

# みんなの健康



## 集団がん検診・特定健診・肝炎ウイルス検診・骨粗しょう症検診・風しん抗体検査

### 受診方法・申込

健康課健康増進係 ☎(63)8311

検診・健診は、予約制です。定員になり次第締め切りますので、早めに健康増進係へお申し込みください。申込者には検診日の1週間程度前に問診票や検査容器などを送付します。

特定健診の受診には、加入している健康保険の保険者から交付された受診券と保険証が必要です。

※「がん検診」は自覚症状のない人が対象です。症状がある人は病院で診療を受けてください。またがん治療中・経過観察中の人は、がん検診の受診について主治医に相談してください。

### 自己負担金

特定健診 …… 加入中の健康保険組合が指定した額  
胃・大腸がん検診 …… 無料  
(胃がん検診は、当日の体調によっては受診不可)  
肺がん検診(レントゲン:X線レントゲン撮影) …… 無料  
// (CT:ヘリカルCT) …… 5,000円  
前立腺がん・子宮頸がん検診 …… 各500円

乳がん検診(40歳以上)…1,000円(マンモグラフィ+超音波)  
// (30歳代)…500円(超音波検査のみ)  
肝炎ウイルス検診 …… 無料  
骨粗しょう症検診  
※1(40・45・50・52・55・60・65・70歳の女性)…500円  
風しん抗体検査(問診票の事前送付なし)  
※2(40~57歳の男性)…無料・クーポン券必要

とき	ところ	受付時間	50歳以上	40歳以上					30歳以上	20歳以上	※1	※2	検診機関
			毎年1回	生涯1回	毎年1回			2年に1回		骨粗	風しん抗体		
			前立腺がん	肝炎ウイルス	特定健診	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん			
6月15日(土)	菊沢コミュニティセンター	午前8時~11時	○	○		○	レントゲン	○	○	○			宇都宮健康クリニック
17日(月)	市民情報センター		○	○		○	締切	○	○	○			栃木県保健衛生事業団
23日(日)	旧西大芦小学校		○	○	○	○	CT	○	○	○		○	
30日(日)	市民情報センター		○	○	○	○	締切	○	○	○		○	
7月3日(水)	東部台コミュニティセンター		○	○		○	レントゲン	○	○	○			
7日(木)	職業訓練センター		○	○	○	○	締切	○	○	○		○	
8日(金)	市民情報センター(女性のみ)			○	締切	締切	レントゲン	○	40歳以上(締切)	締切	○		



## 40歳未満の健康診査

健康課市民健康係 ☎(63)8312

健康診査(受付) 午前9時~10時30分 Ⓛ午前8時~11時	結果説明会 午前10時~正午
7月21日(日)	9月1日(日)
9月24日(火)	10月29日(火)
Ⓛ11月6日(水)	Ⓛ12月25日(水)

※Ⓛはレディース健診のため女性限定です。レディース健診のみ託児(定員20人・先着順)を実施します。電話で予約してください。

ところ 市民情報センター

対象 今年度20・25・30・32・34・36・38歳になる人で、健康診査を受ける機会のない人

健診項目 理学的検査、身体測定、血圧、脂質代謝、肝機能、糖代謝、腎機能、心電図、眼底検査、貧血検査、歯と口の健診

定員 各回80人(先着順) 料金 1,000円

申込 市民健康係へ電話で。



## 6月の休日・夜間救急医療

持ち物 ①健康保険証 ②おくすり手帳  
③子どもの場合は、こども医療費受給資格者証等

休日・夜間急患診療所 貝島町5027-5 ☎(65)2101

順番待ち状況の検索や、順番予約(内科・小児科の日・祝日 昼間のみ)ができます。 <http://paa.jp/clinic/244801/>

昼間	内科・小児科・歯科	夜間	内科・小児科
	日曜日・祝日等 午前10時~正午 (受付は午前11時30分まで) 午後1時~5時 (受付は午後4時30分まで)		日曜日・祝日等および 平日(月・水・金曜日) 午後7時~10時 (受付は午後9時30分まで)

### 在宅当番医

外科(昼間)	2日(日)	上都賀総合病院 ☎(64)2161
	9日(日)	御殿山病院 ☎(64)2131
	16日(日)	荒木医院 ☎(64)2775
午前9時~午後5時(※)	23日(日)	西方病院 ☎0282(92)2323
	30日(日)	休日夜間急患診療所 ☎(65)2101

