

みんなの健康

集団がん検診・特定健診・肝炎ウイルス検診

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、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、各健康保険組合発行の受診券が必要です。

自己負担金

胃・大腸・子宮がん検診…………… 無 料
 肺がん検診（間接：X線間接撮影）… 無 料
 ♪ （CT：ヘリカルCT）…2,000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）

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	肺がん	乳がん	
10月14日(日)	東大芦コミュニティセンター	午前8時30分～11時	○	○	○	○	CT			宇都宮健康クリニック
21日(日)	菊沢コミュニティセンター		○	○	○	○	CT	○	○	
24日(水)	職業訓練センター				○	○	間接	○	○	栃木県保健衛生事業団
11月4日(日)	南摩コミュニティセンター		○	○	○	○	CT			
10日(土)	市民情報センター				○	○	CT	○	○	宇都宮健康クリニック



離乳食教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

とき 10月26日(金) 午後1時15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24年2月・3月生まれの乳児と保護者
持ち物 母子健康手帳・エプロン・三角巾・おぶいひも
 お子さんのスプーン
申込 電話で母子健康係へお申し込みください。



2歳児教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

とき 1回目10月23日(火)・2回目11月27日(火)
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 歯科検診・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22年10・11月生まれ
持ち物 母子健康手帳・お子さんの歯ブラシ
申込 電話で母子健康係へお申し込みください。



新米パパママ学級

健康課母子健康係 ☎(63)2819

●新米パパママ学級（要予約）

	内容	日程
前期	*妊娠中の体の変化と胎児の成長	10月3日(水) 12月7日(金)
	*妊娠中の食生活、妊婦体操 *出産のためのリラクゼーション	
後期	*パパとママの子育て *赤ちゃんのお風呂入れ体験	11月29日(木) 1月24日(木)

とき 午後1時30分～3時30分

●パパとママの子育てコース（要予約）

実際に出産や子育てを体験したパパママとお話して、気になることを聞いてみましょう。

とき 10月31日(水) 午後1時30分～3時

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

10月は「正しい犬の飼い方強調月間」です!

健康課健康増進係 ☎(63)8311

●犬の登録・狂犬病予防注射は済んでいますか？

犬を飼っている人は、犬の登録(生涯1回)と狂犬病予防注射(毎年1回)が義務づけられています。

登録…健康増進係(情報センター3階)または市内の動物病院等で登録できます

料金 3,000円

注射…市内の動物病院等で注射をしてください。

料金 注射をする動物病院等にお問い合わせください。

※犬の死亡や飼い主の変更などがある場合は、健康増進係へご連絡ください。

リードをつけて散歩をしましょう!
 ふん尿は放置しない!

結核検診

健康課健康増進係 ☎(63)8311

レントゲン車が各地区を巡回します。肺がん検診を受診した人は、この結核検診を受ける必要はありません。

日程	午前8時30分～9時10分	9時30分～10時10分	10時30分～11時10分	11時30分～午後0時10分	1時30分～2時10分	2時30分～3時10分
10月2日(火)	石裂公民館	上久我 早川一夫 様方	加蘇 コミュニティセンター	東大芦 コミュニティセンター	野尻公民館	出会いの森 なごみ館
29日(月)	市民文化センター 休日夜間診療所前	東小学校 西門	市民情報センター北側入口 (午前10時30分～午後0時10分)		市役所 南側駐車場	東部台 コミュニティセンター
30日(火)	佐目集会所	南摩 コミュニティセンター	西沢1区公民館	西沢町 石川勝男 様方	旭ヶ丘運動公園野球場 入口	
11月12日(月)	草久上原山 バス停隣駐車場	西大芦東 生活改善センター	上大久保 中里信利 様方	引田 生活向上センター	下沢 日野屋酒店	笹原田 火の見跡

受診方法 胸部レントゲン撮影(1枚)

持ち物 受診票(各地区ごと順に同時配布します)

対象 ①65歳以上

参加料 無料

②15歳以上65歳未満の受診希望者

申込 不要

※ただし、会社等で受診しない人

高齢者・幼児(任意接種)インフルエンザ予防接種

健康課健康増進係 ☎(63)8311

季節性インフルエンザ予防接種費の一部を補助します。インフルエンザの予防接種は流行前に受けましょう!

●助成の内容

	高齢者インフルエンザ	幼児インフルエンザ(任意接種)
接種期間	10月1日～12月31日	
対象者	市内に住所を有し、以下に該当する人 I 接種日に満65歳以上の人 II 接種日に満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害がある、身体障害者手帳1級の人(IIに該当する人には10月上旬に受診券を送付します。)	満1歳から小学校就学前の幼児
助成額	2,000円(1人当たり、1年度内1回) 生活保護を受けている人は、全額助成 生活保護法による医療扶助受給資格者証(休日・夜間等緊急用)を医療機関に提示してください。	2,000円(1人当たり、1年度内2回まで) 下記の実施医療機関での接種に限り、助成の対象になります。

