

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	
9月17日(火)	市民情報センター	午前8時~11時	○	○		○	締切	○	○	○	○		栃県保健衛生事業団
25日(水)	市民情報センター		○	○		○	レントゲン	○	○	○	○		
29日(日)	市民情報センター		○	○	締切	締切	レントゲン	○	○	○		○	宇都宮健康クリニック
10月3日(木)	市民情報センター		○	○		○	レントゲン	○	○	○			
6日(日)	菊沢コミュニティセンター		○	○	○	○	レントゲン	○	○	○		○	
15日(火)	市民情報センター		○	○		○	レントゲン	○	○	○	○		栃県保健衛生事業団
20日(日)	東部台コミュニティセンター		○	○	○	○	締切	○	○	○	○	○	

9月8日(日)~14日(土)は「救急医療週間」です

健康課健康増進係 ☎(63)8311

9月9日(月)は「救急の日」。この日を含む9月8日(日)~14日(土)までの1週間は「救急医療週間」です。この機会に、もう一度、救急医療機関や救急車等の利用に関して考えてみましょう。

急な病気やけがで心配なときや、救急医療を受診するか迷ったときは、電話で相談ができます。詳しくは右の「9月の休日・夜間救急医療」をご確認ください。



9月の休日・夜間救急医療

まずは救急電話相談窓口へ連絡を

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)

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)	日曜日・祝日等 午前10時~正午 (受付は午前11時30分まで)	夜間	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)
午後1時~5時 (受付は午後4時30分まで)	午後1時~5時 (受付は午後4時30分まで)		

在宅当番医

外科(昼間) 午前9時~ 午後5時	1日(日)	上都賀総合病院	☎(64)2161
	8日(日)	御殿山病院	☎(64)2131
	15日(日)	荒木医院	☎(64)2775
	16日(月・祝)	休日夜間急患診療所	☎(65)2101
	22日(日)	西方病院	☎0282(92)2323
	23日(月・祝)	小池医院	☎(60)1300
	29日(日)	鹿沼脳神経外科	☎(63)1333

上記以外は、消防本部 ☎(63)1141へ。

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～
9月は「健康増進普及月間」です

健康課市民健康係 ☎(63)8312

この機会に生活習慣を改善し、元気で楽しい毎日が送れるよう健康的な生活を心掛けましょう。

○健康づくりのポイント

- ・毎日10分の運動を^{プラス}+
- ・1日あと70gの野菜を^{プラス}+
- ・禁煙でタバコの煙を^{マイナス}-
- ・健診・検診 健康チェックで◎

9月24日(火)～30日(月)は
「結核予防週間」です

健康課健康増進係 ☎(63)8311

「結核」は過去の病気と思われがちですが、今でも日本で最大の慢性感染症です。近年の結核患者は80歳以上の高齢者に多く、かつての流行期における感染が再燃しています。

結核は継続的に治療を行えば治る病気です。せき・たん・微熱など、風邪に似た症状が続いたら、早めに医療機関を受診しましょう。

また、65歳以上の人を対象に、市の集団がん検診で「肺がん・結核併用検診」を行っています。年に1度の定期健康診断を受けましょう。

9月10日(火)～16日(月・祝)は
「自殺予防週間」です

健康課市民健康係 ☎(63)8312

食事の量が減った、眠れていないようだ、ため息が目立つようになった、口数が減った…あなたの周りの人が「いつもと違う」とき、まずは声を掛けることから始めませんか。

○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付いて、声を掛ける。
- 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。

いのちの電話 ☎0120 (783) 556

(毎月10日・午前8時～翌日午前8時・無料)

栃木いのちの電話 ☎028 (643) 7830

(365日24時間)

県西健康福祉センター 健康支援課 ☎(62) 6224

(平日午前8時30分～午後5時15分)

市役所 健康課 ☎(63) 8312

(平日午前8時30分～午後5時15分)



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 9月25日(水)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31年1・2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・お子さんのスプーンと食事用エプロン

申 込 母子健康係へ電話で。

こんにちは赤ちゃん訪問

健康課母子健康係 ☎(63) 2819

市では、生後4カ月頃までの赤ちゃんがいる全ての家庭へ訪問を実施しています。訪問では、赤ちゃんの体重を測ったり、授乳、スキンケア、子育ての不安や悩みなどの相談に応じたりします。

