

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。

混雑防止のため、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。

※「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6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) … 200円
 // (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(30・40・45・50・52・55・60・65・70歳の女性) … 500円

風しん抗体検査

※2(45～61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			
6月18日(日)	東大芦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	○	○	○	○	宇都宮健康クリニック
25日(日)	市民情報センター		○	○	○	○	CT	○	○	○	○	
29日(木)	東部台コミュニティセンター		○	○	○	○	レントゲン	○	○	○	○	
7月2日(日)	北犬飼コミュニティセンター		○	○	○	○	CT	○	○	○	○	栃木県保健衛生事業団
3日(月)	市民情報センター(女性のみ)		○	○	○	○	レントゲン	○	○	○	○	
8日(土)	市民情報センター		○	○	○	○	CT	○	○	○	○	
13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

あなたのこころ元気ですか？

健康課市民健康係 ☎(63)8312

新しい環境の変化等により、気分が落ち込むなど、こころの不調はありませんか？

健康課では、保健師によるこころの相談を行っています。悩みを抱えた本人だけでなく、家族の人の相談にも応じています。こころの不調を感じたときには、一人で抱え込まず、ご相談ください。

- ・鹿沼市役所 健康課 ☎(63)8312
(平日午前8時30分～午後5時15分)
- ・栃木いのちの電話 ☎028(643)7830
(365日24時間)
- ・SNS相談「こころの相談@とちぎ」
(毎日午後1時～午後11時)



6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

4月から平日夜間の診療時間が午後9時までに変更となりましたので、ご注意ください。

	内科・小児科・歯科	内科・小児科
昼間	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・祝日等 午後7時～10時 (受付は午後9時30分まで) 平日(月・水・金曜日) 午後7時～9時 (受付は午後8時30分まで)
夜間		

在宅当番医

外科(昼間)	4日(日)	上都賀総合病院 ☎(64)2161
	11日(日)	御殿山病院 ☎(64)2131
午前9時～	18日(日)	荒木医院 ☎(64)2775
午後5時	25日(日)	西方病院 ☎0282(92)2323

○上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

健康課市民健康係 ☎(63)8312

歯や口の病気には「むし歯」「歯周病」があり、進行すると歯がなくなってしまいます。歯がなくなると、硬いものが噛めなくなり栄養の偏りによる生活習慣病をまねいたり、栄養不足で筋力が落ち身体能力が低下したりする原因になります。

また、むし歯の原因菌や歯周病菌が歯の血管を通して、全身の健康に関わることが分かっています。口の健康は全身の健康を守ることにもつながっています。

この機会に歯の健診や治療を受けましょう。

骨こつパワーアップ運動教室

健康課市民健康係 ☎(63)8312

骨粗しょう症は自分には関係ないと思いがち…。今はまだ大丈夫！と思っているあなた。骨量は一度低下すると改善しません。今日から正しい食事・運動を学んで、骨量低下を食い止めましょう！

	保健師・栄養士の講話+運動実践	運動実践※1
①コース	7月14日(金)	9月15日(金)
②コース	11月17日(金)	1月26日(金)
③コース	2月16日(金)	3月15日(金)

と き 午後2時～3時30分(受付1時45分～)

※1のみ午後2時～3時

ところ 市民情報センター1階

対象 ・今年度に骨粗しょう症検診を受診した人
・骨粗しょう症に興味・関心があり、生活改善意欲のある人(75歳未満)

かつ

・2回1コース制の全て参加できる人

定員 各コース20人程度 先着順
(1人1コースのみ予約可)

持ち物 筆記用具、飲み物、タオル、ヨガマット
(持っている人)

申込 6月1日(木)～開始。市民健康係へ電話で。

5月31日は「世界禁煙デー」 5月31日～6月6日は「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、禁煙はがん、心臓病、脳血管疾患、呼吸器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・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。

