

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 | |
| 11月14日(休) | 市民情報センター | 午前8時 ~11時 | ○ | ○ | | ○ | レントゲン | ○ | ○ | ○ | | | 宇都宮健康クリニック |
| 17日(日) | | | ○ | ○ | 締切 | 締切 | レントゲン | ○ | ○ | ○ | | ○ | |
| 24日(日) | 清洲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 |
| 12月1日(日) | 職業訓練センター | | ○ | ○ | ○ | ○ | 締切 | ○ | ○ | ○ | | ○ | |
| 2日(月) | 北押原コミュニティセンター | | ○ | ○ | | ○ | レントゲン | ○ | ○ | ○ | | ○ | |
| 7日(日) | 市民情報センター | | ○ | ○ | | ○ | 締切 | ○ | ○ | ○ | | ○ | |
| 10日(水) | 市民情報センター | ○ | ○ | | ○ | レントゲン | ○ | ○ | ○ | | | 宇都宮健康クリニック | |



ヘルスアップセミナー

健康課市民健康係 ☎(63)8312

ヘルスアップセミナーは、国民健康保険の特定健診の結果で、血糖・脂質・血圧が基準値を超えている人を対象に、生活習慣病予防の専門チームがより健康な生活を送ることができるようサポートするものです。対象者には通知しますので、必ずご参加ください。

とき

| 日にち | 時間帯 |
|--------------|------------|
| 11月10日(日) | 午前9時30分~正午 |
| 11月27日(水) | 午後1時30分~4時 |
| 12月12日(木) | 午前9時30分~正午 |
| 令和2年1月29日(水) | 午後1時30分~4時 |

※いずれか1日にご参加ください。

ところ 市民情報センター

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 通知が届いたら電話で。

※少人数の教室です。早めにお申し込みください。



11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) 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 | 3日(日・祝) | 上都賀総合病院 | ☎(64)2161 |
| | 4日(月・休) | 鹿沼脳神経外科 | ☎(63)1333 |
| | 10日(日) | 御殿山病院 | ☎(64)2131 |
| | 17日(日) | 荒木医院 | ☎(64)2775 |
| | 23日(土・祝) | 御殿山病院 | ☎(64)2131 |
| | 24日(日) | 西方病院 | ☎0282(92)2323 |

上記以外は、消防本部 ☎(63)1141へ。

シズ 11月は「SIDS対策強化月間」です

健康課母子健康係 ☎(63)2819

「SIDS (Sudden Infant Death Syndrome)」＝「乳幼児突然死症候群」とは、元気だった乳幼児が、事故や窒息ではなく、睡眠中に突然死する病気です。

日本では、およそ6,000～7,000人に1人の乳幼児がこの病気で亡くなっています。生後2カ月～6カ月に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。

原因は解明されていませんが、次の3つを守ることで発生のリスクを小さくすることができます。SIDSから赤ちゃんを守りましょう。

- ①うつぶせ寝は避ける
- ②たばこはやめる
- ③できるだけ母乳で育てる

インフルエンザを予防しましょう

健康課健康増進係 ☎(63)8311

インフルエンザは、「かからない」「うつさない」が大切です。予防の基本は、小まめな「手洗い」「うがい」をすることと、「栄養」「睡眠」を十分にとることです。また、発症してしまったときは、マスクをするなど、せきによる感染の拡大を防止しましょう。



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 12月6日(金)午後1時30分～3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(申し込み後に用紙を郵送します)、健診結果票、塩分測定希望者は自宅の味噌汁
定員 6人程度(先着順) 申込 電話で。

栃木いのちの電話相談員募集説明会

栃木いのちの電話事務局 ☎028(622)7970

ボランティアの電話相談員養成講座の説明会を実施します。

- とき 12月12日(休)午後2時～3時30分
ところ 市民情報センター3階 会議室
対象 相談ボランティアに興味がある人
定員 20人 申込 不要。直接会場へ。



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 11月21日(休)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3・4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。



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 11月27日(水)午後1時30分～3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 教室前日までに、健康課へ電話で。