なお、里帰りなどで、市外に滞在している場合も、訪問は受けられます。

訪 問 日 事前に健康課から連絡し、日時を決定します。

対 象 市内在住の生後4カ月頃までの乳児がいる家庭

申 込 不要 費用 無料

※必ず、赤ちゃんの出生時に届け出を行う「赤ちゃん訪問届」に連絡が可能な電話番号を記入してください。

赤ちゃんができたなら…
「いちごっこ かぬま」に行こう

健康課母子健康係 ☎(63)2819

「いちごっこ かぬま」では、母子健康手帳および妊産婦健康診査の助成券の発行や、母子保健コーディネーター(保健師・助産師等)による妊娠・出産・子育てに関する相談の受け付けを行っています。

気軽にどうぞ。

開 設 日 時 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

午前8時30分～午後5時

場 所 いちごっこ かぬま

(市役所本館1階⑭番窓口)



「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。

はじめよう！チャレンジ 健康マイレージ

健康課健康増進係 ☎(63)8311 〒322-8601 今宮町1688-1

健康診断・がん検診を受診することや、生活習慣を改善する日々の取り組みがポイントとなる「健康マイレージ事業」が今年度から始まりました。ぜひご参加ください。

実施期間 令和2年2月29日(出)まで **対象** 平成12年4月1日以前生まれの市民

参加方法 ①健康診断(問診・身体測定・診察・血圧測定・尿検査・血液検査等の項目があるもの)を受診。
(応募の必須条件)

②健康マイレージを15ポイント貯める。ポイントを貯める方法は以下の通り。

- ・がん検診や各種検診を受診する
- ・生活習慣の改善に取り組む
- ・イベントや教室に参加する

③応募用紙に記入の上、健康課(市役所本館1階⑫番窓口)へ郵送または直接持参。

※応募用紙は、広報かぬま4月号と併せて配布した「健康ガイドブック」に掲載されている

ほか、健康課や各コミュニティセンター、市ホームページにあります。

景品 抽選で500人に1,500円分の商品券、抽選にもれた人にはいちご市グッズをプレゼント

応募期限 令和2年3月6日(金)まで(消印有効)

健康も景品も
手に入れよう!



歯周病検診はお済みですか?

健康課健康増進係 ☎(63)8311

口腔機能は全身の健康状態と大きく関わるもので、口腔機能が低下すると、肺炎や糖尿病・脳卒中などの病気にかかりやすくなります。10年に1度の機会です。ぜひ歯と歯茎の状態を確認してみましょう。

実施期間 令和2年2月29日まで(休診日は除く)

対象 昭和24年4月2日～25年4月1日生
昭和34年4月2日～35年4月1日生
昭和44年4月2日～45年4月1日生
昭和54年4月2日～55年4月1日生

※対象者に「歯周病検診受診券(はがき)」を送付しました。手元がない場合は再発行しますので、健康増進係までご連絡ください。

※総入れ歯の人はご遠慮ください。

内容 問診、歯周組織検査

料金 無料(治療が必要な場合は有料です)

胃がんリスク検診を受けましょう!

健康課健康増進係 ☎(63)8311

ピロリ菌感染の有無と胃粘膜から分泌されるペプシノゲン値を血液検査で調べ、胃がんになるリスクを判定します。胃がん検診のバリウムによるX線検査と併せて検査します。

対象 今年度40・45・50・55・60・65・70・74歳になる人

※対象者は、4月に送付した「2019年度受診券(はがき)」の受診項目に記載があります。

自己負担 2,000円

申込 集団がん検診の日程から受診希望日を選んだ上で、健康課へ電話で。

2019とちぎ動物愛護フェスティバル

実行委員会事務局(栃木県動物愛護指導センター内)

☎028(684)5458

とき 9月23日(月)祝)午前10時～午後3時

ところ オリオンスクエア(宇都宮市)

内容 一日獣医さん体験、動物ふれあい広場、盲導犬および警察犬・災害救助犬の実演、うちの動物見て見て!コンテスト 等

○記念講演

時間帯 午前11時～正午

ところ 宇都宮市中央生涯学習センター

演題 「犬を<飼う>時代から、犬と<暮らす>時代へ」

講師 松本秀樹氏

(タレント、ドッグライフコンサルタント)

栃木いのちの電話 公開講座 ふれあいでのちをつなぐ

(社福)栃木いのちの電話事務局

☎028(622)7970・FAX028(902)1030

メール tid1999@maple.ocn.ne.jp

とき 10月20日(日)午後1時30分～3時

ところ 県青年会館コンサーレ アイリスホール(宇都宮市)

講師 諸富祥彦氏(明治大学教授)

参加料 無料 **定員** 150人(先着順)

申込 氏名、電話番号、参加人数、本講座を知った方法を明記の上、FAX、メール、郵送(はがき)で送付するか、電話で事務局へ。