

# みんなの健康

## 休日や夜間の病気のと看 どうすればいいの…?

健康課健康増進係 ☎(63)8311

休日や夜間の救急医療体制に、初期救急・二次救急・三次救急があることを知っていますか?医療機関では、患者の症状に対応するため、役割分担を決めています。

### 初期救急

初期救急医療機関である「かかりつけ医」や、休日夜間急患診療所で診察を受けてください。

### 二次救急

初期救急で対応できない場合に、二次救急医療機関を受診してもらうことになります。

### 三次救急

症状の重い救急患者を24時間体制で診療できる体制を整えている大学病院などが、三次救急医療機関です。

しかし現状では、二次・三次救急医療機関での入院などを必要としない軽症患者の受診が増加し、結果的に重症患者の診療に支障がでています。

休日や夜間に具合が悪くなったときには、まず「かかりつけ医」に診てもらいましょう。「かかりつけ医」が休診などで連絡が取れない場合には、市民文化センター内に「鹿沼地区休日夜間急患診療所(☎65-2101)」を開設しています。電話連絡をしてから利用してください。(開設日時は、このページ右をご覧ください)



## 離乳食教室

健康課保健指導係 ☎(63)8312

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** 1月27日(金)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23年5月・6月生れの乳児と保護者

**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** 電話で保健指導係へお申し込みください。

**その他** 身長体重を測りますので、15分前にお越しください。



## 1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 | <b>内科・小児科・歯科</b><br>日曜日・祝日等<br>午前10時～正午<br>(受付は11時30分まで)<br>午後1時～5時<br>(受付は4時30分まで) | 夜間 | <b>内科・小児科</b><br>日曜日・祝日等および<br>平日(月・水・金曜日)<br>午後7時～10時<br>(受付は午後9時30分まで) |
|    |   |    |  |

※12月31日(土) 昼間、1月3日(火) 昼間・夜間は、診療します。

※受診の際は、電話連絡してからかかりましょう。

### 外科系救急当番医

|                             |        |                    |
|-----------------------------|--------|--------------------|
| 外科<br>(昼間)<br>午前9時～<br>午後5時 | 1日(日祝) | 上都賀総合病院 ☎(64)2161  |
|                             | 2日(月祝) | 池田脳神経外科 ☎(63)1333  |
|                             | 3日(火)  | 宮司外科胃腸科 ☎(62)6222  |
|                             | 8日(日)  | 御殿山病院 ☎(64)2131    |
|                             | 9日(月祝) | 小池医院 ☎(60)1300     |
|                             | 15日(日) | 荒木医院 ☎(64)2775     |
|                             | 22日(日) | 西方病院 ☎0282(92)2323 |
|                             | 29日(日) | 池田脳神経外科 ☎(63)1333  |



## 新米パパママ学級

健康課保健指導係 ☎(63)8312

妊婦さんとその家族を対象に、新米パパママのための教室を4回シリーズで開いています。

- 1月26日(木) 午後1時30分～3時30分 妊娠中の食生活①  
妊婦中の体の変化と胎児の成長 妊婦体験
- 2月23日(木) 午後1時30分～3時30分 歯科検診  
妊娠中の歯の健康、妊娠中の食生活②
- 3月 8日(木) 午後1時30分～3時30分  
妊婦体操・お産の経過と呼吸法・母乳栄養
- 3月22日(木) 午後1時15分～3時45分  
父親母親の役割・赤ちゃんのお風呂入れ実習

**ところ** 市民情報センター2階

**持ち物** 母子健康手帳

## 冬の感染症にご用心

寒さや乾燥のため、冬は風邪や胃腸炎などの感染症が流行する季節です。人の集まる場所では、マスクを付けたり、手洗いやうがいをしてお防しましょう。  
手洗いは、感染予防の基本です。指先や爪は汚れが残しやすいので、手のひらに指を立てるなどして、念入りに洗いましょう。



# 1・2月は「はたちの献血」 キャンペーン月間です

健康課健康増進係 ☎(63)8311

これからの季節は、年間で最も輸血用血液が不足しがちです。今、健康で若いみなさんの献血の協力が求められています。新成人のみなさん、「はたちの記念」に献血に行きましょう！たくさんのご協力をお待ちしています。