在宅要介護高齢者等歯科保健推進事業 家庭で歯の治療が受けられます

健康課市民健康係 ☎(63)8312

市では、通院が困難な要介護高齢者などの人の口腔状態改善を図るため「在宅要介護高齢者等歯科保健推進事業」を実施しています。

内容 歯科医師などが訪問して、口腔清掃、義歯の調整・使用方法の指導、歯周病・むし歯等に対する応急処置、その他必要と認められることについて診察します。

※保健師・歯科衛生士が事前に訪問し、調査します。

対象 市内在住の要介護状態などで通院が困難なおおむね65歳以上の人

費用 診察費用(保険適用)と歯科医師の交通費

申込 市民健康係へ電話で。

20・25・30～39歳の人のための 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	結果説明会 午前9時30分～正午	託児
6月21日(水)	8月7日(月)	○
8月8日(火)	9月19日(火)	×
8月31日(木)	10月16日(月)	○
12月13日(水)	1月24日(水)	×
1月7日(日)	2月18日(日)	○

ところ 市民情報センター

対象 今年度20・25・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。

※託児(要電話予約)先着10人

不妊治療費の一部を助成します

健康課母子健康係 ☎(63)2819

助成額 不妊治療に関わる保険適用外医療費の2分の1(ただし、県の補助やその他の給付金等を差し引いた額で、15万円が上限です)

※男性不妊治療も助成対象になります。

助成条件 ・市内に1年以上居住していること

・医療保険各法の被保険者または被扶養者であること

・市税に滞納がないこと

申請期限 一連の治療の最終治療日の属する年度の翌年度末まで

申請回数 一夫婦、通算して5回まで可能

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、8月末にかけて令和5年春開始接種対象者に、オミクロン株に対応したワクチン接種を行っています。接種券は順次、送付いたします。

対象	初回接種(1・2回目接種)を終了した以下の人 ・65歳以上の人 ・基礎疾患を有する人や医療機関・高齢者施設等従事者で12歳から64歳の人
接種時期	前回接種完了から3カ月以上経過後
接種券	65歳以上の方は、該当時期に合わせて順次発送されます。基礎疾患を有する人*や医療従事者等の人は、事前に申請すると随時接種券を送付します。(※以前基礎疾患を有するまたは医療従事者等と申請した人は、順次接種券をお送りします)
接種会場	個別医療機関(ファイザー2価BA.4-5) 各医療機関で受け付け
予約方法など	集団接種会場(ファイザー2価BA.1) 【集団接種は期間限定開設7月22日まで】 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

※1・2回目接種は、一部の個別医療機関と集団接種会場で実施しています。

6カ月～4歳の人、5～11歳の人

「6カ月～4歳」の初回接種(1～3回目)、「5歳～11歳」の初回接種(1・2回目)・追加接種(3回目以降)は、個別医療機関で行っています。詳しくは、ホームページをご覧ください。

最新の情報や実施医療機関などは、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。



6月1日～7日は「HIV検査普及週間」

県西健康福祉センター ☎(62)6225

HIV(エイズ)検査普及週間にあわせて、性感染症の検査を実施します。ぜひ、ご活用ください。

とき 6月1日(休)午前9時～10時(予約不要)、午後5時～7時(要予約)

ところ 県西健康福祉センター2階

検査項目 HIV、梅毒、性器クラミジア感染症、淋菌感染症

検査料金 無料

申込 午後の検査は当日の午後4時までに。

※匿名での検査です。感染の機会があってから、12週間以上経過してから検査を受けましょう。



プレパパ・プレママデビュー塾

健康課母子健康係 ☎(63)2819

待ちに待ったわが子との顔合わせまでもう少し。「赤ちゃんって不思議!」「こんな時はこうしたい」子育てのイメージトレーニングをしてみませんか。

赤ちゃんがすくすくグ〜と育ち、家族みんながハッピーになる子育てのコツを一緒に学びましょう。

とき 6月11日(日)午前10時～11時30分

ところ 市民情報センター2階 子育て情報室

内容 助産師の講話 対象 妊婦とその家族

定員 20組(先着順) 参加料 無料

持ち物 母子健康手帳

申込 6月9日(金)までに、母子健康係へ電話で。



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 6月28日(水)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10・11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食用エプロン、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

2歳のお子さんを対象に、歯の健診、歯の健康・栄養についての講話を行います。

とき 6月20日(火)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 2歳のお子さん(2歳0カ月～2歳11カ月)

持ち物 母子健康手帳

申込 母子健康係へ電話で。



献血にご協力ください!

健康課健康増進係 ☎(63)8311

感染症対策を徹底して、実施します。ぜひ、ご協力をお願いします!

とき 6月23日(金)午前10時～正午、午後1時～4時

ところ 市民情報センター(献血バス)※予約不要