



# 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>乳児健康相談 | 2<br>発達相談B<br>ポリオ予防接種<br>胃・大腸・肺がん検診<br>(栗野コミュニティセンター) | 3<br>発達相談A<br>ポリオ予防接種                        | 4<br>新米パパママ学級③<br>離乳食教室                        | 5<br>すこやか健診                                 | 6                               |
| 7   | 8<br>発達相談A<br>幼児健康相談 | 9<br>発達相談B<br>特定保健指導<br>(結果説明会)<br>2歳児教室②             | 10<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 | 11<br>特定保健指導<br>(運動実践教室)                       | 12<br>1歳6か月児健診<br>胃大腸肺子宮乳がん検診<br>(市民情報センター) | 13                              |
| 14  | 15 敬老の日              | 16<br>発達相談B<br>4か月児健診                                 | 17<br>発達相談A<br>10か月児健診                       | 18<br>3歳児健診<br>胃大腸肺子宮乳がん検診<br>(東部台コミュニティセンター)  | 19<br>3歳児健診                                 | 20                              |
| 21 健康活跳日21の日<br>胃・大腸・肺がん検診<br>(東大芦コミュニティセンター) | 22<br>発達相談A          | 23 秋分の日   | 24<br>ひまわり教室<br>リハビリ教室                       | 25<br>介護者の会<br>新米パパママ学級④<br>特定保健指導<br>(運動実践教室) | 26<br>幼児教室                                  | 27<br>胃大腸肺子宮乳がん検診<br>(市民情報センター) |
| 28  | 29<br>発達相談A          | 30<br>発達相談B   |  |  |   |                                 |

※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！



## 9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   | 夜間 | 内科・小児科  |
|----|---|----|---|
|    | 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) |    | 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) |

### 在宅当番医

| 外科 (昼間)<br>(午前9時～午後5時) | 7日(日)    | 上都賀総合病院 | ☎(64)2161     |
|------------------------|----------|---------|---------------|
|                        | 14日(日)   | 御殿山病院   | ☎(64)2131     |
|                        | 15日(月・祝) | 高橋外科胃腸科 | ☎(62)9700     |
|                        | 21日(日)   | 荒木医院    | ☎(64)2775     |
|                        | 23日(火・祝) | 宮司外科胃腸科 | ☎(62)6222     |
|                        | 28日(日)   | 西方病院    | ☎0282(92)2323 |
| 外科 (夜間)                | 7日(日)    | 上都賀総合病院 | ☎(64)2161     |
|                        | 14日(日)   | 御殿山病院   | ☎(64)2131     |
|                        | 15日(月・祝) | 上都賀総合病院 | ☎(64)2161     |
|                        | 21日(日)   | 上都賀総合病院 | ☎(64)2161     |
|                        | 23日(火・祝) | 上都賀総合病院 | ☎(64)2161     |
|                        | 28日(日)   | 西方病院    | ☎0282(92)2323 |



どうすればいいの？

## 休日や夜間の病気するとき

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**…まず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ます。

**二次救急**…初期救急で対応できない場合は、医療機関を受診してもらうことになっています。

**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。

しかし現状は、二次・三次救急医療機関での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」が休診などで連絡の取れない場合には、坂田山の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」を開設していますので、電話連絡をしてからご利用ください。(開設日・開設時間は、このページ左をご覧ください)



# 9月は「がん征圧月間」です!!

健康課保健指導係 ☎ (63)8312

自分の健康を守るために定期的に検診を受け、早期発見・早期治療に心がけましょう。

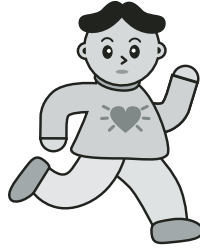
◆今年度、検診がお済みでない人は予約・受診をお急ぎください。◆

◎平成19年度に実施した鹿沼市のがん検診でみつかった、がん・がん疑いの状況です。

肺がん 13人

胃がん 9人

前立腺がん 17人



乳がん 12人

大腸がん 9人

子宮がん 5人



## 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らせていただき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 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     |
|----------|---------------|------|---|------|------------|
| 9月 2日(火) | 栗野コミュニティセンター  | ○    | □ |      |            |
| 12日(金)   | 市民情報センター      | ○    | □ | ◆※   | 保健衛生事業団    |
| 18日(木)   | 東部台コミュニティセンター | ○    | □ | ◆    |            |
| 21日(日)   | 東大芦コミュニティセンター | ○    | □ |      | 宇都宮健康クリニック |
| 27日(土)   | 市民情報センター      | ○    | □ | ◆    | 保健衛生事業団    |

