



# 8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 二種混合予防接種	2 胃・大腸・肺がん検診 (南摩コミュニティセンター)
3	4 発達相談A 乳児健康相談	5 発達相談B 特定保健指導 (結果説明会) 2歳児教室①	6 発達相談A リハビリ教室 胃・大腸・肺がん検診 (粕尾小学校)	7 離乳食教室 特定保健指導 (運動実践教室) 新米パパママ学級②	8 3歳児健診	9 二種混合予防接種
10 胃大腸・肺・子宮・乳がん検診 (市民情報センター)	11 発達相談A 幼児健康相談	12 発達相談B	13 発達相談A	14	15	16
17	18 発達相談A 4か月児健診	19 発達相談B 特定保健指導 (運動実践教室) 4か月児健診 胃・大腸・子宮・乳がん検診 (西大芦東生活改善センター・ 西大芦コミュニティセンター)	20 ひまわり教室 10か月児健診	21 健康活跳日21の日 1歳6か月児健診	22 1歳6か月児健診	23 胃・大腸・肺・子宮・乳がん検診 (菊沢コミュニティセンター)
24 胃大腸・肺・子宮・乳がん検診 (粟野第一小学校)	25 発達相談A	26 発達相談B MR予防接種	27 さわやかコミュニケーションのついで リハビリ教室 胃・大腸・肺・子宮・乳がん検診 (市民情報センター) 二種混合予防接種	28 介護者の会 特定保健指導 (食生活実践教室)	29 幼児教室	30
31						

※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。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。

#### 《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。

### 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)

### 受付時間

- 胃・大腸 - 午前7時30分～8時15分
- 胃・大腸 - 午前8時30分～11時
- ◇胃・大腸 - 午前9時15分～11時
- 肺 - 午前8時30分～11時
- ◆子宮・乳 - 午前8時30分～11時
- 子宮・乳 - 午後1時30分～2時30分

### 胃・大腸・肺・子宮・乳がん検診日程

とき	ところ	胃・大腸	肺	子宮・乳	委託検診機関
8月 2日(土)	南摩コミュニティセンター	○	□		
6日(水)	粕尾小学校	○	□		
10日(日)	市民情報センター	○	□	◆※	保健衛生事業団
19日(火)	西大芦東生活改善センター	●			
	西大芦コミュニティセンター	◇		■	
23日(土)	菊沢コミュニティセンター	○	□	◆	宇都宮健康クリニック
24日(日)	粟野第一小学校	○	□	◆	保健衛生事業団
27日(水)	市民情報センター	○	□	◆※	

※8月10日・27日の乳がん検診の申込は、満員のため締め切りました。



# 予 防 接 種

健康課健康増進係 ☎(63)8311

8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6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。

## 個 別 接 種 対 象 児

BCG	平成20年5月生	
三種混合 第1期	追加	7歳6か月未満で平成19年7月に初回が済んでいる児
麻しん・風しん	第1期	平成19年7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 (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日生の児 (平成21年3月31日までに接種しましょう)

## 麻しん風しん(MR)混合予防接種

### ～学校で予防接種ができなかった人へ～

健康課健康増進係 ☎(63)8311

今年度、麻しん風しん(MR)混合予防接種を欠席などの理由で受けられなかった中学1年生(市外の学校に通学している人を含む)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26日(火) 午後1時～1時30分

と ころ 市民情報センター2階 料 金 無料

対 象 中学1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)

\*対象者には、学校から予診票を配布します。

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、健康課までご連絡ください。



## 8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 午前10時～正午 (受付は11時30分まで) 午後1時～5時 (受付は4時30分まで)		日曜日・祝日等および 平日(月・水・金曜日) 午後7時～10時 (受付は午後9時30分まで)

## 在 宅 当 番 医

外 科 (昼間) (午前9時～ 午後5時)	3日(日)	上都賀総合病院	☎(64)2161
	10日(日)	御殿山病院	☎(64)2131
	17日(日)	荒木医院	☎(64)2775
	24日(日)	西方病院	☎0282(92)2323
	31日(日)	池田脳神経外科	☎(63)1333
外 科 (夜間)	3日(日)	上都賀総合病院	☎(64)2161
	10日(日)	御殿山病院	☎(64)2131
	17日(日)	上都賀総合病院	☎(64)2161
	24日(日)	西方病院	☎0282(92)2323
	31日(日)	上都賀総合病院	☎(64)2161



# 乳幼児の健診・教室

健康課保健指導係 ☎(63)8312

8月の乳幼児健診対象児には、個別検診は7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5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	8/18(月)	平成20年3月1日～3月20日生	午後1時 ～2時
	8/19(火)	平成20年3月21日～4月10日生	
10か月児健診	8/20(水)	平成19年10月生	
1歳6か月児健診	8/21(木)	平成19年1月1日～1月20日生	
	8/22(金)	平成19年1月21日～2月10日生	
3歳児健診	8/ 8(金)	平成17年7月1日～7月20日生	

## ◇教室(市民情報センター)

	と き	内 容	対 象
2歳児教室	第1回 8/5(火) 午前10時 ～11時30分	歯科検診 ブラッシング指導 身体測定	平成18年 8・9月生
	第2回 9/9(火) 午前10時 ～11時30分	体と心の成長・ 栄養の話 クッキング体験	
ブックスタート	8/20(水) (10か月児 健診時)	絵本の紹介と読みか かせ、絵本の配布 問い合わせ:図書館本館 ☎(64)9523	平成19年 10月生
離乳食教室	8/7(木) 午後1時30分 ～3時30分	離乳食の話と実習	平成19年 12月生

