# 10月 健康カレンダー

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1<br>発達相談A<br>ポリオ予防接種 | 2<br>ポリオ予防接種 | 3<br>在宅ケア合同イベント<br>すこやか健診 | 4<br>胃･大腸･肺･子宮･乳がん検診（市民情報センター） |
| 5 | 6<br>発達相談A<br>乳児健康相談 | 7<br>発達相談B<br>特定保健指導<br>（結果説明会）<br>離乳食教室 | 8<br>発達相談A<br>特定保健指導<br>（食生活実践教室）<br>リハビリ教室 | 9<br>特定保健指導<br>（運動実践教室）<br>新米パパママ学級①<br>胃･大腸･肺がん検診<br>（清洲コミュニティセンター） | 10 | 11 |
| 12 | 13 体育の日 | 14<br>発達相談B<br>2歳児教室①<br>4か月児健診 | 15<br>発達相談A<br>4か月児健診 | 16<br>1歳6か月児健診 | 17<br>1歳6か月児健診 | 18 |
| 19<br>胃･大腸･肺･子宮･乳がん検診（市民情報センター） | 20<br>発達相談A<br>3歳児健診 | 21 健康活跳日21の日<br>発達相談B<br>10か月児健診<br>特定保健指導<br>（運動実践教室） | 22<br>ひまわり教室<br>リハビリ教室 | 23<br>介護者の会<br>健康活跳日21教室<br>献血 | 24<br>幼児教室 | 25 |
| 26<br>胃･大腸･肺･子宮･乳がん検診（菊沢コミュニティセンター） | 27<br>発達相談A | 28<br>発達相談B<br>健康活跳日21教室 | 29 | 30<br>骨粗しょう症予防検診 | 31<br>胃･大腸がん検診<br>（西茂呂集会所） | |

※毎月21日は「健康活跳日21」の日です。健康づくりに取り組みましょう！

## がん検診 検診を受けて早期発見!!

健康課健康増進係　☎(63)8311

**対　象**

**胃・大腸・肺** … 40歳以上

**子　宮** … 20歳以上の女性で20年度に偶数の年齢になる人

**乳（マンモグラフィX線検査と超音波検査）** … 40歳以上の女性で20年度に偶数の年齢になる人

**乳（超音波検査のみ）** … 30歳以上40歳未満の女性で20年度に偶数の年齢になる人

**受診方法・申込**

**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週間くらい前に受診票および検査用容器などを送付します。

※3月10日から受け付けしていますので、定員になったものもあります。詳しくはお問い合わせください。

**自己負担金**

**胃・大腸・子宮がん検診**　無料

**肺がん検診**　2,000円

**乳がん検診（40歳以上）**　1,000円（マンモグラフィX線検査と超音波検査）

**乳がん検診（30歳代）**　500円（超音波検査のみ）

### 胃・大腸・肺・子宮・乳がん検診日程

**受付時間**　胃･大腸･肺･子宮･乳いずれも午前8時30分～11時

| とき | ところ | 胃･大腸 | 肺 | 子宮･乳 | 委託検診機関 |
|---|---|---|---|---|---|
| 10月 4日(土) | 市民情報センター | ○ | □ | ◆ | 保健衛生事業団 |
| 9日(木) | 清洲コミュニティセンター | ○ | □ | | |
| 19日(日) | 市民情報センター | ○ | □ | ◆ | |
| 26日(日) | 菊沢コミュニティセンター | ○ | □ | ◆ | 宇都宮健康クリニック |
| 31日(金) | 西茂呂集会所 | ○ | | | 保健衛生事業団 |

**《胃がん検診を希望する人へ》**

●バリウムによるアレルギー症状、腸管憩室のある人、腸の手術・腸閉塞にかかったことのある人は、受診できません。

●検診日前日の夜９時以降、一切の飲食（たばこ含む）をしないでください。（ただし、医師から処方された高血圧の薬は、50cc以下の水で服用してきてください）

**《大腸がん検診について》**

●検診日の前に２日分の便を採り、検診会場に持参するだけの検診です。胃がん・肺がん検診同様、年に1度の受診をお勧めします。

# 予防接種

健康課健康増進係　☎(63)8311

10月の予防接種対象児には、集団接種は接種日の5日前に、個別接種は9月末に個人通知します。個人通知が届いたら、できるだけ早めに受けるようにしましょう。

### 市民情報センターでの予防接種

| | とき | 対象 | 受付時間 |
|---|---|---|---|
| ポリオ | 10／1(水) | 平成20年 4月生<br>平成20年 5月生 | 午後1時15分<br>～2時15分 |
| | 10／2(木) | 平成19年12月生<br>平成20年 1月生 | |

