

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

健康課健康増進係 ☎(63)8311

受診方法・申込

電話またはインターネットでの予約制です。定員になり次第締め切ります。
 ※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。

自己負担金 <年齢基準日：令和8年3月31日>

- ※1 特定健診……加入中の健康保険組合が指定した額
- ※2 肺がん検診……X線レントゲン撮影：200円、ヘリカルCT：5,000円
- ※3 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)
- ※4 骨粗しょう症検診の対象者は、30・40・45・50・52・55・60・65・70歳の女性及びR6年度対象で未受診だった女性

とき	ところ	受付時間 (時間指定あり)	50歳以上	40歳以上				30歳以上	20歳以上	※4 500円	検診 機関
			毎年1回 500円	生涯1回 無料	毎年1回			2年に1回			
			前立腺 がん	肝炎 ウイルス	※1 特定 健診	500円 胃 がん	※2 肺 がん	無料 大腸 がん	※3 乳 がん		
7月20日(日)	栗野コミュニティセンター	午前8時 ～11時	○	○	○	○	レントゲン	○	○	○	栃 木 県 保 健 衛 生 事 業 団
27日(日)	永野コミュニティセンター		○	○	○	○	CT	○			
8月1日(金)	市民情報センター(女性のみ)			○	○	○	レントゲン	○	○	○	
3日(日)	北犬飼コミュニティセンター	○	○	○	○	CT	○	○	○		
5日(火)	市民情報センター(40歳未満のみ)	午前9時～11時						○	○		



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・がん検診の受診や、日々の生活習慣改善をポイント化し、ポイントが貯まると抽選で景品を受け取れる!健康マイレージ事業にぜひご参加ください。
 ※いちごマークが対象です。

対象 平成20年4月1日以前生まれの鹿沼市民

※今年度に18歳・19歳になる人も応募できます。

実施期間 令和8年2月28日(土)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2階⑥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8年3月2日(月)(消印有効)まで

熱中症に注意しましょう

健康課健康増進係 ☎(63)8311

熱中症は、室内や夜間、安静時でも多く発生しています。特に高齢者は、加齢とともに体の水分量が減少しているため、注意が必要です。しっかりと体調管理を行いましょう。

【熱中症の症状】

手足がふる、全身だるい、めまい、吐き気、頭痛、頻脈、ふらつくなど

【予防対策】●こまめに水分・塩分補給

(スポーツドリンク等を常備)

●エアコン・扇風機で温度を調節

●室温をこまめに確認

●シャワーやタオルで体を冷やす

●暑いときは無理をしない

※熱中症の症状が改善しないときは、早めに医療機関を受診してください。



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、固さや量のお悩みを解決していませんか？

と き 7月24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・試食

対象 令和6年11・12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 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 7月17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)

定員 15組

持ち物 母子健康手帳、水分補給用の飲み物

申込 電話、または二次元コードからお申し込みください。



観光公害対策
介護予防

高齢者相談
納付方法と通知書発送

後期・国保
財政状況

市功労者／叙勲
地域のシンボル

市民のひろば

みんなの健康

フラッシュ
お知らせ

いちご市の本棚
さつきマラソン

7月28日は世界(日本)肝炎デーです

健康課健康増進係 ☎(63)8311

健康課市民健康係 ☎(63)8312

世界保健機関(WHO)は、2010年にウイルス性肝炎のまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消や感染予防の推進を図ることを目的として7月28日を「世界肝炎デー」と決めました。日本でも「日本肝炎デー」と定め、肝炎の正しい知識・情報の理解促進を図っています。

市では、肝炎ウイルス検診を過去に受けたことがない40歳以上の人を対象に検診を無料で実施しています。検診で陽性の場合、すぐに専門医を受診しましょう。早期に適切な治療を行うことで、肝硬変や肝がんへの悪化を予防することが可能です。

食中毒に気をつけましょう

健康課健康増進係 ☎(63)8311

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することで発生します。重症化することもあるので注意が必要です。

○食中毒予防の原則

- ・つけない…調理時や食べる前には手を洗う
- ・やっつける…食べ物はよく加熱し、調理器具もしっかり洗う

7/28 +細菌の対策

- ・増やさない…食べ物は低温で保存し、なるべく早めに食べる

7/28 +ウイルスの対策

- ・持ち込まない…おう吐や下痢の症状がある場合は調理を行わない
- ・ひろげない…こまめな手洗いや定期的な消毒、清掃を心がける

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

健康課健康増進係 ☎(63)8311

輸血用血液は長期保存ができないため、年間を通じて安定的に確保することが必要です。

例年夏季は、長期休暇などにより献血への協力が得にくくなるため、7月1日～31日までの間、「愛の血液助け合い運動」を全国で展開します。

この期間に献血のご協力をお願いします。



7月の休日・夜間救急医療

まずは栃木県救急電話相談窓口へ連絡を

大人≪概ね15歳以上≫☎#7119または☎028(623)3344
(月～金は午後4時～翌日午前10時、土・日・祝は午前10時～翌日午前10時)
子ども≪概ね15歳未満≫☎#8000または☎028(623)3511
(月～金は午後4時～翌日午前10時、土・日・祝は午前10時～翌日午前10時)

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	夜間	内科・小児科
	日曜・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)

在宅当番医

外科(昼間) 午前9時～ 午後5時	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
	21日(月・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。