※30日のみ午前10時~午後5時(正午~午後1時は休診)  
上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。

### 救急電話相談

子ども☎#8000(月~土は午後6時~翌朝8時、日・祝は24時間受付)  
大人☎#7111(月~金は午後6時~10時、土・日・祝は午後4時~10時)

## 楽しく学ぶ 「親子歯と口の健康教室」

健康課母子健康係 ☎(63)2819  
 学校教育課学校教育係 ☎(63)2239  
 保育課子育て認定係 ☎(63)2174

むし歯予防の一環として、予防に効果のある「フッ素イオン導入法」と、歯科医師・歯科衛生士による相談などを実施します。ぜひご参加ください。

とき 6月15日(出)  
 受付 年長児…午後1時30分～2時15分  
 小学校1・2年生…午後2時15分～3時  
 ところ 市民情報センター1・2階  
 対象 市内在住の小学校1・2年生または保育園・児童館・幼稚園の年長児

参加料 500円(薬品代)  
 持ち物 歯ブラシ、ビニール袋(歯ブラシ入れ)  
 申込 小学校・保育園・児童館・幼稚園で申込用紙を配布します。市外の学校等に通っている人は、6月7日(金)までに母子健康係へ電話で。

共催 (一社)鹿沼歯科医師会

## 6月4日(火)～10日(月)は「歯と口の健康週間」

健康課市民健康係 ☎(63)8312

口腔内の病気「むし歯」「歯周病」は、進行すると最終的には歯を失う恐れがあります。歯がなくなると、栄養の偏りによる生活習慣病をまねいたり、栄養不足で筋力が落ち、身体能力が低下したりする原因になります。

歯は体の健康ととても深い関係があります。この機会に歯の健診や治療を受けましょう。

## 6月1日(土)～7日(金)は「HIV検査普及週間」

県西健康福祉センター ☎(62)6225

性感染症の検査を実施しています。ご活用ください。

実施日	検査項目
① 毎週木曜日 午前9時～10時 (予約不要)	HIV、梅毒、性器クラミジア 感染症、淋菌感染症
② 毎月第2木曜日 午後5時～7時 (要予約)	HIV、梅毒

※HIVは、感染の機会があつてから3カ月を経過してから検査を受けましょう。

①②共通事項 ところ 県上都賀庁舎2階  
 検査料金 無料

※匿名での検査です。また、特例検査も実施しています。詳しくはお問い合わせください。

## プレパパ・プレママデビュー塾

健康課母子健康係 ☎(63)2819

待ちに待ったわが子との顔合わせまでもう少し！  
 「赤ちゃんって不思議！」「こんなときはこうしたい…」  
 子育てのイメージトレーニングをしてみませんか。

赤ちゃんがすくすくグ〜んと育ち、家族みんながハッピーになる子育てのコツを一緒に学びましょう。

とき 6月23日(日)午前10時～11時30分  
 ところ 市民情報センター2階 子育て情報室  
 内容 助産師の講話 対象 妊婦とその家族  
 定員 30組(先着順) 参加料 無料  
 持ち物 母子健康手帳  
 申込 6月14日(金)までに、母子健康係へ電話で。

## 離乳食教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

7・8カ月の乳児を対象に離乳食教室を開催します。

とき 6月21日(金)午後1時30分～3時30分  
 ※身長体重を測ります。15分前にお越しください。

ところ 市民情報センター3階 学習室4  
 内容 離乳食の講話、調理と試食  
 対象 平成30年10・11月生まれの乳児と保護者  
 持ち物 母子健康手帳・生活の記録票・エプロン・三角巾・おぶいひも・子どものスプーンと食事用エプロン  
 申込 母子健康係へ電話で。

## 2歳児教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

とき 1回目 6月25日(火) 2回目 7月23日(火)  
 受付 午前9時30分～10時  
 教室 午前10時～11時30分

ところ 市民情報センター2階  
 内容 1回目 歯科健診・講話・ブラッシング指導  
 2回目 身体測定・講話・クッキング体験  
 対象 平成29年6・7月生まれ  
 持ち物 母子健康手帳、子どもの歯ブラシ  
 申込 母子健康係へ電話で。