※9月12日の乳がん検診の申込は満員のため締め切りました。

#### 《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。

## 9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(月)  | 午前9時～10時20分<br>J R鹿沼駅前 (いせや旅館) |                  | 午前10時40分～正午<br>北小学校   |                   | 御成橋町1丁目<br>伊藤商店 | 貝島橋寄り<br>「ルネス・パークショア」 |
| 8日(月)  | 午前9時～10時20分<br>市民情報センター (北側入口) |                  | 午前10時40分～正午<br>東小学校西門 |                   | 石橋町<br>薬王寺      | 万町<br>JAがみつが鹿沼支店      |
| 18日(木) | 午前9時～10時20分<br>市役所新館入口         |                  | 市民文化センター<br>休日夜間診療所前  | 日吉団地入り口<br>タツミヤ酒店 | 日吉町<br>ナトリパン裏   | 西鹿沼町<br>川辰木工所         |
| 19日(金) | 池ノ森小学校北門                       | 鹿沼地域<br>職業訓練センター | 二八そば南本陣               | 白桑田公民館            | 津田小学校           | じょいふる松原               |

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)



# 乳幼児の健診・教室

健康課保健指導係 ☎ (63)8312

9月の乳幼児健診対象児には、個別検診は8月末、集団健診は健診日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6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   | 9/16(火) | 平成20年4月11日～4月30日生 | 午後1時～2時 |
| 10か月児健診  | 9/17(水) | 平成19年11月生         |         |
| 1歳6か月児健診 | 9/12(金) | 平成19年2月11日～2月28日生 |         |
| 3歳児健診    | 9/18(木) | 平成17年7月21日～8月10日生 |         |
|          | 9/19(金) | 平成17年8月11日～8月31日生 |         |

## ◇教室（市民情報センター）

|         | とき                      | 内容   | 対象        |
|---------|-------------------------|--|-----------|
| ブックスタート | 9/17(水)<br>(10か月児健診時)   | 絵本の紹介と読みかせ、絵本の配布<br>問い合わせ：図書館本館 ☎ (64)9523 | 平成19年11月生 |
| 離乳食教室   | 9/4(木)<br>午後1時30分～3時30分 | 離乳食の話と実習                                   | 平成20年1月生  |



# 栄養相談・健康相談

健康課保健指導係 ☎ (63)8312

「離乳食はこれでいいの?」、「うちの子アレルギーがあるのだけれど?」、「メタボリックから脱出したいのだけれど?」など、食や栄養に関すること、健康についての悩みなど、栄養士や保健師に相談ができます。

気軽にお問い合わせください。

とき 月～金(祝日を除く)

午前8時30分～午後5時30分

ところ 市民情報センター3階 健康課

# 介護者の会

(認知症の人を抱える家族の会)

健康課保健指導係 ☎ (63)8312

認知症の人を介護することで、悩んでいること、困っていることはありませんか?

会には、今まで介護していた人や、現在介護中の人が集まり、思いを自由に話しています。「もっと早くに参加していればよかった」との声も聞かれます。

介護の悩みは相談しにくいものですが、仲間が温かくお待ちしています。ぜひ一歩外に出てきてください。

とき 毎月第4木曜日 午前10時～正午

ところ 市民情報センター3階 学習室4

※詳しくは、保健指導係までご連絡ください。



# 予防接種

健康課健康増進係 ☎ (63)8311

9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8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 | 9/2(火) | 平成20年2月生<br>平成20年3月生   | 午後1時15分～<br>2時15分 |
|     | 9/3(水) | 平成19年10月生<br>平成19年11月生 |                   |

## 個別接種対象児

|         |          |   |  |
|---------|----------|---|--|
| BCG     | 平成20年6月生 |   |  |
| 三種混合第1期 | 追加       | 7歳6か月未満で平成19年8月に初回が済んでいる児                         |  |
| 麻しん・風しん | 第1期      | 平成19年8月生  |  |
|         | 第2期      | 平成14年4月2日生～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～平成3年4月1日生の人<br>(平成21年3月31日までに接種しましょう)   |  |

## 情報センターで予防接種ができなかった人へ

### ジフテリア・破傷風(二種)混合予防接種の臨時実施

健康課健康増進係 ☎ (63)8311

今年度、ジフテリア・破傷風(二種)混合予防接種を体調不良などの理由で受けられなかった小学6年生(市外の学校に通学している小学生を含む)を対象に、臨時の予防接種を実施します。

接種希望者は、保護者同伴でお越しください。

とき 8月27日(水)