### 個別接種対象児

| | | |
|---|---|---|
| BCG | | 平成20年7月生 |
| 三種混合<br>第1期 | 初回 | 平成20年2月生<br>平成20年3月生 |
| | 追加 | 7歳6か月未満で平成19年9月に初回が済んでいる児 |
| 麻しん・風しん | 第1期 | 平成19年9月生 |
| | 第2期 | 平成14年4月2日生<br>～平成15年4月1日生の児<br>(平成21年3月31日までに接種しましょう) |
| | 第4期 | 平成2年4月2日生<br>～平成3年4月1日生の児<br>(平成21年3月31日までに接種しましょう) |

# 10月休日・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<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 | 内科・小児科<br>日曜日・祝日等および平日(月・水・金曜日)<br>午後7時～10時<br>(受付は午後9時30分まで) |

**在宅当番医**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 外科<br>(昼間)<br>(午前9時～午後5時) | 5日(日) | 上都賀総合病院 | ☎(64)2161 |
| | 12日(日) | 御殿山病院 | ☎(64)2131 |
| | 13日(月・祝) | 池田脳神経外科 | ☎(63)1333 |
| | 19日(日) | 荒木医院 | ☎(64)2775 |
| | 26日(日) | 西方病院 | ☎0282(92)2323 |
| 外科<br>(夜間) | 5日(日) | 上都賀総合病院 | ☎(64)2161 |
| | 12日(日) | 御殿山病院 | ☎(64)2131 |
| | 13日(月・祝) | 上都賀総合病院 | ☎(64)2161 |
| | 19日(日) | 上都賀総合病院 | ☎(64)2161 |
| | 26日(日) | 西方病院 | ☎0282(92)2323 |

# 乳幼児の健診・教室

健康課保健指導係　☎(63)8312

10月の乳幼児健診対象児には、個別検診は9月末に、集団健診は健診日の2週間前に個人通知します。

### ◇個別検診（委託医療機関）

| | 対象 |
|---|---|
| 股関節脱きゅう検診 | 平成20年7月生 |

### ◇集団健診（市民情報センター）

| | とき | 対象 | 受付時間 |
|---|---|---|---|
| 4か月児健診 | 10／14(火) | 平成20年5月 1日～5月20日生 | 午後1時～2時 |
| | 10／15(水) | 平成20年5月21日～6月10日生 | |
| 10か月児健診 | 10／21(火) | 平成19年12月生 | |
| 1歳6か月児健診 | 10／16(木) | 平成19年3月 1日～3月20日生 | |
| | 10／17(金) | 平成19年3月21日～4月10日生 | |
| 3歳児健診 | 10／20(月) | 平成17年9月 1日～9月20日生 | |

### ◇教室（市民情報センター）

| | とき | 内容 | 対象 |
|---|---|---|---|
| 新米パパママ学級(4回コース) | 第1回 10／9(木) 午後1時30分～3時30分 | お母さんの体の変化と胎児の成長<br>妊娠中の食生活① | 妊婦さんとその家族 |
| | 第2回 11／6(木) 午後1時30分～3時30分 | お母さんの歯について<br>妊娠中の食生活② | |
| | 第3回 12／4(木) 午後1時30分～3時30分 | 妊婦体操<br>お産の経過と呼吸法<br>母乳栄養について | |
| | 第4回 12／25(木) 午後1時15分～3時45分 | 父親・母親の役割<br>お風呂の入れ方 | |
| 2歳児教室 | 第1回 10／14(火) 午前10時～11時30分 | 歯科検診<br>ブラッシング指導<br>身体測定 | 平成18年10・11月生 |
| | 第2回 11／11(火) 午前10時～11時30分 | 体と心の成長・栄養の話<br>クッキング体験 | |
| 離乳食教室 | 10／7(火) 午後1時30分～3時30分 | 離乳食の話と実習 | 平成20年2月生 |
| ブックスタート | 10／21(火)<br>(10か月児健診時) | 絵本の紹介と読みきかせ、絵本の配布<br>問い合わせ：図書館本館<br>☎(64)9523 | 平成19年12月生 |

