

# みんなの健康



## こんにちは赤ちゃん 訪問事業

健康課保健指導係 ☎(63)8312

鹿沼市では、生後4カ月ころまでの赤ちゃんがいるすべての家庭へ訪問を実施しています。

赤ちゃんの体重を量ったり、母乳やミルクなどの授乳のことや、スキンケア、子育ての不安や悩みなどの相談に応じます。鹿沼市外へ帰りしていても訪問は受けられます。

**訪問日** 事前連絡により日時を決定

**対象** 市内に住所のある生後4カ月ころまでの赤ちゃんがいるすべての家庭

**費用** 無料

**申込** 不要ですが、赤ちゃん訪問届に必ず連絡のとれる電話番号を記入してください。



## 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** 12月16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4月・5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** 身長体重を測るので、15分前にお越しください。



## 2歳児教室

健康課保健指導係 ☎(63)8312

**とき** 1回目 12月20日（火）

2回目 平成24年1月24日（火）

**受付** 午前9時30分～10時00分

**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21年12月・平成22年1月生まれ

**持ち物** 母子健康手帳・お子さんの歯ブラシ

**申込** 電話で保健指導係へお申込ください。

※2回目の持ち物は1回目でお話します。



## 12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

内科・小児科・歯科		内科・小児科	
昼 間	日曜日・祝日等	夜 間	日曜日・祝日等および
	午前10時～正午		平日(月・水・金曜日)
	(受付は11時30分まで)		午後7時～10時
	午後1時～5時		(受付は午後9時30分まで)
	(受付は4時30分まで)		

※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	4日(日)	上都賀総合病院 ☎(64)2161
外 科 (昼 間) 午前9時～ 午後5時	11日(日)	御殿山病院 ☎(64)2131
	18日(日)	荒木医院 ☎(64)2775
	23日(金祝)	西方病院 ☎0282(92)2323
	25日(日)	西方病院 ☎0282(92)2323
	31日(土)	小池医院 ☎(60)1300



食生活改善推進員会主催

## 上都賀地区「子ども料理コンクール」 最優秀賞作品

健康課保健指導係 ☎(63)8312

「子ども料理コンクール」上都賀地区審査において、津田小学校の熊倉安輝子さん、光太郎君兄弟の作品が最優秀賞に選ばれました。

～家族の好きなチャイニーズランチ～



献立

・あんかけやきそば ・レタスとたまごのスープ  
・きゅうりとザーサイのあえもの ・ひやしフルーツ白玉

来年も5月～7月ころに「子ども料理コンクール」の作品を募集します。ぜひふるって応募してください。



# 歯周疾患検診は お済みですか？

健康課健康増進係 ☎(63)8311


10年に1度の機会です。ぜひ歯ぐきの状態を確認してください！

**内容** 問診・歯周組織検査

**対象者** 昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生  
26年4月2日～ 27年4月1日生  
36年4月2日～ 37年4月1日生  
46年4月2日～ 47年4月1日生

**料金** 無料(ただし治療が必要な場合、治療費は有料になります)

※「歯周疾患検診受診券(はがき)」がお手元がない人は再発行しますので、健康増進係へご連絡ください。検診は12月24日(休診日は除く)まで実施しています。※総入れ歯の人はご遠慮ください。



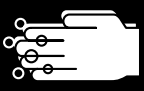
**口腔機能は全身の健康状態と大きく関わりがあります！**

口腔機能が低下すると、肺炎や糖尿病・脳血管疾患(脳卒中)などの病気がかかりやすくなります。ぜひ検診を受けましょう！

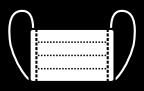
前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診も、実施期間は12月24日までです。対象になっている人は、忘れずに受診しましょう。

## インフルエンザ対策


予防の基本は!うがい・手洗い・咳エチケット  
健康課健康増進係 ☎(63)8311



**感染を予防するために  
こまめな手洗い・うがいを  
徹底しましょう**



**感染をひろげないために  
咳エチケットを守ってください**



**感染をひろげないために  
かかったあとは外出自粛を  
してください**

## 「まちの保健室」へようこそ!

健康課保健指導係 ☎(63)8312

12月21日(水)の「まちの保健室」は、福田屋鹿沼店で開催します。ぜひ、お立ち寄りください。  
**とき** 午前10時30分～午後1時

# 健康カレンダー 広告募集

健康課健康増進係 ☎(63)8311

「平成24年度健康カレンダー(保存版)」に広告を出してみませんか？

**健康カレンダーとは**  
A4判・カラー印刷・20ページ程度の冊子で、健康に関するお知らせや検診などの年間スケジュールが掲載されています。



**掲載位置と規格・料金**

掲載位置	掲載数	掲載寸法	料金
裏表紙	6	縦8cm×横8cm	25,000円
裏表紙1頁前～3頁前	18	縦8cm×横8cm	10,000円

**作成部数** 35,000部  
**発行時期** 広報かぬま4月号と同時に自治会を通して全世帯に配布します。また、転入者や希望者は、市民課や各コミュニティセンターで配布します。  
**申込** 1月13日(金)までに申込書と広告原稿(案)を健康課へ提出してください。  
 ※詳しくは、健康課へ問い合わせるか、市ホームページをご覧ください。

## がん検診 受け忘れていませんか？

健康課健康増進係 ☎(63)8311

去年の検診では、若い人からもがんが発見されています。胃・肺・大腸がん検診は、40歳以上の市民は毎年受診できるため、通知していません。未受診の人は、早めに検診を受けましょう。

**受診方法・申込** ●集団がん検診・集団特定健診は予約制です。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・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  
 栃：栃木県保健衛生事業団

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	
12月10日(土)	市民情報センター	○	☆	※	栃
18日(日)	職業訓練センター	○	☆	♡	
1月15日(日)	市民情報センター	○	☆	♡	

※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)