

がん集団検診～早期発見のために～

| | 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 | 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5日(木)・6日(金)・7日(土)・9日(月)・10日(火)・11日(水) | | | |
| 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)0時～10月16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) | | | |
| | 【一般予約】 10月24日(木)・25日(金)・28日(月) 9時～16時 臨時☎ (37) 3363 または保健センター窓口 (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。 | | | |

※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

| | 骨粗しょう症 | 乳がん | 子宮頸がん | 大腸がん |
|----------------------------|---|--|--|----------------|
| 対象 2020年 3月31日 現在 | 20歳以上の女性 | 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 41歳の女性(6月初旬に無料券をお送りしました) | 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 21歳の女性(6月初旬に無料券をお送りしました) | 40歳以上の男女 |
| 内容 | 超音波による骨密度測定 | 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 | 300円 | 1,200円 「がん検診無料券」該当者は無料 | 600円 | 400円 |
| 実施日 | 12月3日(火) 午後 | 11月22日(金)・26日(火)・12月3日(火)の午後 | | |
| 会場 | 保健センター | | | |
| 申込 | 【インターネット先行予約】 10月30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) | | | |
| | 【一般予約】 保健センターへ電話または窓口で受付中 (定員になり次第締切) | | | |

共通事項 (こちら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。
- ③次の方は、受診費用が免除。
・70歳以上の方
検診当日にお申し出ください。
・町民税非課税世帯の方
世帯全員が非課税であることが要件です。検診当日の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をしてください。
・生活保護受給の方
検診当日、受給証を提示してください。

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
 - ・検査中に自分の体重を支えることが困難な方
 - ・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
- ▶前立腺がん検診
 - ・脱毛治療薬を服用している方
- ▶骨粗しょう症検診
 - ・骨粗しょう症で治療中の方
- ▶乳がん検診
 - ・妊娠中または妊娠の可能性のある方
 - ・授乳中、断乳後6か月未満の方
 - ・過去1年以内に乳房手術を受けた方
 - ・乳房豊胸術を受けた方
 - ・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

ヘルスマイトの料理教室

～体に良い青魚をとろう!～

ヘルスマイト(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 11月19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 10名 ※定員になり次第締切
申込 11月12日(火)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

「すぎと健康アカデミー」公開講座

<医療講演会> ～タバコの害とがんについて～

日時 11月12日(火) 14時～15時30分
場所 保健センター 1階 健診室
定員 50名(申込順)
講師 国立がん研究センター 検診研究部 室長 高橋宏和 医師
申込 10月31日(木)までに保健センターへ電話または来所

カンタン離乳食教室

日時 11月12日(火) 9時50分～12時 **定員** 15組(申込順)
内容 離乳食の進め方、5～8か月頃の離乳食の調理・試食
 ※試食は大人のみ
持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具、米大さじ1、上履き、母子手帳、おふいひも、おむつ、タオル
申込 11月5日(火)までに電話で保健センターへ

乳幼児健診

| 名称 | 対象 | 実施日 |
|-----------|----------|-----------|
| 3～4か月児健診 | 令和元年7月生 | 11月20日(水) |
| 9～10か月児健診 | 平成31年1月生 | 11月19日(火) |
| 1歳6か月児健診 | 平成30年4月生 | 11月6日(水) |
| 3歳児健診 | 平成28年6月生 | 11月27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。

高齢者インフルエンザワクチンの予防接種が始まりました

インフルエンザは風邪と似た症状ですが、風邪よりも重く全身倦怠感を伴うのが特徴です。症状が重いときに無理をすると、肺炎や気管支炎などの合併症を引き起こす危険があります。特に高齢者は免疫力が低いので、予防接種を受けてインフルエンザを予防しましょう。

対象 ・杉戸町の住民で満65歳以上の方
 ・60歳～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ウイルスによる免疫機能障がいのある方(一定の基準有・医師の診断書等必要)
接種期間 町内契約医療機関 → 10月1日(火)～令和2年1月31日(金)
 町外契約医療機関* → 10月20日(日)～令和2年1月31日(金)
費用 1,500円(自己負担金)
 ※生活保護受給者・中国残留邦人は費用免除。受給証等を医療機関窓口で提示。
申込方法 直接、契約医療機関に予約してください。
注意事項 ※対象者本人が、接種を希望する場合のみ受付します。
 ※町外の契約医療機関(埼玉県医師会加入の接種協力医療機関)での接種を希望される方は、10月15日(火)以降に保健センターへご連絡ください。予診票を郵送します。
 ※契約医療機関以外で接種した場合は、全額自己負担となります。
 ※費用の償還払い(立て替え払い)は、ありませんのでご注意ください。
 ※施設に入所中の方は、施設の指示に従ってください。

町内契約医療機関

朝尾整形外科・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・宮城内科クリニック・山根医院

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、右記の栄養素を積極的にとりましょう。
- 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。

※12月3日(火)に骨粗しょう症検診を実施します。詳細は上記をご覧ください。

| 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 |