※高齢者インフルエンザの接種希望者で、市外の病院、老人保健施設等へ入院、または入所している人は健康課へお問い合わせください。

●実施医療機関一覧表

医療機関名	高齢者	幼児	電話番号	医療機関名	高齢者	幼児	電話番号	医療機関名	高齢者	幼児	電話番号
青木医院	○		(65)1543	大谷クリニック		○	(62)2549	御殿山病院	○		(64)2131
あきば内科循環器科クリニック	○	○	(60)7810	大野医院	○		(65)3661	さつきクリニック	○	○	(76)3313
荒井内科	○		(62)7523	小川こどもクリニック		○	(74)5421	鈴木内科	○	○	(64)3667
荒木医院	○	○	(64)2775	奥山医院	○	○	(64)2207	高橋外科胃腸科	○		(62)9700
飯岡小児科	○	○	(65)3257	小野内科循環器科医院	○	○	(64)3385	竹村内科腎クリニック	○	○	(60)7577
池田脳神経外科	○		(63)1333	上都賀総合病院	○	○	(64)2161	仁神堂クリニック	○	○	(65)2881
池森外科医院	○	○	(64)3456	金子医院	○	○	(85)3220	にれぎクリニック	○	○	(75)1506
石川医院	○	○	(76)3145	北川医院	○	○	(77)2012	布川小児科	○	○	(64)2472
石川整形外科クリニック	○		(63)0123	宮司外科胃腸科	○	○	(62)6222	細川耳鼻咽喉科内科	○	○	(64)3387
いとうこどもクリニック	○	○	(63)5566	倉持整形外科鹿沼	○		(63)3300	細川内科外科眼科	○	○	(60)1600
伊藤内科	○		(64)7241	けやき坂クリニック	○		(62)8808	山口内科医院	○	○	(63)3030
宇賀神内科外科	○		(60)6300	小池医院	○	○	(60)1300	山崎内科医院	○		(64)3261
大井田医院	○	○	(64)2077	小林産婦人科医院	○		(65)7788	西方病院(西方町)	○	○	0282(92)2323
大谷医院	○		(64)1101	小松医院	○	○	(60)5515	高橋医院(西方町)	○	○	0282(92)7031

●接種を受けることができない人

- ①明らかに発熱のある人(体温が37.5℃を超えている人)
- ②重い急性疾患にかかっている人
- ③インフルエンザ予防接種に含まれる成分によって、強いアレルギー反応を起こしたことがある人
- ④そのほか医師が不適当な状態と判断した人

市民健康フォーラム 2012

上都賀都市医師会事務局 ☎(64)5141
FAX(63)4945

栃木県医師会が推進する地域保健活動推進事業の一環として、市民の健康増進を目的に講演会を開催します。

と き 11月18日(日) 午後1時～3時
ところ 市民情報センター5階マルチメディアホール
演 題 「肺の生活習慣病 COPD」
講 師 坂東 政司 先生
自治医科大学准教授(呼吸器内科)
参加料 無料
主 催 栃木県医師会、上都賀都市医師会、鹿沼市
後 援 栃木県、(株)下野新聞社
申 込 11月5日(月)までにかかりつけ医療機関の窓口、または上都賀都市医師会事務局へ電話またはFAXでお申し込みください。定員に達した場合には、締め切ります。

脳脊髄液減少症を知っていますか?

健康課市民健康係 ☎(63)8312

●脳脊髄液減少症とは

交通事故やスポーツ外傷など体への強い衝撃で、脳脊髄液が漏れ減少することによって、頭痛、首の痛み、めまい、吐き気、耳鳴り倦怠感などの症状を引き起こす病気です。

●対応方法

交通事故や、スポーツ外傷の後、頭痛やめまい等の症状がみられる場合は、安静を保ちつつ医療機関を受診してください。

●診断や治療が可能な医療機関

栃木県ホームページに公表されていますのでご確認ください。また、市ホームページにも関連情報を掲載しています。

市民公開講座 クイズで語る おもしろ食育最前線 ～ 健口から健考、健幸へ ～

健康課市民健康係 ☎(63)8312

生きていく上で、「健康寿命」を全うする上で、歯や噛むことがいかに大切かを、クイズ形式で楽しく学びましょう…一生を健康でと願う人 必聴…

と き 12月9日(日) 午後2時30分～4時
ところ 市民文化センター 小ホール
講 師 岡崎 好秀 先生(岡山大学小児歯科講師)
申 込 11月26日(月)までに電話または直接、市民健康係へお申し込みください。



10月の休日・夜間救急医療

休日・夜間急患診療所

市民文化センター内(坂田山2-170) ☎(65)2101

昼間	内科・小児科・歯科	夜間	内科・小児科
日曜日・祝日等 受付時間 午前10時～11時30分 午後1時～4時30分		日曜日・祝日等および 月・水・金曜日 受付時間 午後7時～9時30分	

在宅当番医

外 科 (昼間) 午前9時～ 午後5時	7日(日) 8日(月・祝) 14日(日) 21日(日) 28日(日)	上都賀総合病院 ☎(64)2161 池田脳神経外科 ☎(63)1333 御殿山病院 ☎(64)2131 荒木医院 ☎(64)2775 西方病院 ☎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。

自死遺族だけのわかちあいの会 「ひなたぼっこ」のお知らせ

健康課市民健康係 ☎(63)8312

大切な人を自死(自殺)で亡くした人が、その想いをわかち合える場所です。みんな同じ仲間です。安心してお話してください。何も話さずその場にいるだけでも大丈夫です。1回だけの参加、続けての参加、どちらでも自由です。

<ひなたぼっこ>

と き 偶数月の第2日曜日
午後1時30分～3時30分

ところ 市民情報センター

※詳しくは市民健康係へお問い合わせください。

多重債務者等の心の健康無料相談会

栃木県西健康福祉センター健康支援課 (62)6224

多重債務等に関する弁護士の法律相談と心の健康相談を同時に実施します。相談は無料です!ひとりで悩まず、一度ご相談ください。

と き 10月18日(木)午前10時～正午
午後1時～3時

ところ 市民情報センター1階 研修室

相談者 弁護士・保健師

※予約優先です。(事前にお問い合わせください)