

みんなの健康

まだ間に合う！チャレンジ健康マイレージ

健康課健康増進係 ☎(63)8311

参加対象者 平成20年4月1日以前生まれの鹿沼市民
実施期間 2月28日(土)まで
応募期限 3月2日(月)まで(郵送の場合当日消印有効)

参加方法

- ①健康診断や、がん検診を受診。
- ②健康づくりにチャレンジして15ポイント貯める。
- ③応募用紙に記入し郵送、健康課窓口に持参、
またはWEB(二次元コード/市ホームページ)で応募。
応募用紙は健康課や各コミュニティセンターで入手できます。

景品：抽選で330人に最高15,000円の商品券が当たります。
※当選相当額を盲導犬協会へ寄付することもできます。

健康も景品も
手に入れよう！



◀応募はこちら



献血にご協力ください！

健康課健康増進係 ☎(63)8311

「はたちの記念」に“献血”を始めませんか

1～2月は「はたちの献血」キャンペーン月間です。
将来にわたり、安定的に血液を確保するためには、若い世代の献血への協力が必要です。

今まで献血をしたことがない人もぜひ、これをきっかけに献血に行ってみませんか。

とき 2月28日(土)まで

ところ 栃木県赤十字血液センター、うつのみや大通り献血ルーム、献血バスなど



市役所に献血バスが来ます

とき 2月6日(金) 午前10時～11時45分
午後 1時～ 4時

ところ 市役所駐車場(献血バス)※事前申込不要

乳幼児健診を受けましょう

健康課母子健康係 ☎(63)2819

母子保健法に基づき、4か月・10か月・1歳6か月・3歳児健診を集団で実施しています。

内容

- ①小児科医および歯科医(1歳6か月児と3歳児のみ)による健康状態や発育の確認
 - ②発達状態の確認
 - ③専門職(保健師や栄養士等)への相談
- ※ホームページ等で年間の日程を掲載の他、対象者には健診日の10日くらい前に通知します。
※一番必要な時期に実施する大切な健診です。体調が悪い時、都合が悪い時は、母子健康係までご連絡ください。



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 2月19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・試食

対象 令和7年6月・7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で。





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！
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 3月1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・交流

対象 妊婦さんとその家族 定員 20組(先着順)

参加料 無料

持ち物 母子健康手帳

申込 2月25日(水)までに電話、
または二次元コードで。



冬場の脳卒中に注意しましょう！

健康課市民健康係 ☎(63)8312

急な温度変化により血圧が大きく変動し、脳卒中等を引き起こす健康被害を「ヒートショック」と言います。冬は暖かい部屋から寒い部屋への移動などでヒートショックが起きやすい季節です。家の中の温度差を少なくする等対策をしましょう。激しい頭痛など、体調に異変を感じたら、迷わず救急車を呼んでください。



2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。感染症対策として、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。

	内科・小児科・歯科	内科・小児科
昼間	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)
夜間		

在宅当番医

外科(昼間) 午前9時～ 午後5時	1日(日)	上都賀総合病院 ☎(64)2161
	8日(日)	御殿山病院 ☎(64)2131
	11日(水)	休日夜間急患診療所 ☎(65)2101
	15日(日)	荒木医院 ☎(64)2775
	22日(日)	西方病院 ☎0282(92)2323
	23日(月)	休日夜間急患診療所 ☎(65)2101

○上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。

フレイル予防で健康長寿

フレイルとは加齢により体や心の働きが弱くなり、健康と要介護の中間にある状態を指します。フレイルの予防は、要介護状態を防ぐことにつながり、健康寿命を伸ばします。

毎年2月1日はフレイルの日

フレイルを広く知ってもらい、早期発見と予防の大切さを伝える日です。フレイルの日をきっかけに「フレイル予防」に目を向けてみませんか。



やってみよう 簡単フレイルチェック!

- 6か月間で体重が2～3Kg減った
- 疲れやすくなった
- 体を動かすことが減った
- ペットボトルのふたが開けられない
- 横断歩道を青のうちに渡りきれない



チェック結果

- 3つ以上 **フレイル**
の可能性がります
- 1～2つ **プレ・フレイル**
の可能性がります
- 該当なし **健康です!**

フレイルを予防するには?

フレイルは、早めに対処すれば**健康な状態に戻る**ことができます。

フレイルの予防や改善に欠かせない3つの柱は、「食べて」「動いて」「人と関わる」ことです。よく噛んで栄養不足に注意し、適度な運動をして、外出して人と関わり、健康長寿を目指しましょう!

