

# 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。インターネットかお電話でお申し込みください。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。今年では感染症対策のため、受付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。

※「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 (年齢基準日：令和5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  
 大腸がん検診 …… 無料  
 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  
 胃がん・前立腺がん・子宮頸がん検診 …… 各500円  
 (胃がん検診は、当日の体調によっては受診不可)

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(44~60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		骨粗しょう症	風しん抗体			
			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					
5月15日(日)	市民情報センター	午前8時~11時	○	○		○	CT	○	○	○			栃木県保健衛生事業団	
18日(水)	市民情報センター		○	○		○	CT	○	○	○			宇都宮健康クリニック	
27日(金)	板橋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	
29日(日)	旧西大芦小学校		○	○		○	CT	○	○	○			栃木県保健衛生事業団	
6月2日(木)	市民情報センター		○	○	○	○	レントゲン	○	○	○			宇都宮健康クリニック	
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	
11日(土)	菊沢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	
12日(日)	栗野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	
13日(月)	市民情報センター(女性のみ)		○	○	○	○	レントゲン	○	○	○	○		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、接種対象となる12歳以上の人への追加接種(3回目)を行っています。3回目接種を希望する人は、実施医療機関または予約・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)へお問い合わせください。

また、5歳~11歳のワクチン接種を希望する人は、接種を実施している下記医療機関に直接お問い合わせください。

あきば内科循環器科クリニック	☎(60)7810
石川医院	☎(76)3145
いとうこどもクリニック	☎(63)5566
小川こどもクリニック	☎(74)5421
上都賀総合病院	☎(64)2161
竹村内科腎クリニック	予約は対策室へお電話で。
細川耳鼻咽喉科・内科	
山崎内科医院	

※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。



## 5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。

内科・小児科・歯科		内科・小児科	
日曜日・祝日等	日曜日・祝日等および	日曜日・祝日等および	平日(月・水・金曜日)
午前10時~正午	平日(月・水・金曜日)	午後7時~10時	(受付は午後9時30分まで)
(受付は午前11時30分まで)	午後1時~5時		
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
	3日(火)	休日夜間急患診療所	☎(65)2101
	4日(水)	小池医院	☎(60)1300
	5日(木)	御殿山病院	☎(64)2131
	8日(日)	御殿山病院	☎(64)2131
	15日(日)	荒木病院	☎(64)2775
	22日(日)	西方病院	☎0282(92)2323
29日(日)	鹿沼脳神経外科	☎(63)1333	

○上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。

パートナーシップ

総合計画通信

納税メモ

ヒトパピローウイルス

市民のひろば

みんなの健康

お知らせ

美術館/ヤマビル



## 歯と口のいきいき健診

健康課市民健康係 ☎(63)8312

「健康でいつまでも自分の歯と口で、おいしく食事をしたい、楽しく会話したい…」誰もが願う事です。その願いを叶えるための“ヒケツ”をお伝えします。

**とき** 6月2日(木)、7月2日(土)、8月18日(休)  
各日午後0時45分～2時30分  
(時間指定あり)

**ところ** 休日急患歯科診療所 (貝島町5027-5)

**内容** 歯と口の健診(むし歯や歯周病のチェック)  
個別相談等

**対象** 20～74歳 **定員** 40人

**参加料** 無料 **申込** 市民健康係へ電話で。



## 離乳食教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

離乳食の進め方、食べさせ方がわからない! 固さや量が知りたい! というお悩みについて解決してみませんか?

**とき** 5月10日(火)・26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** 令和3年9・10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、子どものスプーンと食事前エプロン、バスタオル

**申込** 母子健康係へ電話で。



## 10年に1度の機会です! 歯周病検診を受けましょう!

健康課健康増進係 ☎(63)8311

**とき** 5月1日(日)～令和5年2月28日(火)  
(休診日を除く)

**内容** 問診、歯周組織検査

**対象** 今年度40歳・50歳・60歳・70歳になる人  
※対象者には受診券(はがき)を送付します。

※総入れ歯の人は受診をご遠慮ください。

**持ち物** 受診券(治療が必要な場合は保険証)

**料金** 無料(治療が必要な場合は有料)

**受診方法** 検診が受診可能な市内の歯科医院(受診券参照)に直接電話で予約の上、受診。



## 2歳児教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

自我が出てきて対応が大変になる2歳の時期に、お子さんの発達や関わり方について学んでみませんか。

**とき** 5月30日(月)  
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・健康相談

**対象** 今年度2歳になるお子さん。

**持ち物** 母子健康手帳

**申込** 母子健康係へ電話で。



## 糖尿病予防教室

健康課市民健康係 ☎(63)8312

糖尿病は静かに進行して合併症を発症する怖い病気です。この機会にみんなで一緒に学んでみませんか。

とき	内容
5月23日(月) 午後1時15分～3時30分	医師の講話 「糖尿病って何?」
6月23日(木) 午前10時～正午	保健師・栄養士の講話 「生活習慣を振り返って糖尿病予防!」
7月20日(火) 午前9時30分～正午	運動の実践! 「楽しく運動して糖尿病予防」
8月26日(金) 午前10時～午後1時30分	調理実習! 「糖尿病予防のための食事」

