

# 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、健康課窓口へ持参、  
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。



## 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** 2月24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か月～2歳11か月)

**持ち物** 母子健康手帳

**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(木)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  | 夜間 | 昼  | 夜間 |
| 日曜・祝日等<br>午前10時～正午<br>(受付は午前11時30分まで)<br>午後1時～5時<br>(受付は午後4時30分まで) |    | 日曜・祝日等<br>午後7時～10時<br>(受付は午後9時30分まで)<br>平日(月・水・金曜日)<br>午後7時～9時<br>(受付は午後8時30分まで) |    |

### 在宅当番医

|                         |        |                     |
|-------------------------|--------|---------------------|
| 外科(昼間)<br>午前9時～<br>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**  
の可能性があります
- 1～2つ **プレ・フレイル**  
の可能性があります
- 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！

