

# 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、受付時間の通知を送付します。今年度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 前立腺 がん	生涯1回 肝炎 ウイルス	特定 健診	毎年1回 胃 がん	肺 がん	大腸 がん	2年に1回 乳 がん	子宮頸 がん	骨粗 しょう症			
11月13日(日)	市民情報センター	午前8時 ~11時 (時間指定あり)	締切											宇都宮健康クリニック
20日(日)	清洲コミュニティセンター		○	○	○	○	レントゲン	○	○	○	○	○	○	
27日(日)	市民情報センター		○	○	○	○	締切	○	○	○	○	○	○	
28日(月)	北押原コミュニティセンター		○	○	○	○	レントゲン	○	○	○	○	○	○	
12月3日(土)	市民情報センター		○	○	○	○	締切	○	○	○	○	○	○	
6日(火)			○	○	○	○	レントゲン	○	○	○	○	○	○	
11日(日)			○	○	○	○	レントゲン	○	○	○	○	○	○	
15日(木)			○	○	○	○	CT	○	○	○	○	○	○	

## 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

### 12歳以上の人

新型コロナウイルス感染症の重症化予防等のため、3、4、5回目接種対象者に、オミクロン株に対応したワクチン接種を行っています。対象者には、順次接種券を送付します。

接種会場	予約方法
個別医療機関 (ファイザー)	各医療機関で受け付け (1、2回目接種も一部の医療機関対応)
集団接種会場 ※使用ワクチンは、予約の際、ご確認ください。	予約・相談コールセンター(☎028(680)6170)、またはインターネットで予約受付

### 5~11歳の人

1~2回目のほか、3回目接種を行っています。3回目対象者には順次接種券を送付します。予約方法等は、市のホームページでご確認ください。

最新の情報や実施医療機関などは、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。



## 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)

### 休日・夜間急患診療所 貝島町5027-5 ☎(65)2101

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  
 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	3日(木祝)	御殿山病院 ☎(64)2131
	6日(日)	上都賀総合病院 ☎(64)2161
	13日(日)	御殿山病院 ☎(64)2131
	20日(日)	荒木医院 ☎(64)2775
	23日(水祝)	休日夜間急患診療所 ☎(65)2101
	27日(日)	西方病院 ☎0282(92)2323

○上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。

やさしい日本語

在宅療養  
働き方改革

悪質商法  
総合計画

令和3年度決算

人事行政

市民のひろば

フレンドシップ

健康

お知らせ

インボイス制度

## 11月はSIDS(乳幼児突然死症候群)対策強化月間

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、元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく、睡眠中に突然死する病気です。生後2カ月から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。

原因はまだ分かっていませんが、次の3つを守ることで発生の可能性を小さくできることが、これまでの研究で明らかになっています。

- ① 1歳になるまでは仰向けに寝かせる
- ② 保護者等はたばこをやめる
- ③ できるだけ母乳で育てる

SIDSから赤ちゃんを守りましょう。



## 令和4年度高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成

健康課健康増進係 ☎(63)8311

**とき** 4月1日～令和5年3月31日  
**ところ** 市内医療機関（接種の予約は、直接医療機関にお問い合わせください）

**対象者** 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歳になる人で、過去に接種したことがない人（受診券ハガキが届いている人※）

65歳	昭和32年4月2日生～昭和33年4月1日生
70歳	昭和27年4月2日生～昭和28年4月1日生
75歳	昭和22年4月2日生～昭和23年4月1日生
80歳	昭和17年4月2日生～昭和18年4月1日生
85歳	昭和12年4月2日生～昭和13年4月1日生
90歳	昭和7年4月2日生～昭和8年4月1日生
95歳	昭和2年4月2日生～昭和3年4月1日生
100歳	大正11年4月2日生～大正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）を接種した人は対象外です。接種履歴等を確認して接種してください。

**助成額** 3,500円（助成は1回限り）

※接種料金から3,500円差引いた額が請求されます。

**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受給資格証」の提示により無料になります。

※市外の病院等で接種する場合、栃木県内定期予防接種相互乗り入れ事業の協力医療機関では、同じ内容の助成を受けることができます。それ以外の医療機関や県外で接種する場合は、健康課へ問い合わせください。