ところ 市民情報センター2階

受付時間 午後1時～1時30分

料金 無料

対象 小学6年生で今年度未接種者

持参するもの 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)

\*市外の学校への通学者には、予診票を配布してありませんので、健康増進係までご連絡ください。

## 肝炎ウイルス検査、性感染症 (エイズなど)検査を実施しています

県西健康福祉センター健康対策課 ☎(64)3125

県西健康福祉センター(今宮町1664-1)では、肝炎ウイルス検査と性感染症検査を無料で実施しています。予約は不要で匿名での受診も可能です。

### ●肝炎ウイルス検査

感染の心配がある人が感染を早期に発見し、適切な治療につながることを目的に実施しています。

- 【検査内容】 B型肝炎・C型肝炎
- 【検査日時】 毎週水曜日(祝日を除く)  
午前10時30分~11時30分
- 【検査結果】 検査翌週の木曜日以降

※医療機関においても上記検査が受診できます。希望する人は、県西健康福祉センターにお申し込みください。

### ●性感染症検査

性感染症のひとつであるエイズは、検査をしてみなければ感染の有無がわかりません。エイズ予防は、一人ひとりが関心を持つことから始まります。

- 【検査内容】 HIV抗体検査・性器クラミジア検査・梅毒検査
- 【検査日時】 毎週水曜日(祝日を除く)  
午前9時~10時
- 【検査結果】 HIV迅速検査、梅毒検査は採血後約45分で結果をお知らせします。結果が陰性以外の場合や性器クラミジア検査は、1週間程度かかります。

※エイズに関する相談は、随時受け付けています。

## 介護予防・高齢者筋力向上トレーニング事業 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

パワーリハビリとは…

- 高齢者または、体が動きにくい人でも専用のマシンを使い、安全に継続して行えます。
- 足腰が軽くなり、活動意欲が増して閉じこもりや寝たきりになるのを防げます。

### 参加資格

- ①おおむね65歳以上で日常生活に支障のある人、要介護認定「要介護2」以下でトレーニング実施に身体的支障のない人
- ②当センターに週2回(水・金曜日)3か月間通うことができる人

- と き 9月10日(水)~12月5日(金) 午前9時30分~11時30分
- 利用料 12,000円
- 申 込 8月16日(土)~30日(土)の期間にトレーニングセンターへ直接お申し込みください。

## 市民健康講座がリニューアル! 健康づくり講演会

健康課健康増進係 ☎(63)8311

健康課保健指導係 ☎(63)8312

昨年までの「市民健康講座」に代わり、平成20年度から市民一人ひとりのライフサイクルに合わせた「健康づくり講演会」を2講座開催します。

第1講座は、「健康づくりは子どもたちから!!」を合言葉に幼児や学童の保護者を対象に、講演会「食育のススメ」を開催します。

と き 9月25日(木) 午前10時~11時30分

と ころ 市民情報センター5階 マルチメディアホール

テ ー マ 「食育のススメ」

一歯と食事 かむことの大切さ一

講 師 歯科医 鈴木 定幸氏

栄養士 鈴木 彩子氏

対 象 幼児や学童を持つ保護者および関心のある人

申 込 健康課へ電話でお申し込みください。

定 員 100人

備 考 託児があります。ご希望の人は、申込みの際お伝えください。

※第2講座は、社会人を対象に「こころの健康づくり」を11月29日(土)に予定しています。詳しくは、広報かぬま10月10日号をご覧ください。

## 家庭で歯の治療が受けられます

健康課保健指導係 ☎(63)8312

市では、通院が困難な寝たきりの人の口腔状態改善を図るため、「在宅寝たきり老人歯科保健推進事業」を実施しています。寝たきりなどの理由で、歯の治療が受けられず困っている人は、ぜひご利用ください。

対 象 65歳以上で、寝たきりなどの理由で歯の治療を受けたいが通院できず困っている人

内 容 歯科医師などが訪問して、口腔清掃、義歯の作成・調整・使用方法の指導、歯周疾患・う歯等に対する応急処置、そのほか必要と認められることについて診察します。

費 用 診察費用(保険適応)と歯科医師の交通費

申 込 保健指導係へ電話でお申し込みください。

## 市制60周年記念 市民公開講座 『口をまもる。暮らしをまもる。 いのち 生命をまもる口腔ケア』

介護保険課介護認定係 ☎(63)2286

と き 10月5日(日)

受付 午後1時 講演 午後1時30分~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

講 師 日本歯科大学生命歯学部准教授 菊谷 武 先生

定 員 100人(先着順)

申 込 介護認定係へ電話でお申し込みください。