※2回目の会場・持ち物は1回目でお話しします。



「チャレンジ15健康マイレージ」対象事業の目印です。詳しくは、市ホームページや健康課で入手できる応募用紙をご覧ください。

## 献血にご協力ください

健康課健康増進係 ☎(63)8311

- と き** 6月28日(金)  
午前10時～正午、午後1時～4時
- と ころ** 市役所新館3階 302会議室
- 申 込** 6月21日(金)までに、健康増進係へ電話で。  
※当日、献血会場でも受け付けます。

## 健康に関する出前講座

健康課市民健康係 ☎(63)8312

市の保健師・栄養士が出向き、無料で健康講座を行います。地域団体や仲間が集まり、健康に関する学習会を行いたい場合などに、ぜひご利用ください。

- 内 容** からだ編、こころ編、栄養編、検診編、  
歯と口腔編 等
- 申 込** 希望日の1カ月前までに、市民健康係へ電話で。

## ペットは責任を持って飼いましょう

健康課健康増進係 ☎(63)8311

- 無責任な餌やりはやめましょう  
野良犬や野良猫に餌だけ与えるのは無責任な行動です。他の人に迷惑を掛けないう、責任を持って飼育しましょう。
- 動物の習性等を正しく理解して飼いましょう  
飼育場所を清潔に保ち、正しいしつけと健康管理をして、近隣の迷惑にならないようにしましょう。
- 繁殖制限に努めましょう  
ペットを捨てることは犯罪です。繁殖を希望しない場合はさせないように、不妊・去勢手術をしましょう。
- 動物の感染症に注意しましょう  
動物の病気には、人へと感染するものもあります。特に、犬の狂犬病予防注射は飼い主の義務です。
- 犬を放し飼いにははいけません  
散歩のときも必ずリード(引き綱)をつけましょう。野良犬などの動物や車などから大切なペットを守る手段にもなります。
- 排泄物の処理は飼い主の責任です  
散歩中のふんは必ず持ち帰り、適切な処理方法で処分しましょう。猫は専用のトイレを用意し、決まった場所で排泄させましょう。
- 動物の所有者を明らかにしましょう  
必ず首輪をして、犬は鑑札や狂犬病予防注射済票、猫も名札等を付け、所有者が分かるようにしましょう。マイクロチップも非常に有効です。

## 個別栄養相談会

健康課市民健康係 ☎(63)8312

- 知らないうちに取り過ぎているあぶらや塩分、砂糖に、あなたは気付いていますか？
- と き** 8月21日(水)午前9時30分～11時30分
- と ころ** 市民情報センター3階
- 対 象** 特定健診等を受診し、食生活を見直したい人
- 内 容** 栄養士と保健師による個別相談(30分程度)
- 持 ち 物** 食事記録(用紙を申し込み後に郵送します)、  
健診結果票、塩分測定希望者は自宅の味噌汁
- 定 員** 10人程度(先着順) **申 込** 電話で。

## 不妊治療費の一部を助成します

健康課母子健康係 ☎(63)2819

- 助成額** 不妊治療に関わる保険適用外医療費の2分の1(ただし、県の補助やその他の給付金等を差し引いた額で、15万円が上限です)
- 助成条件** 次の①②③を全て満たす人  
①市に1年以上居住している人  
②医療保険各法の被保険者または被扶養者  
③市税に滞納がない人
- 申請期限** 一連の治療の最終治療日の属する年度の翌年度末まで
- 申請回数** 1夫婦、通算して5回まで
- 申 請** 申請書を母子健康係(市役所本館1階③番窓口)で配布しています。詳しくはお問い合わせください。

## 在宅要介護高齢者等歯科保健推進事業 家庭で歯の治療が受けられます

健康課市民健康係 ☎(63)8312

- 市では、通院が困難な要介護高齢者などの口腔状態改善を図るため、「在宅要介護高齢者等歯科保健推進事業」を実施しています。
- 内 容** 歯科医師などが訪問して、口腔清掃、義歯の調整・使用方法の指導、歯周病・むし歯等に対する応急処置、その他必要と認められることについて診察します。
- ※保健師・歯科衛生士が事前に訪問調査を行います。
- 対 象** 市内在住の要介護状態などで通院が困難な人で、おおむね65歳以上の人
- 費 用** 診察費用(保険適用)と歯科医師の交通費
- 申 込** 市民健康係へ電話で。