※1コース4回。毎回教室の15分前より体重測定実施。

**ところ** 市民情報センター

**対象** 1コース4回通して参加できる人(特定健診を受診し、血糖機能の値が低下している人や、興味・関心のある人)

**定員** 25人 **申込** 市民健康係へ電話で。

## 5歳児健診(いち5 健診)

健康課母子健康係 ☎(63)2819

心理相談員と保健師が、市内の幼稚園・保育園・認定こども園を巡回し、集団場面における発達状況や適応状況を確認し、必要に応じ保護者や保育士にアドバイスをを行います。

**対象** 鹿沼市に在住していて、年度内に5歳になるお子さん。

※対象のお子さんには問診票を送ります。

## 5月31日(火)は「世界禁煙デー」 5月31日(火)から6月6日(月)までは「禁煙週間」

健康課市民健康係 ☎(63)8312

たばこには多くの有害物質が含まれ、喫煙はがん、心臓病、脳血管疾患などの発症や死亡に深く関係しています。また、歯周病や低出生体重児の出生、流産・早産の危険因子でもあります。さらに、周囲でそのたばこの煙を吸わされる人にも同様の害があります。

この機会に、喫煙による健康被害や未成年者の喫煙防止、受動喫煙の防止について考えてみましょう。

## 令和4年度高齢者肺炎球菌ワクチン

健康課健康増進係 ☎(63)8311

と き 令和5年3月31日(金)まで

ところ 市内医療機関

※施設や市外医療機関で接種する場合はお問い合わせください。

対象 次の①②のいずれかを満たす人

①今年度65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人

65歳	昭和32年4月2日生～33年4月1日生
70歳	昭和27年4月2日生～28年4月1日生
75歳	昭和22年4月2日生～23年4月1日生
80歳	昭和17年4月2日生～18年4月1日生
85歳	昭和12年4月2日生～13年4月1日生
90歳	昭和7年4月2日生～8年4月1日生
95歳	昭和2年4月2日生～3年4月1日生
100歳	大正11年4月2日生～12年4月1日生

②接種日に60歳以上65歳未満で心臓や腎臓、呼吸器の機能、免疫機能に障害がある人(障害者手帳1級該当者)

※対象者には受診券はがきを4月上旬に送付しました。過去に高齢者肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を接種済みの人は対象外です。接種履歴等を確認して接種してください。

助成額 3,500円

持ち物 受診券はがき

※生活保護受給者は、「休日夜間等緊急用の医療費支給資格証」の提示により無料になります。

申込 医療機関に直接予約してください。



## いちご チャレンジ15健康マイレージ

健康課健康増進係 ☎(63)8311

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にぜひご参加ください。

対象 平成15年4月1日以前生まれの市民

実施期間 令和5年2月28日(火)まで

参加方法 健康課や市ホームページ等にある応募用紙の内容を実施し、結果等を記入の上、健康課(市役所5階⑤番窓口)へ郵送または直接提出。

※詳しくは、応募用紙を確認してください。

応募期限 令和5年3月3日(金)(消印有効)まで

## 医療用ウィッグ・乳房補整具 購入費補助のご案内

健康課健康増進係 ☎(63)8311

対象者 鹿沼市民で、がん治療を受けているまたは受けた人のうち医療用ウィッグまたは乳房補整具を購入した人

補助内容 購入費(消費税込み)の10分の9の額(千円未満切捨て)  
・医療用ウィッグ 上限30,000円  
・乳房補整具 上限20,000円(補整下着、シリコンパット等)

申請方法 購入日の翌日から1年以内に健康課に申請。申請書は健康課または市ホームページにあります。詳しくは健康課にお問い合わせください。

※令和4年4月1日以降に購入したものが対象です。

## 骨髄移植ドナー支援事業

健康課健康増進係 ☎(63)8311

骨髄・末梢血幹細胞移植の実現やドナー登録者の増加を推進するため、鹿沼市内に住む骨髄等の提供者(ドナー)とドナーを雇用する事業所への助成金の交付を行っています。

助成対象 次の①②をいずれも満たす人と、その人を雇用する事業所

①日本骨髄バンクのドナー登録により、骨髄等の提供を完了した人

②市内に住所を有し、市税の滞納がない人

交付額 ・ドナー 骨髄等の提供のための通院・入院の日数(上限7日)×2万円

・事業所 上記の日数×1万円

申請方法 骨髄提供完了から60日以内に、申請書・日本骨髄バンク発行の証明書等を健康増進係(市役所5階⑤番窓口)へ。

※申請書は市ホームページにあります。



## かんたんらくらく運動教室

健康課市民健康係 ☎(63)8312

運動を始めたい人、1人では運動が続かず悩んでいる人、ぜひみんなで楽しく運動しましょう!

と き 6月21日(火)、7月19日(火)

8月23日(火)、9月20日(火)

各日午後2時～3時

ところ 市民情報センター 1階

内容 テーマは「ストレッチ」「有酸素運動」「筋力アップ」の3種類

※テーマは月ごとに異なります。

定員 20人程度

申込 市民健康係へ電話で。

※各教室の1か月前から申込開始(1か月前が土日祝の場合は翌開庁日から)

パートナー&ファミリーシップ

総合計画通信①  
納税メモ

地材地建  
特定検診

ヒトパピローウイルス  
/AIDS

市民のひろば

みんなの健康

お知らせ

美術館/ヤマビル