

みんなの健康

集団がん検診・特定健診・肝炎ウイルス検診日程 健康課健康増進係 ☎(63)8311

受診方法・申込

●集団がん検診は予約制です

定員になり次第締め切りますので、お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週間くらい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、健康保険証の発行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
 肺がん検診(間接:X線レントゲン撮影)……………無料
 // (CT:ヘリカルCT)……………3,500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)
 子宮がん検診……………500円

とき	ところ	受付時間	40歳以上					30歳以上	20歳以上	検診機関
			生涯1回	毎年1回				2年に1回		
				肝炎ウイルス	特定健診	胃がん	大腸がん			
7月8日(水)	東部台コミュニティセンター	午前8時30分~11時			○	○	レントゲン	○	○	栃木県保健衛生事業団
12日(日)	職業訓練センター		○	○	○	○	縮切	○	○	
13日(月)	市民情報センター				○	○	レントゲン	○	○	
18日(土)	市民情報センター				○	○	CT	○	○	
8月2日(日)	北押原コミュニティセンター		○	○	○	○	CT			
3日(月)	上南摩町自治公民館	午前7時30分~8時15分			○	○	レントゲン			宇都宮健康クリニック
	南摩コミュニティセンター	午前9時15分~11時			○	○	レントゲン			
	南摩コミュニティセンター	午後1時30分~2時30分						○	○	
9日(日)	市民情報センター	午前8時30分~11時	○	○	○	○	縮切	○	○	

健康に関する出前講座

健康課市民健康係 ☎(63)8312

市の保健師・栄養士が出向き健康講座を行います。地域団体や仲間が集まり、健康に関する学習会を開きたい場合は、ぜひ活用してください。

主な内容 からだ編、こころ編、栄養編、検診編、歯と口腔編、子育て編など

受講料 無料

申込 希望日の1カ月前までに電話で。

国保のお口の人間ドックを受けてみませんか

保険年金課保険給付係 ☎(63)2166

検診期間 7月1日(水)~平成28年3月31日(木)

検診機関 市内29カ所の歯科医院

対象 ・20歳以上の鹿沼市国民健康保険被保険者
 ・国民健康保険税を完納している世帯の人

定員 20人程度 自己負担額 6,000円

申込 保険証を準備し、保険給付係へ電話で。



7月の休日・夜間救急医療

4月1日から診療所が貝島町に移転しました。

受診方法 受診前に電話で状況を伝えてください。

持ち物 ①保険証
 ②おくすり手帳など、服用中の薬が分かるもの
 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

順番待ち状況を検索できます。<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 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) 12日(日) 19日(日) 20日(月・祝) 26日(日)	上都賀総合病院 御殿山病院 荒木医院 小池医院 西方病院	☎(64)2161 ☎(64)2131 ☎(64)2775 ☎(60)1300 ☎0282(92)2323
-----------------------------	---	--	---

夜間診療病院案内 上記以外の救急の際は、消防本部☎(63)1141へ問い合わせてください。

二種混合(ジフテリア・破傷風) 予防接種日程

健康課健康増進係 ☎(63)8311

とき	小学校名
7月22日(水)	中央・菊沢西・菊沢東・西・南摩・市外の小学校
7月23日(木)	西大芦・みなみ・上南摩・さつきが丘・清洲第1・清洲第2・加園・市外の小学校
7月24日(金)	津田・石川・南押原・みどりが丘・永野・粕尾・上粕尾・市外の小学校
7月30日(木)	池ノ森・北押原・楡木・北・市外の小学校
7月31日(金)	東・栗野・板荷・久我・市外の小学校

受付時間 午後1時～2時

ところ 市民情報センター2階

対象 市内に住所を有する小学6年生

料金 無料

持ち物 予診票、母子健康手帳(持参できない人には、後日予防接種済証を発行します)

※対象者には、学校から予診票を配布します。市外の学校へ通学している人は、個人通知をします。

※なるべく保護者同伴で、各学校の指定日にお越しください。都合が付かない場合は、指定日以外でも接種できます。なお、全日程で都合が付かない場合は、医療機関で個別に接種できます。

パワーリハビリに参加してみませんか

高齢者・障害者トレーニングセンター ☎(62)1234

専用のマシンを使う、介護予防のためのやさしい筋力向上トレーニングです。

とき (火・木コース) 8月18日～11月19日
(水・金コース) 8月19日～11月18日
午前9時30分～11時30分 全26回

ところ 高齢者・障害者トレーニングセンター

対象

- ・おおむね40歳以上で日常生活に支障がある人、または要介護認定で要支援1～要介護2の人
- ・週2回3カ月間通うことができる人
- ・トレーニングを行う上で身体的に支障がない人

定員 12人(先着順) 参加料 12,000円

申込 7月1日(水)から31日(金)までに電話で。

熱中症に注意しましょう

熱中症は、室内や夜間、安静時でも発生します。高齢者は特に注意が必要です。

熱中症の症状(手足がつる、全身がだるい、めまい、吐き気、頭痛、頻脈、ふらつくなど)が応急処置(水分・塩分の補給、体温を下げるなど)をしても改善しないときは、早めに医療機関を受診してください。

【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・扇風機を上手に使用
- 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
- 部屋の温度を測る(28度を目安に)



離乳食教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

7・8カ月のお子さんを対象に離乳食教室を開催します。

とき 7月23日(木)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・調理と試食

対象 平成26年11月・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・エプロン・三角巾・おぶいひも・お子さんのスプーンと食事用エプロン

申込 電話で母子健康係へ。

その他 身長体重を測ります。15分前に来てください。

栃木県食生活改善推進団体連絡協議会主催 「子どもの料理コンクール」作品募集

健康課市民健康係 ☎(63)8312

家族と食べる楽しいごはんメニューを募集します。優秀作品は、10月に行われるとちぎ“食と農”ふれあいフェアで表彰されます。

テーマ 主食、主菜、副菜がそろったバランスの良いメニュー

応募資格 県内の小学4～6年生で、個人または2人組での応募

応募方法 市民健康係(市民情報センター3階)に応募用紙があります。詳しくは市民健康係または、食生活改善推進員まで。