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など

※ 献血バスの予定は、栃木県赤十字血液センターのホームページ (<http://www.jrcbc.jp/>) をご覧ください。

## 受動喫煙防止対策助成金制度

～旅館業、料理店または飲食店経営のみなさまへ～

健康課健康増進係 ☎(63)8311

10月1日から受動喫煙防止対策のための助成金がスタートしました。一定の要件を満たす喫煙室の設置や受動喫煙を防止するための換気設備の設置に必要な経費の助成が受けられます。

※ 工事前に計画を策定し、認定を受ける必要があります。

※ 詳細は、栃木労働局のホームページをご覧ください。

(<http://tochigi-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>)

助成率・助成額 費用の1/4(上限200万円)

申請・問い合わせ先

栃木労働局労働基準部健康安全課

宇都宮市明保野町1-4 ☎028(634)9117



## がん検診 受け忘れていませんか？

健康課健康増進係 ☎(63)8311

今年度の検診は2月21日が最後です。新年度の検診は、4月から始まります。

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。申込者には検診日の1週間くらい前に問診票・検査用容器などを送付します。

受付時間 ○・☆・♡—午前8時30分～11時

| とき       | ところ      | 40歳以上 |    | 30歳以上 | 20歳以上 | 検診機関 |                    |
|----------|----------|-------|----|-------|-------|------|--------------------|
|          |          | 胃     | 大腸 | 肺     | 乳     |      | 子宮                 |
| 1月15日(日) |          | ○     | ○  | ☆     | ※     | ♡    | 栃木県<br>保健衛生<br>事業団 |
| 2月8日(水)  | 市民情報センター | ○     | ○  | ☆     | ♡     | ♡    |                    |
| 21日(火)   |          | ○     | ○  | ☆     | ♡     | ♡    |                    |

※印の検診は定員になり、締め切りました。

自己負担金 胃・大腸・子宮…無料

肺がん検診(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)



## 献血にご協力ください！

健康課健康増進係 ☎(63)8311

とき 1月25日(水) 午前9時30分～正午  
午後1時～4時

ところ 市役所新館3階 302会議室

申込 1月18日(水)までに電話で健康増進係へお申し込みください。(当日、献血会場でも受け付けます)

| 献血の種類 | 成分献血              |                       | 全血献血    |                       |
|-------|-------------------|-----------------------|---------|-----------------------|
|       | 血漿成分              | 血小板成分                 | 200mL   | 400mL                 |
| 1回献血量 | 600mL以下           | 400mL以下               | 200mL   | 400mL                 |
| 年齢    | 18～69歳※           | 男性18～69歳※<br>女性18～54歳 | 16～69歳※ | 男性17～69歳<br>女性18～69歳※ |
| 体重    | 男性45kg以上・女性40kg以上 |                       |         | 男女とも50kg以上            |
| 最高血圧  | 90mmHg以上          |                       |         |                       |

※65歳から69歳までの人は、60歳から64歳までに献血の経験がある人に限ります。



## ポリオ集団予防接種

健康課健康増進係 ☎(63)8311

とき 1月18日(水)・2月1日(水)

ところ 市民情報センター2階

受付 午後1時～2時

対象 生後3カ月から7歳6カ月までの未接種児

持ち物 事前に送付してある「予診票」・母子健康手帳

## 麻しん風しん(MR) 予防接種はお済みですか？

健康課健康増進係 ☎(63)8311

麻しん風しん(MR)の予防接種は生涯2回の接種が必要です。平成23年度の対象者は、下表のとおりです。対象者には、すでに個別通知をしています。特に第2期、第3期、第4期に該当する人は、4月1日以降の接種は有料になります。未接種の場合は、早めに接種しましょう。

|     | 対象者                      | 接種期間         |
|-----|--------------------------|--------------|
| 第1期 | 1歳以上～2歳未満                | 2歳の誕生日の前々日まで |
| 第2期 | 年長さん(H17.4.2生～H18.4.1生)  | 3月31日まで      |
| 第3期 | 中学1年生(H10.4.2生～H11.4.1生) |              |
| 第4期 | 高校3年生(H5.4.2生～H6.4.1生)   |              |

料金 無料(接種期間内)

持ち物 母子健康手帳、予診票