## マタニティマーク

### ～妊産婦さんへ思いやりを～

健康課保健指導係 ☎(63)8312

妊娠初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためにとっても大切な時期です。

しかし、外見からは妊婦であるかどうか判断しにくかったり、「つらい症状」がある場合もあります。

あなたの周りにこのマタニティマークを付けている人を見かけたら、皆さんからの思いやりある気づかいをお願いします。

なお、マタニティキーホルダーを妊娠届出時に配布しています。



▲マタニティマークです

## “血糖値検査”を受けた人へ 肝炎ウイルス検査のお知らせ

健康課健康増進係 ☎(63)8311

市では、毎年2月に実施しているイベント『健康づくりのつどい』で「簡易血糖値検査」(微量採血用穿刺器具を使用し指先からの微量採血により、その場で血糖値が分かる検査)を実施していました。

この検査で使用した器具は、針を一人ずつ交換し、先端の保護具部分のキャップはその都度アルコール消毒を徹底していましたが、他の人と共有ができないものであったことが判明しました。

同器具の使用による感染事例は国内では、報告されておらず、感染の可能性は極めて低いものと思われませんが、下記の『健康づくりのつどい』でこの検査を受けた人は、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。

また、県西健康福祉センター(☎(64)3125)においても、肝炎ウイルス感染に不安のある人の検査・相談を実施しています。

対象	ところ	実施年月日	受診者数
「健康づくりのつどい」で血糖値検査を受けた人	市民情報センター	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

## 看護職員再就業支援研修

県看護協会 ☎028(625)6141

保健師、助産師、看護師、准看護師の免許所有者で、現在業務に従事していない人や就業中の人、近年の看護に関する知識や技術を確認し、再就業の促進と質の向上につなげるための「知識技術集中コース」を開催します。

と き 9月29日(月)～10月3日(金)

※臨地実習(2日間)を含む

ところ 県立衛生福祉大学校、各希望実習施設

受講料 無料

※詳しくは看護協会へお問い合わせください。

## メタボリックを改善しよう!! 特定保健指導のご案内

健康課保健指導係 ☎(63)8312

メタボリックシンドローム状態になると動脈硬化がすみ、心臓病や脳卒中等生活習慣病につながりやすくなります。

市では、市で行う特定健診の結果、動脈硬化の危険因子となる腹囲、血圧、血糖、脂質代謝の値が基準値を超えている人に、特定保健指導を行います。

対象 基準値を超えた人(対象者に通知)

内容

○結果説明会

保健師と一緒に生活改善の目標をたてましょう。

○食生活実践教室

栄養士が食生活の基本や自分にあった食生活をお話します。

○運動実践教室

運動指導士が、気軽にできる運動や脂肪燃焼効果が上げられる運動を教えます。

日程 広報かぬまの毎月10日号の健康カレンダーに掲載します。

## 病態栄養相談

健康課保健指導係 ☎(63)8312

糖尿病、高血圧、肥満などで食事に注意が必要な人のために、栄養士による相談を行っています。

相談日 月～金(祝日を除く)

相談時間 9:30～ 11:00～ 13:30～ 15:00～(約1時間)

ところ 市民情報センター3階

申込 事前に電話で保健指導係へ(要予約)

※主治医から栄養指導連絡票をもらって相談にお越しください。

## さわやかコミュニケーションのつどい

健康課保健指導係 ☎(63)8312

毎回20人くらいの仲間が集まり、歌を歌ったり、話をしたり、楽しい時間を過ごしています。ことばが不自由だから…とあきらめないで!一緒に会話を楽しみましょう。

一緒に会話や歌を楽しんでくれる介添人も募集しています。

と き 8月27日(水) 午前10時～正午

ところ 市民情報センター5階 マルチメディアホール

対象者 脳卒中後遺症等でことばが不自由な人

申込 電話で保健指導係へ

## 8月の結核検診日程

健康課健康増進係 ☎(63)8311

	午前9時 ～9時30分	午前9時40分 ～10時20分	午前10時30分 ～11時	午前11時10分 ～11時50分	午後1時20分 ～1時50分	午後2時 ～2時30分	午後2時40分 ～3時20分
5日(火)	日渡路 羽山清様方	追地小金沢 市川栄様方	粟野第二小学校 体育館脇	出口滝沢 生活改善センター	粟野第三小学校 跡地	下五月 齋藤光男様方	上五月 齋藤清吉様宅前 台東区あわの山駐車場
25日(月)	久野公民館	清洲第一小学校	農協清洲支店脇	深程中央公民館	北半田コミュニ ティセンター		
26日(火)	加戸笠丸公民館 (旧 嵯峨コミュニティセンター)	遠木公民館	馬置 中嶋達雄様方	ドライブイン栃原	上粕尾小学校	発光路 安發安弘様方	発光路 齋藤尊様方
27日(水)	上町公民館	柏木公民館	松崎 池澤勝二様方	粕尾小学校	粕尾コミュニ ティセンター(旧粕尾中)	森公民館	
29日(金)	永野小学校	永野コミュニ ティセ ンター(旧永野中)	山口 (有) 永光	与州公民館	午後1時20分 ～2時20分	午後2時30分 ～3時20分	
					旧粟野支所	図書館粟野館	

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)