の体重を支えることが困難な方
  - ▶ 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があります
- 肺がん検診**
  - ▶ 妊娠中又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
  - ▶ 脱毛治療薬を服用している方

## 「埼玉県コバトン健康マイレージ」歩数計での参加申込受付を終了しました

専用歩数計やスマートフォンアプリを使ってウォーキングを楽しんでいたコバトン健康マイレージについて、今年度は限定200個の歩数計を交付していましたが、定員に達しましたので申込受付を終了しました。お申し込みありがとうございました。

なお、スマートフォンアプリでの参加申込は随時受付中です。埼玉県コバトン健康マイレージのホームページからお申し込みください。(保健センター窓口では申し込みできません。)



朝市やコインに求む茄子胡瓜  
古利根の岸辺涼しき風の道  
軒迫る路地のありたり立葵  
手応への淋しくなりし髪洗ふ  
男梅雨古利根川の滔々と  
吊橋を渡る夏帽子手で押さへ  
くすりに黒蜜からめ京の味  
少年のひとりサッカー梅雨晴間  
朝顔の大きく咲いて嬉しがり  
日焼子のバレエ発表軽やかに  
朝顔の門扉はびこる友の家  
夏草をすかして光る螢かな  
留守電の亡き友の声月見草  
ひまわりや真つききりの色  
好きや猫が小さくかくれをり  
夏草や藪が小さくかくれをり  
日焼子や背筋伸ばして筆を持つ  
朝顔や送り出す子の背に咲いて  
夏草や藪に迫り出す岩畳

若林 和子 矢中 勝 中里 遥 富樫 ふみ子 相馬 治枝 佐々木 史女 小松 昂恵 小野 諄子 岡 薫子 半田 昇子 鈴木 義雄 荻野 美智栄 新田 雄悦 津吹 喜久子 長瀬 光江 毛利 維子 野坂 潭 西松 洋子

### 俳句

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。

## ヘルスメイトの米料理教室

～杉戸産米でちらし寿司をつくらう～

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 10月29日(火) 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 ※定員になり次第締切  
申込 10月21日(月)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

## 乳幼児健診

| 名称        | 対象        | 実施日       |
|-----------|-----------|-----------|
| 3～4か月児健診  | 令和元年6月生   | 10月16日(水) |
| 9～10か月児健診 | 平成30年12月生 | 10月15日(火) |
| 1歳6か月児健診  | 平成30年3月生  | 10月2日(水)  |
| 3歳児健診     | 平成28年5月生  | 10月23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。

## 看護学校の教員に関心のある方への説明会

看護教員の仕事や魅力をお話します。現役看護教員との交流会、個別相談会も行います。

日時 9月28日(土) 13時～16時  
場所 埼玉県看護協会研修センター(さいたま市西区)  
対象者 看護師、准看護師免許保持者又は取得予定者  
申込 事前申込(当日参加も可) 参加費 無料  
問合せ・申込先 県医療人材課 看護・医療人材担当 ☎048(830)3543

## 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

～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～

全国の自殺者数は毎年2万人を超えています。男性は女性の2.2倍多くなっています。また、杉戸町の自殺死亡率(人口10万人比)の過去5年平均は18.7と、県平均(17.1)や全国平均(17.6)と比較して高い状況となっています。自殺は特別な問題ではなく、身近に起こりうるものとして受けとめ、身近な人のSOSを見逃さず、まずは、「声をかけること」が自殺予防の第一歩です。これからも大切な「いのち」を守っていきましょう。

### 〈あなたにも出来る自殺予防のための行動〉

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

### 〈うつ病 自己チェック〉

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

### 〈判定方法〉

自己チェックのうち2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり毎日の生活に支障が出たりしている場合にはうつ病の可能性がります。このほかにも、眠れなくなったり食欲がなくなったりする状態が続く場合にはうつ病の可能性がりますので、身近な相談窓口にご相談ください。

身近な相談窓口 健康支援課 ☎(34)1188・幸手保健所 ☎(42)1101・県立精神保健福祉センター ☎048(723)6811  
県こころの電話 ☎048(723)1447・県のいのちの電話 ☎048(645)4343(24時間365日)・働く人の「こころの耳電話相談」☎0120(565)455