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

集団検診は、予約制です。定員になり次第締め切りますので、早めに健康増進係へお申し込みください。申込者には検診日の1週間程度前に問診票および検査用容器などを送付します。

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。

自己負担金

特定健診…… 加入中の健康保険組合が指定した額
肝炎ウイルス検診 …… 無　料
胃・大腸がん検診 …… 無　料
※胃がん検診は、当日の体調によっては受診不可。
前立腺がん・子宮頸がん検診 …… 各500円
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
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)
骨粗しょう症検診
（※40･45･50･52･55･60･65･70歳の女性）… 500円

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	※	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	子宮頸がん	骨粗	
8月10日(金)	市民情報センター	午前8時30分～11時	○	○		○	レントゲン	○	○	○	○	栃木県保健衛生事業団
19日(日)	南押原コミュニティセンター		○	○	締切	○	レントゲン	○	○	○		
26日(日)	永野コミュニティセンター		○	○	○	○	CT	○				
28日(火)	市民情報センター		○	○		○	レントゲン	○	○	○		宇都宮健康クリニック
9月5日(水)	粟野コミュニティセンター		○	○		○	レントゲン	○	○	○		
9日(日)	東大芦コミュニティセンター		○	○	○	○	CT	○				
11日(火)	職業訓練センター		○	○		○	締切	○	○	○		栃木県保健衛生事業団
16日(日)	加蘇コミュニティセンター		○	○	○	○	CT	○	○	○		宇都宮健康クリニック

ヘルスアップセミナーのご案内

健康課市民健康係　☎(63)8312

国民健康保険の特定健診で血糖・脂質・血圧の数値が高かった人を対象に、管理栄養士による食生活支援と健康運動指導士による運動実践を行います。

と　き　以下のいずれかにご参加ください。

日にち	時間
8月10日(金)	午前9時30分～正午
9月7日(金)	
10月4日(木)	
10月20日(土)	

ところ　市民情報センター
対　象　国民健康保険で行う特定健診の結果において、血糖・脂質・血圧が基準値を超えている人
申　込　通知が届いたら、健康課へ。
※少人数での実施を予定しています。予約はお早めに。
※動きやすい服装でお越しください。

8月の休日・夜間救急医療

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

順番待ち状況の検索や、順番予約（内科・小児科の日・祝日　昼間のみ）ができます。　http://paa.jp/clinic/244801/

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			
	5日(日)	上都賀総合病院	☎(64)2161
	11日(土・祝)	鹿沼脳神経外科	☎(63)1333
	12日(日)	御殿山病院	☎(64)2131
	19日(日)	荒木医院	☎(64)2775
	26日(日)	西方病院	☎0282(92)2323

上記以外は、消防本部 ☎(63)1141へ。

救急電話相談
子ども☎#8000(平日は18時～翌朝8時、日・祝は24時間受付)
大　人☎#7111(午後6時～10時)

8月1日～7日は「栄養週間」

健康課母子健康係　☎(63)2819

８月４日は「栄養の日」。この日を含む８月１日㈬～７日㈫までの１週間は「栄養週間」です。この機会に、自分の食事について見直してみませんか？

栄養の日
たのしく食べる、カラダよろこぶ
8/4 栄養の日　8/1→7 栄養週間

「前立腺がん検診」を受けましょう

健康課健康増進係　☎(63)8311

対　象　50歳以上(昭和44年4月1日以前生まれ)の男性

※50歳～85歳までの対象者には各種検診統一受診券(圧着ハガキ)を送付しています。86歳以上で受診を希望する場合はご連絡ください。

受診期間　平成31年2月28日㈭まで(休診日除く)

受診方法　集団検診または医療機関での個別検診

※受診できる医療機関は受診券に記載してあります。

検査内容　PSA検査(血液検査)　　**負担金**　500円

※受診時は必ず受診券を持参してください。

ペットは責任を持って飼いましょう

健康課健康増進係　☎(63)8311

○野良犬や野良猫への餌やりはやめましょう

野良犬や野良猫に餌だけ与えることは無責任な行為です。他の人に迷惑をかけないよう、責任を持って飼育しましょう。

○動物の習性等を正しく理解して飼いましょう

飼育場所を清潔に保ち、正しいしつけと健康管理を行い、近隣の迷惑にならないようにしましょう。

○繁殖制限に努めましょう

ペットを捨てることは犯罪です。繁殖を希望しない場合は、不妊・去勢手術をしましょう。

○動物による感染症の知識を持ちましょう

動物から人にうつる病気があります。特に、犬の狂犬病予防注射は飼い主の義務です。

○犬を放し飼いにしてはいけません

散歩のときも必ず引き綱をつけましょう。野良犬や車などから大切なペットを守る手段にもなります。

○排泄物の処理は飼い主の責任です

散歩中のフンは必ず持ち帰り、適切な方法で処分しましょう。猫は専用のトイレを用意し、決まった場所でさせましょう。

○動物の所有者を明らかにしましょう

必ず首輪をして、犬は鑑札や狂犬病予防注射済票、猫には名札等を付け、所有者が分かるようにしましょう。マイクロチップも非常に有効です。

マタニティ歯科教室

健康課母子健康係　☎(63)2819

子育てが始まる前にお口の健康を見直してみましょう。歯科健診が受けられます。

と　き　8月26日㈰午前9時30分～11時30分

ところ　市民情報センター2階

対　象　妊婦とその家族　　**持ち物**　母子健康手帳

申　込　前日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

７・８カ月の乳児を対象に離乳食教室を開催します。

と　き　8月22日㈬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　平成29年12月・平成30年1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、エプロン、三角巾、おぶいひも、子どものスプーンと食事用エプロン

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

と　き　１回目　8月28日㈫　２回目　9月25日㈫
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　１回目　歯科健診・講話・ブラッシング指導
２回目　身体測定・講話・クッキング体験

対　象　平成28年8・9月生まれ

持ち物　母子健康手帳、子どもの歯ブラシ

申　込　母子健康係へ電話で。

※２回目の会場・持ち物は、１回目で案内します。

「母子保健推進員」の募集

健康課母子健康係　☎(63)2819

市が実施する乳幼児健診や育児教室、相談事業などに携わる母子保健推進員を募集します。現在20人が活躍しています。

活動内容　乳幼児健診や育児教室の受け付け、身体計測など(月2～3回程度)

対　象　65歳未満の女性　　**募集人員**　若干名

申　込　8月31日㈮までに、母子健康係へ電話で。