

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(6ページ参照)
※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			
			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	骨粗しょう症	風しん抗体	
7月13日(土)	市民情報センター	午前8時 ~11時	○	○		○	締切	○	○	○	○		栃木県保健衛生事業団
17日(水)	市民情報センター		○	○		○	締切	○	○	○			宇都宮健康クリニック
28日(日)	北押原コミュニティセンター		○	○	○	締切	締切	○	○	○		○	栃木県保健衛生事業団
29日(月)	南摩コミュニティセンター		○	○		○	レントゲン	○	○	○			
8月4日(日)	市民情報センター		○	○	○	締切	締切	○	○	○		○	宇都宮健康クリニック
9日(金)	市民情報センター(女性のみ)			○		○	レントゲン	○	締切	○	○		
18日(日)	南押原コミュニティセンター		○	○	○	○	レントゲン	○	○	○		○	栃木県保健衛生事業団

「子どもの料理コンクール」作品募集

健康課市民健康係 ☎(63)8312

栄養バランスのよいメニューを募集します。奮ってご応募ください。

テーマ 「家族で楽しむヘルシータごはん」
~野菜たっぷり減塩メニュー~

応募資格 次の①②をいずれも満たす人

①県内の小学4~6年生の個人または2人組(2人組の場合は、1人は小学1~3年生でも可)

②9月7日(土)に行う2次審査会に参加できる人

申込 7月12日(金)までに、応募用紙に必要事項を記入の上、市民健康係(市役所本館1階①番窓口)または食生活改善推進員へ提出。

※応募用紙は、市民健康係および「健康長寿とちぎweb」のホームページにあります。

主催 栃木県食生活改善推進員協議会



7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)	7日(日)	上都賀総合病院 ☎(64)2161
午前9時~午後5時(※)	14日(日)	御殿山病院 ☎(64)2131
	15日(月・祝)	休日夜間急患診療所 ☎(65)2101
	21日(日)	荒木医院 ☎(64)2775
	28日(日)	西方病院 ☎0282(92)2323

※15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)



7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

健康課健康増進係 ☎(63)8311

輸血用血液は長期保存ができないため、年間を通じて安定的に確保することが必要です。

毎年夏季は、長期休暇などにより学校や企業、団体などからの献血への協力が得にくくなります。

そのため、7月は「愛の血液助け合い運動」を全国で展開します。この機会に愛の血液の助け合いにご協力ください。

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

受講料 無料

申込 希望日の1カ月前までに、市民健康係へ電話で。

熱中症に注意しましょう

健康課健康増進係 ☎(63)8311

熱中症は、室内や夜間、安静時でも多く発生しています。また、高齢者は加齢とともに体の水分量が減少しているため、特に注意が必要です。しっかりと体調管理を行いましょう。

○熱中症の症状

手足がつる、全身だるい、めまい、吐き気、頭痛、頻脈（脈が速い）、ふらつく 等

※応急処置を行っても上記の症状が改善しないときは、早めに医療機関を受診してください。

○予防対策

- ・小まめに水分や塩分を補給する（スポーツドリンク等を常備）
- ・エアコンや扇風機を上手に使用する
- ・シャワーやタオルで体を冷やす
- ・暑いときは無理をしない
- ・部屋の温度を測る（28度が目安です）



「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。



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 7月26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11・12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。



妊産婦健康診査を受けましょう

健康課母子健康係 ☎(63)2819

「妊婦健康診査」は、妊婦の健康状態や、胎児の発育を確認するもの、「産婦健康診査」は、産婦の体調の回復や、育児を楽しく行うための心の健康状態を確認するものです。

健診を受けることで、病気などに早く気づき、対応することができます。健診費用の一部助成も行っていますので、定期的に健診を受けましょう。

なお、母子健康手帳の交付と併せて、妊産婦健康診査受診票（ハローベビー手帳）を交付しています。妊娠が分かったら、早めに妊娠届を出しましょう。

食中毒に気を付けましょう

健康課健康増進係 ☎(63)8311

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することで発生します。重症化することもあるので注意が必要です。

○食中毒予防の原則

●細菌の対策

・増やさない

食べ物には低温で保存し、なるべく早めに食べる。

●ウイルスの対策

・持ち込まない

嘔吐や下痢の症状がある場合は調理しない。

・広げない

小まめな手洗いや定期的な消毒、清掃を心掛ける。

●細菌・ウイルスの共通の対策

・付けない

調理時や食べる前には手を洗う。

・やっつける

食べ物はよく加熱し、調理器具もしっかり洗う。