

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・整理番号の通知を送付します。今年も感染症対策のため、受付時間を区切らせていただきます。

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。
- ※「がん検診」は、がんの早期発見に有効ですが、偽陰性・偽陽性や放射線による被ばく、バリウムの誤嚥、腸閉塞・穿孔等のリスクもあります。ご理解の上、受診してください。

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(41~58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			
8月22日(日)	南押原コミュニティセンター	午前8時~11時 (時間指定あり)	○	○	○	○	レントゲン	○	○	○	○			栃木県保健衛生事業団	
25日(水)	市民情報センター		○	○		○	締切	○	○	○			宇都宮健康クリニック		
29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2日(木)	栗野コミュニティセンター		○	○		○	レントゲン	○	○	○					
5日(日)	加藤コミュニティセンター		○	○	○	○	CT	○	○	○		○	宇都宮健康クリニック		
12日(日)	市民情報センター		○	○	○	○	締切	○	○	○		○			
14日(火)	市民情報センター		○	○		○	締切	○	○	○		○	栃木県保健衛生事業団		

新型コロナウイルスワクチン接種

健康課新型コロナウイルス感染予防対策室 ☎(63)8393

新型コロナウイルス感染症のまん延防止のため、60歳以上の方・基礎疾患を有する方へのワクチン接種を行っています。

個別医療機関で接種を希望する方は、各医療機関にて予約を受け付けています。

集団接種会場で接種を希望する方は、接種の予約を予約・相談コールセンター(☎0570(020)212)、新型コロナウイルス感染予防対策室(☎(63)8393)またはインターネットで受け付けています。

また、接種対象となる60歳未満の方への接種券は、7月中旬に随時発送しています。

最新の情報は市ホームページや予約・相談コールセンターでご確認ください。



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	1日(日)	上都賀総合病院	☎(64)2161
	8日(日)	御殿山病院	☎(64)2131
	9日(月)	鹿沼脳神経外科	☎(63)1333
	15日(日)	荒木医院	☎(64)2775
	22日(日)	西方病院	☎0282(92)2323
	29日(日)	診療所(小池)	☎(65)2101

○上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。

リーバス

市民活動

子育て支援

高齢者・入園ガイド

成年後見

文化祭

市民の広場

アイドルラッシュ

健康

お知らせ

そば天国

マイレージ 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

鹿沼市では、「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?

熱意のある方の参加をお待ちしています。

研修日程

とき	内容
10月12日(火) 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29日(金) 午前10時~正午	ロコモティブシンドローム・骨粗しょう症について
11月22日(月) 午後1時30分~3時30分	糖尿病予防教室 医師の講話
1月20日(休) 午前10時~正午	糖尿病予防教室 保健師・栄養士の講話
2月3日(休) 午前10時~11時30分	食品衛生について
3月18日(金) 午前10時~正午	ライフステージ別の食育 閉講式

※この他にも必須の研修があります。詳しい日程は、市民健康係まで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(木)までに、市民健康係へ電話で。

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~11時 ①午前8時~11時	結果説明会 午前10時~開始	託児
9月13日(月)	10月18日(月)	×
10月20日(水)	11月24日(水)	×
【縮切】 ②11月2日(火)	【縮切】 ③12月14日(火)	○
12月10日(金)	1月21日(金)	○
④1月13日(木)	⑤2月24日(木)	○

※①はレディース健診のため女性限定

※託児(要電話予約)先着10人

ところ 市民情報センター

対象 今年度20・21・25・26・30~39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

定員 各回80人(先着順) **料金** 1,000円

申込 Web予約または市民健康係へ電話で。

マイレージ 離乳食教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

とき 8月26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2年12月・令和3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・子どものスプーンと食食用エプロン・バスタオル

申込 母子健康係へ電話で。

マイレージ 2歳児教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

2歳児を対象に、歯の健診、心と体の健康・栄養についての講話を行います。

とき 8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 講話・歯科健診・ブラッシング指導

対象 令和元年8月・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。

「母子保健推進員」の募集

健康課母子健康係 ☎(63)2819

市では、親と子の健康を願い、乳幼児健診や育児教室、相談事業などを実施しています。

このような事業の時、協力をしてくれる「母子保健推進員」を募集します。現在17人が活躍中です。

何か始めてみたい人、お子さんと触れ合うのが好きな人、一緒に活動しませんか。

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 母子健康係へ電話で。

8月1日(日)~7日(土)は「栄養週間」です

健康課母子健康係 ☎(63)2819

8月4日(水)の「栄養の日」

を含む8月1日(日)~7日(土)

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