

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
※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	
8月18日	南押原コミュニティセンター	午前8時 ~11時	○	○	締切	○	レントゲン	○	○	○		○	栃県保健衛生事業団
25日	永野コミュニティセンター		○	○	○	○	CT	○	○	○		○	
27日	市民情報センター		○	○	○	○	レントゲン	○	○	○			宇都宮健康クリニック
9月5日	栗野コミュニティセンター		○	○	○	○	レントゲン	○	○	○			
8日	市民情報センター		○	○	○	○	締切	○	○	○		○	
10日	職業訓練センター		○	○	○	○	締切	○	○	○			栃県保健衛生事業団
15日	加蘇コミュニティセンター	○	○	○	○	CT	○	○	○		○	宇都宮健康クリニック	



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 ①午前8時~11時	結果説明会 午前10時~正午	託児
9月24日(火)	10月29日(火)	×
12月13日(金)	令和2年1月23日(休)	○
②令和2年1月16日(木)	③令和2年3月3日(火)	○

※①はレディース健診のため女性限定です。

※託児(定員20人・先着順)を希望する人は、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。



8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) 午前9時~ 午後5時	4日(日) 11日(日・祝) 12日(月・休) 18日(日) 25日(日)	上都賀総合病院 ☎(64)2161 御殿山病院 ☎(64)2131 鹿沼脳神経外科 ☎(63)1333 荒木医院 ☎(64)2775 西方病院 ☎0282(92)2323
-------------------------	---	---

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)



ヘルスアップセミナー

健康課市民健康係 ☎(63)8312

国民健康保険の特定健診で、血糖・脂質・血圧が基準値を超えていた人を対象に、生活習慣病予防の専門チームが健康生活をサポートするヘルスアップセミナーを開催します。

対象者には通知が届きます。少人数制の教室ですので、お早めにお申し込みください。

日にち	時間帯	ところ
8月20日(火)	午後1時30分～4時	市民情報センター
9月9日(月)		
10月16日(水)	午前9時30分～正午	栗野コミュニティセンター
10月29日(火)	午後1時30分～4時	

内容 管理栄養士による食生活支援、健康運動指導士による運動実践

申込 通知が届いたら、市民健康係へ電話で。

食生活改善推進員になりませんか?

健康課市民健康係 ☎(63)8312

市では、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域で活躍している「食生活改善推進員(通称食改さん)」になるための研修を行っています。

自分と家族の食生活と健康づくりを考えながら、地域のボランティアとして活躍してみませんか?

熱意のある人の参加をお待ちしています。

とき	内容	
10月11日(金) 午前10時～正午	開講式、健康かめま21、生活習慣病について	
10月31日(木) 午前10時～午後2時	調理実習	
11月18日(月) 午後1時30分～3時30分		医師の講話
12月20日(金) 午前10時～11時30分	糖尿病教室	保健師・栄養士の講話
令和2年1月21日(火) 午前10時～午後1時30分		調理実習

※この他にも必須の研修があります。詳しい日程は、お問い合わせください。

対象 健康づくりに関心のある70歳未満の市民

定員 20人程度 参加料 無料

申込 9月30日(月)までに、市民健康係へ電話で。



「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 8月23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12月・平成31年1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8月27日(火) 2回目9月24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8・9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。



マタニティ歯科教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

子育てが始まる前に口腔の健康を見直してみよう。歯科健診が受けられます。

とき 8月25日(日)午前9時30分～11時30分

ところ 市民情報センター2階

対象 妊婦とその家族 持ち物 母子健康手帳

申込 前日までに、母子健康係へ電話で。

母子保健推進員の募集

健康課母子健康係 ☎(63)2819

市が実施する乳幼児健診や育児教室、相談事業などに携わる「母子保健推進員」を募集します。現在17人が活躍しています。

活動内容 乳幼児健診や育児教室の受付、身体計測等(月2～4回程度)

募集人員 若干名 対象 65歳未満の女性

申込 8月30日(金)までに、母子健康係へ電話で。

8月1日(木)～7日(水)は「栄養週間」です

健康課母子健康係 ☎(63)2819

8月4日(日)は「栄養の日」。
この日を含む8月1日(木)～7日(水)は「栄養週間」です。この機会に、自分の食事について見直してみませんか？

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1→7 栄養週間

ペットのために！みんなのために！

健康課健康増進係 ☎(63)8311

○ペットのふんは持ち帰りましょう

ペットのふんの放置はマナー違反です。ペットの排泄物は飼い主が責任を持って片付けましょう。

○犬を放し飼いにしてはいけません

散歩のときも、必ず引き綱（リード）を付けましょう。他の野良犬等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。

○狂犬病予防注射や登録はお済みですか？

犬の狂犬病予防注射は、法律で年に1回の接種が義務付けられています。また、市への犬の登録も飼い主の義務です。登録が済んでいない場合は健康増進係へお問い合わせください。

○無責任に餌をあげたり、軽い気持ちで拾ったりするのはやめましょう

犬・猫に餌だけ与えるのは無責任です。飼育する場合は、責任を持って他の人に迷惑を掛けないようにしましょう。

○飼い犬が亡くなったときは

市に登録している飼い犬が亡くなったときは、死亡届の手続きが必要です。市ホームページからも手続きができます。



ペットに関する困りごとはありませんか？

健康課健康増進係 ☎(63)8311

○ペットのふんでお困りの人へ

市では、飼い主への啓発のため、ペットのふんの不適切な処理について注意する看板を配布しています。看板の申請については、健康増進係までご連絡ください。

なお、看板を設置する場合は、お住まいの地区の自治会長の許可が必要になりますのでご注意ください。

○犬・猫についての苦情・相談はこちらへ

相談窓口 県動物愛護指導センター
☎028(684)5458



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 特定健診等受診して、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。



かんたんらくらく運動教室

健康課市民健康係 ☎(63)8312

運動を始めたい人、1人では運動が続かず悩んでいる人、ぜひみんなで楽しく運動しましょう！

とき 8月30日(金)午後2時～3時30分

ところ 市民情報センター1階

内容 今月のテーマ「有酸素運動」

※テーマは毎月変わります。

定員 30人 申込 市民健康係へ電話で。

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方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。



献血にご協力ください

県西健康福祉センター ☎(64)3029

とき 9月5日(木)午前10時～正午、午後1時～4時

ところ 県庁上都賀庁舎 駐車場(献血バス内)

申込 8月29日(木)までに電話で。

※当日、献血会場でも受け付けできます。1人でも多くの皆様のご協力をお願いします。