## 安心して出産・育児を迎えるために、妊産婦健康診査を受けましょう♪

健康課母子健康係 ☎(63)2819

「妊婦健康診査」は、妊婦さんの健康状態や、お腹の赤ちゃんの発育を確認するために、また「産婦健康診査」は、産後のお母さんの体調の回復や、赤ちゃんの育児を楽しく行うために大切な健診です。

健診を受けることで、病気などに早く気づき、対応することができます。

健診費用には、一部助成があります。定期的にきちんと健診を受けましょう。

母子健康手帳の交付と併せて、妊産婦健康診査受診票（ハローベビー手帳）を交付しています。妊娠が分かったら、早めに妊娠届を出しましょう。



## 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!」等の悩みについて解決してませんか？

**とき** 11月8日(火)・24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4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、お子さん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。



## 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** 11月16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・遊び・健康相談

**対象** 2歳のお子さん（2歳0カ月～2歳11カ月）

**定員** 10組

**持ち物** 母子健康手帳、水分補給用の飲み物

**申込** 母子健康係へ電話で。

## 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  
(月～金 午前9時～午後5時)

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** 11月26日(土)午後2時～3時30分  
**と ころ** 市民情報センター2階 学習室BC  
**対 象** 相談ボランティアに興味がある人  
**定 員** 20人  
**申 込** 事務局へ電話または直接会場へ。

## あなたも私もゲートキーパー ～大切な人にできること～

健康課市民健康係 ☎(63)8312

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人のことです。

周囲の気づきや配慮が救いの手となり、早期の治療や回復につながります。あなたの大切な人が「いつもと違う」とき、声を掛けることから始めませんか？

**【気づき】** 家族や仲間の変化に気付いて、声を掛けるちょっとした変化に気付いたら、声を掛け、話を聴くことで孤立させないことが大切です。

**【傾聴】** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける無理に励ましたり、アドバイスしたりする必要はありません。話をじっくり聴き、つらい気持ちに共感を示すことが大切です。

**【つなぎ】** 早めに専門家などに相談するよう促す相談者の理解を得て、相談先に直接連絡をとる、一緒に出向く等の支援が大切です。

**【見守り】** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る専門家とつながった後も相談に乗る等、温かく寄り添いながら見守ることが大切です。

### ●主な相談先と新型コロナウイルス感染症関連支援策

相談内容	相談窓口	電話番号
こころの悩み	健康課	(63)8312
生活困窮に関する相談	生活相談支援センターのぞみ	(63)2167
高齢者に関する相談	高齢福祉課	(63)2175
女性相談(DV・離婚等)	人権推進課	(63)8352
子育ての相談	健康課	(63)2819
消費生活相談	生活課	(63)3313

相談窓口について、詳しくは市ホームページ内「悩み別相談窓口一覧」で検索するか、右QRコードから。



### 新型コロナウイルス感染症関連支援策について

新型コロナウイルス感染症に関連した支援策を目的ごとに掲載しています。右QRコードから。



## 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・がん検診の受診や、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。

**参加対象者** 平成15年4月1日以前生まれの鹿沼市民

**実施期間** 4月1日～令和5年2月28日

**応募期限** 令和5年3月3日(金)まで

(郵送の場合、当日消印有効)

**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に参加して、健康課へ提出。



## 受けましたか?がん検診

健康課健康増進係 ☎(63)8311

今年4月に「子宮頸がん・乳がん検診クーポン券」を対象者に郵送しましたが、もう受診はお済みですか？

がんは、早期発見できれば、ほとんどが治療で治ります。クーポン特別価格で受診できるのは令和4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人には、再交付しますので、健康増進係までご連絡ください。

### 対象者(年度末年齢)

#### ●子宮頸がん検診(女性)

平成13年4月2日～平成14年4月1日生(21歳)

#### ●乳がん検診(女性)

昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生(41歳)

## 第15回 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11日(日)

午後2時30分～ 午後2時～受付

**と ころ** 菊沢コミュニティセンター 多目的室

**テーマ** COVID-19パンデミックから3年

**講 師** 寺嶋 毅先生

(東京歯科大学市川総合病院・呼吸器内科教授)

**定 員** 先着70人

**申 込** 11月30日(水)までに、健康課または介護保険課に直接または電話で。

※状況により、Webでの開催になる場合がありますのでご了承ください。