# 高齢者・幼児（任意接種）のインフルエンザ予防接種

健康課健康増進係　☎(63)8311

市では、インフルエンザ予防接種を実施します。幼児インフルエンザ予防接種は任意接種ですので、健康被害の救済は、医薬品副作用被害救済制度が適用になります。接種を希望する人は、下記の実施医療機関に予約をしてから受けてください。

◎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 | 鹿沼市に住所を有する人で以下に該当する人 | |
| | ■接種日に満65歳以上の人<br>■接種日に満60歳以上65歳未満であって、心臓、じん臓または呼吸器の機能に日常生活行動が極度に制限される程度の障害を有する人、およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する人<br>＊市外の病院、老人保健施設等へ入院または、入所している希望者は、健康増進係へお問い合わせください。 | 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） | 2,000円（1人当たり、1年度内2回まで） |

◎実施医療機関一覧表（50音順）

| 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 | 大谷医院 | ○ | | (64)1101 | さつきクリニック | ○ | ○ | (76)3313 |
| あきば内科循環器科クリニック | ○ | ○ | (60)7810 | 大谷クリニック | ○ | ○ | (62)2549 | 下条内科医院 | ○ | | (64)3755 |
| 荒井内科 | ○ | | (62)7523 | 奥山医院 | ○ | ○ | (64)2207 | 鈴木内科 | ○ | ○ | (64)3667 |
| 荒木医院 | ○ | ○ | (64)2775 | 小野内科循環器科医院 | ○ | ○ | (64)3385 | 高橋外科胃腸科 | ○ | | (62)9700 |
| 飯岡小児科 | ○ | ○ | (65)3257 | 金子医院 | ○ | ○ | (85)3220 | 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 | 北川医院 | ○ | ○ | (77)2012 | にれぎクリニック | ○ | ○ | (75)1506 |
| 石川医院 | ○ | ○ | (76)3145 | 宮司外科胃腸科 | ○ | ○ | (62)6222 | 布川小児科 | ○ | ○ | (64)2472 |
| いとうこどもクリニック | ○ | ○ | (63)5566 | 倉持整形外科鹿沼 | ○ | ○ | (63)3300 | 細川耳鼻咽喉科内科 | ○ | ○ | (64)3387 |
| 伊藤内科 | ○ | | (64)7241 | けやき坂クリニック | ○ | | (62)8808 | 細川内科外科眼科 | ○ | ○ | (60)1600 |
| 宇賀神内科外科 | ○ | | (60)6300 | 小池医院 | ○ | ○ | (60)1300 | 山口内科医院 | ○ | ○ | (63)3030 |
| 大井田医院 | ○ | ○ | (64)2077 | 小林産婦人科医院 | ○ | | (65)7788 | 山崎内科医院 | ○ | | (64)3261 |
| 大出医院 | ○ | ○ | (85)2611 | 小松医院 | ○ | ○ | (60)5515 | 西方病院（西方町） | ○ | ○ | 0282(92)2323 |
| 大野医院 | ○ | | (65)3661 | 御殿山病院 | ○ | | (64)2131 | 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ことが明らかな人
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医師が不適当な状態と判断した人（①～③に該当しなくても、医師が接種不適当と判断した時は接種できません）

# 10月の結核検診日程

健康課健康増進係　☎(63)8311

| とき | 午前9時～9時30分 | 午前9時50分～10時20分 | 午前10時40分～11時10分 | 午前11時30分～正午 | 午後1時30分～2時 | 午後2時20分～2時50分 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1日(水) | 茂呂公民館 | 西茂呂集会所 | 午前10時40分～正午<br>東部台コミュニティセンター | | 東町3丁目<br>東町会館 | |
| 16日(木) | 晃望台<br>ショッピングセンター | 東町第二会館 | さつきが丘小学校<br>(歩道橋側) | | | |
| 30日(木) | 下久我自治会館<br>(旧下久我生活向上センター) | 上久我<br>そば処 久我 | 上久我<br>早川一夫様方 | 石裂公民館 | 加蘇コミュニティセンター | 野尻公民館 |