11月は「糖尿病予防・重症化防止月間」です

健康課市民健康係 ☎(63)8312

- 1に予防、2に健診、しっかり治療で糖尿病阻止
「糖尿病」とは、血液中の糖が増え過ぎることにより、全身の血管にダメージを与える病気です。初期は自覚症状が少なく、進行して重症化すると、失明したり透析が必要になったりします。

市内の糖尿病患者数は、国や県の割合より多い状況です。この機会に、生活習慣を見直しましょう。

<糖尿病の予防・重症化予防のポイント>

- ①食事や運動などの生活習慣を見直しましょう
・食事は1日3食、決まった時間に食べましょう
・ゆっくりよくかんで食べましょう
・間食は時間と量を決めましょう
・日常生活の中で身体を積極的に動かしましょう
- ②年に1回は定期健診を受けましょう
市では、栄養相談を実施しています。気軽にご相談ください。



「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。



鹿沼市・鹿沼歯科医師会共催 市民公開講座

健康課市民健康係 ☎(63)8312

介護保険課介護認定係 ☎(63)2286

と き 12月15日(日)午後2時30分～
受付 午後2時～

ところ 市民情報センター5階 マルチメディアホール

テーマ 「なぜ、かかりつけ歯科医がいると長生きか!」

講師 首都大学東京・大学院教授 星旦二氏

定員 120人

申込 電話または直接、健康課(市役所本館1階⑩番窓口)または介護保険課(市役所新館1階⑩番窓口)へ。

「鹿沼市自殺対策計画」 パブリック・コメント募集

健康課市民健康係 ☎(63)8312・FAX(63)8313

令和2年度～6年度を計画期間とする「自殺対策計画」について、パブリックコメントを募集します。

実施期間 11月6日(水)～12月6日(金)

公表方法 ・市ホームページ

・市民健康係(市役所本館1階⑩番窓口)

・市政情報コーナー(市役所本館1階)

・各コミュニティセンター

提出方法 ・郵送 〒322-8601 今宮町1688-1

・書面またはFAXで市民健康係へ

・市ホームページの専用フォームから送信

高齢者肺炎球菌ワクチン一部助成

健康課健康増進係 ☎(63)8311

令和元年度の助成対象者でまだ接種が済んでいない人は、令和2年3月31日(火)までが助成期間です。希望者は早めに接種してください。受診券を紛失した場合は、健康増進係へ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。

保健師・歯科衛生士が事前に訪問調査を行った上で、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。

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。



受診はお済みですか?がん検診

健康課健康増進係 ☎(63)8311

がんは、早期発見できれば、ほとんどが治療で治る病気です。

4月に、対象者に「子宮頸がん・乳がん検診クーポン券」を郵送しました。クーポン特別価格で受診できるのは、今年度限りの特典です。ぜひ、この機会に受診しましょう。

なお、クーポン券を紛失した場合は再交付します。健康増進係までご連絡ください。

対象者(令和元年度末年齢)

●子宮頸がん検診(女性)

平成10年4月2日～11年4月1日生(21歳)

●乳がん検診(女性)

昭和53年4月2日～54年4月1日生(41歳)



骨粗しょう症検診

健康課市民健康係 ☎(63)8312

「骨粗しょう症」とは、骨の量が減り、骨折しやすくなっている状態のことです。自分ではなかなか分からない骨の状態をチェックしてみませんか?

がん検診と同時に受診できますので、ぜひこの機会にお申し込みください。

と き 11月6日(水)、12月7日(土)、令和2年1月16日(水)、1月19日(日)、1月24日(金)、1月29日(水)

時間帯 各日午前8時～11時

ところ 市民情報センター

対象 今年度40・45・50・52・55・60・65・70歳になる女性

※対象者には3月末頃に「各種検診統一受診券」を送付しています。

申込 市民健康係へ電話で。

12月1日(日)は世界エイズデー

UPDATE! 話そうHIV/エイズのとなりで～検査・治療・支援～

県西健康福祉センター ☎(62)6225

性感染症の検査を無料で実施します。

と き 12月12日(水)午前9時～午後7時

ところ 県西健康福祉センター2階

検査項目 HIV、梅毒、性器クラミジア感染症、淋菌感染症

申込 不要。直接会場へ。

※感染の機会からHIVは3カ月、梅毒は1カ月を経過してから検査を受けましょう。

※匿名での検査が可能です。