

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

健康課健康増進係 ☎(63)8311

受診方法・申込

検診・健診は、予約制です。定員になり次第締め切ります。申込者には検診日の1週間程前に問診票や検査容器、受付時間の通知を送付します。今年感染症対策のため、時間を区切って受け付けします。

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 (年齢基準日:令和3年3月31日)

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(42~58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 | | 検診機関 |
|----------|---------------|----------|-------|--------|-------|-----|-------|------|-----|-------|--------|-------|----|------------|
| | | | 毎年1回 | 生涯1回 | 毎年1回 | | | | | 2年に1回 | | ※1 | ※2 | |
| | | | 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22日(出) | 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 |
| 23日(日) | 南押原コミュニティセンター | | ○ | ○ | 締切 | ○ | レントゲン | ○ | ○ | ○ | | ○ | | 栃木県保健衛生事業団 |
| 25日(火) | 市民情報センター | | ○ | ○ | | ○ | レントゲン | ○ | ○ | ○ | | | | 宇都宮健康クリニック |
| 30日(日) | 永野コミュニティセンター | | ○ | ○ | ○ | ○ | CT | ○ | | | | ○ | | 栃木県保健衛生事業団 |
| 9月3日(休) | 栗野コミュニティセンター | | ○ | ○ | | ○ | レントゲン | ○ | ○ | ○ | | | | 宇都宮健康クリニック |
| 5日(出) | 東大芦コミュニティセンター | | ○ | ○ | | ○ | レントゲン | ○ | ○ | ○ | | | | 宇都宮健康クリニック |
| 9日(火) | 北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 |

10月からロタウイルスワクチンが定期接種になります

健康課健康増進係 ☎(63)8311

10月1日(木)から、ロタウイルスの定期接種(無償)が始まります。ロタウイルスは、感染性胃腸炎の原因となるウイルスの一つで、乳幼児期にかかりやすい病気です。予防接種により重症化予防に効果があります。

対象 8月1日以降生まれで、生後6週~32週0日の市民

※対象者には個別に通知します。
※初回は生後14週6日までの接種が推奨されています。

○ワクチンの種類

ロタウイルスワクチンには、ロタリックスとロタテックの2種類があります。経口による接種を行います。
※1回目と同じワクチンで接種を完了してください。

| ワクチンの種類 | 対象年齢 | 接種回数 |
|--------------------|------------------|--------------------|
| ロタリックス (1価ワクチン) | 生後6週0日~ 24週0日 | 27日以上の 間隔をおいて2回 |
| ロタテック (5価ワクチン) | 生後6週0日~ 32週0日 | 27日以上の 間隔をおいて3回 |



8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

新型コロナウイルス対策として、診療所内への入場前に発熱などの症状の有無を確認しています。ご協力ください。

| 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 | 2日(日) | 上都賀総合病院 ☎(64)2161 |
|-------------------|--------|---------------------|
| | 9日(日) | 御殿山病院 ☎(64)2131 |
| | 10日(月) | 鹿沼脳神経外科 ☎(63)1333 |
| | 16日(日) | 荒木医院 ☎(64)2775 |
| | 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。

おことわり

掲載されている検診・健診・教室等については、新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、規模縮小または中止となる場合があります。

8月1日(土)~7日(金)は「栄養週間」です

健康課母子健康係 ☎(63)2819

8月4日(火)の「栄養の日」を含む8月1日(土)~7日(金)は「栄養週間」です。体は、食べ物でつくられています。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

誰もが気持ちよく過ごせるきれいなまちになるよう、ペットの排泄物は飼い主が責任をも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）をつけましょう。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・登録はお済みですか

犬の狂犬病予防注射は、年に一回の接種が法律で義務付けられています。また、市町村での犬の登録も飼い主の義務です。未登録の場合は健康増進係へお問い合わせください。

○野良猫に餌をあげない・拾わない

猫に餌だけ与えるのは無責任な行為です。他の人に迷惑を掛けないよう、餌を与えるのであれば責任を持って飼育しましょう。



チャレンジ15健康マイルージを実施しています。対象事業には左のいちごマークが付いています。詳しくは健康ガイドブックをご覧ください。

健診・教室等の中止について

新型コロナウイルス感染症等の影響により、以下の健診・教室は中止になりました。

○中止となったイベント

| 行事名 | とき | 問い合わせ先 |
|------------|----------|--------------------|
| 2歳児教室 | 8月25日(火) | 母子健康係 ☎(63)2819 |
| 歯と口のいきいき健診 | 9月17日(木) | 市民健康係 ☎(63)8312 |



離乳食教室



健康課母子健康係 ☎(63)2819

「離乳食の進め方、食べさせ方が分からない」「固さや量が知りたい」そんな悩みを解決しませんか？簡単な調理実習もあります。

とき 8月27日(木)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 令和元年12月・令和2年1月生まれの乳児と保護者

定員 5組

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。



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ヘルスアップセミナーを開催し、生活習慣病予防の専門チームが個別対応で健康生活をサポートします。

対象者には通知が届きます。必ずご参加ください。早めにお申し込みください。

| 日にち | 時間帯 |
|-----------|---------|
| 8月21日(金) | 午後1時~4時 |
| 9月17日(木) | |
| 9月26日(土) | 午前9時~正午 |
| 10月15日(木) | 午後1時~4時 |

※いずれかの日程にご参加ください。

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のアドバイス

申込 通知が届いたら、市民健康係へ電話で。