**対　象**　①65歳以上の人　②15歳以上65歳未満で希望する人（ただし、会社などで受診しない人）
**料　金**　無料　　**受診方法**　胸部レントゲン撮影（1枚）

**【お詫びと訂正】**
東部台地区、北犬飼地区のみなさんに広報かぬま8月25日号と同時配布した、結核検診チラシのレントゲン巡回日程表に誤りがありましたのでお詫びして訂正します。
誤　9月19日（月）→ **正　9月19日（金）**　　誤　10月1日（月）→ **正　10月1日（水）**

## 60歳・65歳・70歳の女性の骨粗しょう症予防検診のお知らせ

**健康課保健指導係　☎(63)8312**
**FAX(63)8313**

骨粗しょう症とは、骨の量が減り、骨折をおこしやすくなっている状態のことをいいます。特に女性は、閉経を機に、骨量の著しい低下がみられます。

「ちょっと転んだだけで骨折をしたことがある」なんてことはありませんか。

転ばぬ先の、骨粗しょう症予防！この機会に一度、自分の骨密度を測ってみましょう。

| と　き | 受付時間 | ところ | 定　員 |
|---|---|---|---|
| 10月30日(木) | 9時20分～11時 | 市民情報センター1階 | 各日110人 |
| 11月10日(月) | | | |
| 11月26日(水) | | | |

**内　容**　骨密度検診（素足でかかとでの検査）
**対　象**　市内在住の今年度60歳・65歳・70歳になる女性
60歳(昭和23年4月2日から昭和24年4月1日生まれ)
65歳(昭和18年4月2日から昭和19年4月1日生まれ)
70歳(昭和13年4月2日から昭和14年4月1日生まれ)
※対象の人には、個別通知します。
**参加料**　60歳・65歳　500円、70歳　無料
**申　込**　**9月22日(月)**から電話で保健指導係へお申し込みください。(聴覚が不自由な人のみFAXで受け付けます)

## 失語症家族相談会

**健康課保健指導係　☎(63)8312**

脳卒中などの後遺症で、言葉が不自由になった人の家族を対象に、相談会を開催します。

ほかの家族の体験を聞きながら、日常の中で感じていること、悩んでいることなどを、一緒に話してみませんか。対応のヒントがみえてくるはずです。みなさん、ぜひご参加ください。

**と　き**　10月22日(水)午後1時30分～3時30分
**ところ**　市民情報センター2階 学習室1A
**講　師**　言語聴覚士　勝又綾子
**申　込**　10月10日(金)までに電話で保健指導係へお申し込みください。

## 健康活跳日21教室

**健康課保健指導係　☎(63)8312**

10月は「40歳からの健康月間」です。平成19年度基本健診を受診し、総合判定「異常なし」の人を対象に、健康実践教室を開催します。

健康な体を維持するためにも、自分の体を見つめ直してみませんか？

**と　き**　夜の部　10月23日（木）
午後7時～8時30分
昼の部　10月28日（火）
午前10時～11時30分
**ところ**　市民情報センター　1階
マルチメディアヘルスケアルーム
**内　容**　体力チェック・生活チェック・体格チェック
**人　数**　各教室　40人
**申　込**　10月10日(金)までに電話で保健指導係へお申し込みください。

### 10月は「健康強調月間」
## こころもからだも“健康づくり”「健康活跳日21体操」しましょう

**健康課健康増進係　☎(63)8311**
**健康課保健指導係　☎(63)8312**

鹿沼市歌にあわせた体操「健康活跳日21体操」をご存知ですか？

「健康活跳日21体操」をして、こころもからだも元気になりましょう！10人以上のお集まりの会場の10団体にうかがいます！

11月28日(金)までに健康課へお申し込みください。体操のCDを差し上げます。

## 市制60周年記念　鹿沼市在宅ケア合同イベント「楽笑祭り」のご案内

今年度も鹿沼市内の在宅サービス施設が一堂に会し、介護保険サービスを利用するみなさんとその家族を対象に、鹿沼市在宅ケア合同イベント『楽笑祭り』を開催します。

**と　き**　10月3日(金)午前10時30分～午後2時30分
**ところ**　鹿沼総合体育館「フォレストアリーナ」
**対　象**　市内通所施設の利用者とその家族
**内　容**　午前の部　園児による演奏、鬼怒川太朗氏による歌とトーク
午後の部　沖縄伝統芸能（エイサーなど）

