

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		※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13日(金)	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
22日(日)			締切	締切	締切	締切	締切	締切	締切	締切	締切	締切		締切		
29日(日)			○	○	○	○	締切	○	○	○	○	○				
30日(月)	東部台コミュニティセンター	午前8時~11時	○	○		○	レントゲン	○	○	○	○				栃木県保健衛生事業団	
12月5日(土)	南押原コミュニティセンター		○	○		○	CT	○	○	○						
8日(火)	市民情報センター		○	○		○	レントゲン	○	○	○						
13日(日)		○	○	○	○	レントゲン	○	○	○		○					

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・教室等は中止になりました。

名称	とき	問い合わせ先
集団がん検診(40歳未満)	12月11日(金)	健康増進係 ☎(63)8311
歯と口のいきいき検診	令和2年度内 全て	市民健康係 ☎(63)8312
40歳未満の健康診査		母子健康係 ☎(63)2819
2歳児教室		
マタニティ歯科教室		

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2年度の助成対象者で、まだ接種が済んでいない人は、令和3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。



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

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※	1日(日)	上都賀総合病院	☎(64)2161
	3日(火)	鹿沼脳神経外科	☎(63)1333
	8日(日)	御殿山病院	☎(64)2131
	15日(日)	荒木医院	☎(64)2775
	22日(日)	西方病院	☎0282(92)2323
	23日(月)	小池医院	☎(60)1300
	29日(日)	休日夜間急患診療所	☎(65)2101

※29日は午前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。



がん検診の受診はお済みですか？

健康課健康増進係 ☎(63)8311

がん検診の受診はもうお済みですか？がんは、早期発見できれば、ほとんどが治療で改善します。

5月に「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。この機会にぜひ受診しましょう。

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

対象者(令和2年度末年齢)

●子宮頸がん検診(女性)

平成11年4月2日～12年4月1日生(21歳)

●乳がん検診(女性)

昭和54年4月2日～55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。

日にち 11月29日(日)、12月17日(木)、
令和3年1月9日(土)、1月17日(日)、
1月22日(金)、1月27日(木)、1月30日(土)、
2月1日(月)、2月8日(月)、2月13日(土)、
2月20日(土)

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4月上旬頃に「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。



チャレンジ15健康マイレ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。



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？

とき 11月10日(火)・26日(休)

各日午後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2年3・4月生まれの乳児とその保護者

持ち物 母子健康手帳、生活の記録票、エプロン、
子どものスプーンと食事用エプロン、
バスタオル

申込 母子健康係へ電話で。

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するなど、生活の質が低下します。

市内の糖尿病患者数は国や県の割合よりも多い状況です。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。





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、国民健康保険で行う特定健診の結果で、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。

日にち	時間帯
11月8日(日)	午前9時～正午
11月24日(火)	午後1時～4時
12月14日(月)	午前9時～正午
令和3年1月13日(水)	午後1時～4時

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。
※少人数の教室です。早めにお申し込みください。

高齢者向け「ストレッチ教室」

高齢者・障害者トレーニングセンター ☎(62)1234

筋肉の柔軟性を高め、関節痛や肩こりを予防することができます。リラックス効果もありますよ。

とき 11月18日～12月16日 毎週水曜日
各日午後1時30分～3時(全5回)

ところ 高齢者・障害者トレーニングセンター

対象 60歳以上の市民 参加料 無料

定員 15人(先着順・初参加者優先)

持ち物 屋内用運動靴、タオル、飲み物

申込 11月4日(水)午前9時から、トレーニングセンターへ直接または電話で。

12月1日(火)は「世界エイズデー」です

県西健康福祉センター ☎(62)6225

「世界エイズデー」に合わせて、性感染症の検査を無料で実施します。ご利用ください。

とき	12月3日(木)	
	午前9時～11時	午後5時～7時
検査項目	HIV、梅毒、性器クラミジア感染症、淋菌感染症	HIV、梅毒
申込	不要	センターへ電話で。

ところ 県西健康福祉センター2階

※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。

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、小まめに「手洗い」をすることと、「栄養」と「睡眠」を十分にとることです。

発症してしまったときは、マスクをするなどせきエチケットに気を付け、感染の拡大を防止しましょう！

インターネットからの119番通報が可能になりました

通信指令課 ☎(63)1141・FAX(62)8234

メール tsushin@city.kanuma.lg.jp
〒322-0045 上殿町520-1

11月2日(月)から、聴覚や音声・言語機能等の障がいにより音声での会話が困難な人が、スマートフォン等のインターネットを利用して消防本部へ通報できるようになります。

対象 次の①②をいずれも満たす人

- ①市内在住者
 - ②身体障害者手帳の交付を受けている人または音声による通報が困難であると消防本部が認めた人
- ※音声による通報が可能な人は従来の119番通報をご利用ください。

申込 11月2日(月)から、申請書兼承諾書を通信指令課へ直接持参またはFAX、郵送、メールで。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。
(右のQRコードから)

※申請書等は市ホームページにあります。



11月は「シズ 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。原因はまだ分かっていません。

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

