

# みんなの健康

## 3月1日～3月7日は「こども予防接種週間」です

健康課健康増進係 ☎(63)8311

入園・入学に備え母子健康手帳を見直し、接種していないものは、各医療機関に相談して接種しましょう。

予防接種名	対象者	
ヒブ	生後2カ月から5歳未満	
小児用肺炎球菌	生後2カ月から5歳未満	
B型肝炎	1歳未満	
ロタ	1価ワクチン	生後6週0日～24週0日まで
	5価ワクチン	生後6週0日～32週0日まで
四種混合	生後2カ月から7歳半未満	
BCG	1歳未満	
水痘	1歳から3歳未満	
麻しん 風しん	第1期	1歳から2歳未満
	第2期	小学校入学前の1年間
日本脳炎	1期：6カ月～7歳半未満 1期：9歳から13歳未満 ※日本脳炎の対象者が拡大されています。詳細はホームページをご確認ください。	
二種混合	11歳～13歳未満	
ヒトパピローマウイルス感染症	小6～高1相当の女子	

## 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**

- ・鹿沼市に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

コロナワクチン無料接種 3月末まで

新型コロナウイルスワクチンの無料接種は令和6年3月末までとなります。4月以降はインフルエンザワクチンと同様、年1回の接種となり、接種費用は有料となる見込みです。

【令和6年3月までの接種について】

対象	初回接種（1・2回目接種）を終了した全ての人
医療機関個別接種	各医療機関へ（要予約）
接種回数	令和5年9月20日～令和6年3月31日までの期間に1人1回
使用ワクチン	オミクロン株（XBB.1.5系統）に対応したワクチンを使用

最新の情報や実施医療機関などは、市ホームページでご確認ください。



## 3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

利用するときは、事前にお電話ください。

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。

昼間	内科・小児科・歯科	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 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）

### 在宅当番医

外科 （昼間） 午前9時～ 午後5時	3日（日）	上都賀総合病院 ☎(64)2161
	10日（日）	御殿山病院 ☎(64)2131
	17日（日）	荒木医院 ☎(64)2775
	20日（水）	休日夜間急患診療所 ☎(65)2101
	24日（日）	西方病院 ☎0282(92)2323
	31日（日）	小池医院 ☎(60)1300

○上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。



## 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 3月22日(金)午後1時30分～3時30分

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・簡単な調理と試食

対象 令和5年7・8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前エプロン、バスタオル

定員 10人

申込 電話または二次元コードからお申し込みください。



## 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 3月14日(休)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)

持ち物 母子健康手帳、水分補給用の飲み物

定員 15組

申込 電話または二次元コードからお申し込みください。



## 3月1日～3月8日は「女性の健康週間」です

健康課市民健康係 ☎(63)8312

女性のからだところの健康は、男性と異なり、女性ホルモンの影響を大きく受けます。女性であるがゆえにかかりやすい病気もあります。

いつまでも毎日を元気に過ごすために、ご自身の健康に目を向け、変化に気づき、からだところのサインを見逃さないことが大切です。

### Point1 自分の身体をよく知る

がん検診等を受け、病気の早期発見・早期治療をこころがけましょう。

### Point2 適切な生活習慣を心がける

からだところの健康を保つために、バランスのとれた食事・運動・休養など生活習慣を見直してみましょう。

### Point3 変化に気づいたら、早めに対応する

からだところの変化に気づいたら、早めに医療機関を受診するなど、専門家に相談しましょう。



## 「にんしんSOSとちぎ」について

健康課母子健康係 ☎(63)2819

さまざまな事情により思いがけない妊娠等で不安や悩みを抱える人やその関係者から、電話またはメールで相談をお受けし、専門の研修を受けた相談員(助産師)がその人の置かれている状況やお気持ちに寄り添いながら対応します。

対象 予期しない妊娠等にお悩みの人やその関係者(パートナーや家族など)

受付日時 電話相談 ☎050(5526)4662

火曜日 午前10時～午後2時

土曜日 午後2時～6時

メール相談 ninshin-sos-tochigi.com

(上記URLまたは二次元コードでアクセス後、相談フォームに入力、24時間受付)

※原則、返信は電話相談受付日に対応

その他 専用のホームページ(<https://ninshin-sos-tochigi.com/>)やインスタグラム(ID:NINSHINSOSTOCHIGI)で妊娠・避妊等に係る情報を掲載(発信)しています。



### 事業に関する問い合わせ先

栃木県保健福祉部こども政策課母子保健担当

☎028(623)3064



## ～時間帯が午前中になりました～ 実践!筋力アップ教室

健康課市民健康係 ☎(63)8312

皆さんは日々不調なく過ごせていますか?効果的に運動はできていますか?正しい運動を日々積み重ね、朝起きてから寝るまでテキパキ動ける身体を手に入れましょう。

	Step1	Step2	Step3
春コース	4月15日(月)	5月13日(月)	6月17日(月)
夏コース	7月8日(月)	8月19日(月)	9月9日(月)
秋コース	10月21日(月)	11月11日(月)	12月9日(月)
冬コース	1月20日(月)	2月10日(月)	3月10日(月)

と き 午前10時～11時

受付 午前9時45分～

ところ 市民情報センター1階

対象 3回1コース制。全て参加できる人。

定員 各コース25人程度 先着順

(1人1コースのみ予約可)

持ち物 飲み物、タオル、出席カード(事前郵送)

ヨガマット(持っている人)

申込 4月2日(火)から、市民健康係へ電話で。