***めんそーれー！***
来なきゃ損！見なきゃ損！
踊らにゃ損！
1日大いに楽しみましょう

参加希望者は、各介護保険サービス利用施設へお申し込みください。

## 献血にご協力ください！

健康課健康増進係　☎(63)8311

**と　き**　10月23日(木)
午前9時40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**　10月16日(木)までに電話で健康増進係へお申し込みください。(当日でも受け付けます)

## 栃木県眼科医会による眼科一次救急診療が始まりました

健康課健康増進係　☎(63)8311

栃木県眼科医会では、休日（昼間）における軽度の眼科救急患者に対応するため、独立行政法人国立病院機構（NHO）栃木病院（旧国立栃木病院）において「眼科一次救急診療」を実施しています。

**【診療内容】**

○診療科目　　眼科
○診療日・診療時間
日曜日・祝日・年末年始（12月30日～1月3日）
午前10時～午後5時　（受付は午後4時30分まで）
○診療場所 ・問合先
NHO栃木病院（旧国立栃木病院）
宇都宮市中戸祭1－10－37
☎028(622)5241
○診療体制
栃木県眼科医会会員の眼科専門医が診療

## 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)と狂犬病の予防注射(毎年1回)が義務づけられています。

市では毎年4月に、市内各地で登録と予防注射を実施していますが、まだ登録をしていない犬や4月以降に予防注射をしていない犬を飼っている人は、必ず登録や注射をしてください。

**登　録**…健康課(市民情報センター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。

※登録していた犬が死亡したり、飼い主が変わったりした場合は、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！
フンは飼い主が持ち帰りましょう！

## 自殺予防を考える

健康課保健指導係　☎(63)8312
障害福祉課障害医療係　☎(63)2127

自殺を図った人が、精神科医などの専門家に相談している例は少ないと言われています。しかし、家族や職場の同僚など身近な人は、自殺のサインに気づいていることも多く、この気づきを自殺予防につなげていくことが重要です。

**○身近な人の自殺のサインに気づいたら･･･**

状態やつらさに対して理解を示し、休養と治療や相談を勧めましょう。

**こころの相談窓口**

＜電話・来所相談＞

**栃木県精神保健福祉センター**　☎028(673)8785
宇都宮市下岡本町2145－13
※月～金　午前8時30分～午後5時30分《予約制》

**栃木県県西健康福祉センター**　☎(62)6224
鹿沼市今宮町1664－1
※保健師　月～金　午前8時30分～午後5時30分
※専門医　毎月第4木曜日《予約制》

**鹿沼市健康課**　☎(63)8312

**鹿沼市障害福祉課**　☎(63)2127
※月～金　午前8時30分～午後5時30分

＜電話相談＞

**★こころのダイヤル**　☎028(673)8341
※月～金　午前9時～正午　午後1時～4時

**★栃木いのちの電話**　☎028(643)7830
※日～木　午前７時～午後9時
（金・土のみ　24時間対応）

**★足利いのちの電話**　☎0284(44)0783
※午後３時～9時

### 健康づくりのつどいで“血糖値検査”を受けた人へ
## 肝炎ウイルス検査の実施について

健康課健康増進係　☎(63)8311

毎年2月、市民情報センターで開催している『健康づくりのつどい』において「簡易血糖値検査」を受けたことがある人は、肝炎ウイルス検査を実施するための無料受診券をお送りしますので、健康増進係までご連絡ください。

| 実施年月日 | 受診者数 |
|---|---|
| 平成17年2月6日 | 160人 |
| 平成18年2月5日 | 183人 |
| 平成19年2月4日 | 200人 |
| 平成20年2月3日 | 137人 |