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	2 発達相談A 胃・大腸・子宮・乳がん検診 （引田生活向上センター・東大芦コミュニティセンター）	3 離乳食教室	4 すこやか健診	5
6	7 発達相談A 乳児健康相談	8 発達相談B 2歳児教室②	9 リハビリ教室 発達相談A	10 新米パパママ学級①	11	12 胃・大腸・肺・子宮・乳がん検診 （市民情報センター）
13	14 発達相談A 幼児健康相談 4か月児健診	15 発達相談B 1歳6か月児健診	16 発達相談A 10か月児健診 胃・大腸・子宮・乳がん検診 （野尻公民館・加蘇コミュニティセンター）	17 3歳児健診	18 3歳児健診	19
20	21 海の日 健康活跳日21の日	22 発達相談B	23 リハビリ教室 ひまわり教室 二種混合予防接種	24 介護者の会 献血 二種混合予防接種	25 幼児教室 二種混合予防接種	26
27 胃・大腸・肺・子宮・乳がん検診 （鹿沼地域職業訓練センター）	28 発達相談A	29 発達相談B	30 発達相談A	31 二種混合予防接種		

※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

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。（医師から処方されている血圧の薬は、コップ約半分の水で服用すれば問題ありません）

《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
7月 2日(水)	引田生活向上センター	●			（胃・大腸）宇都宮健康クリニック （子宮・乳）保健衛生事業団
	東大芦コミュニティセンター	◇		■	
12日(土)	市民情報センター	○	□	◆※	保健衛生事業団
16日(水)	野尻公民館	●			（胃・大腸）宇都宮健康クリニック （子宮・乳）保健衛生事業団
	加蘇コミュニティセンター	◇		◆	
27日(日)	鹿沼地域職業訓練センター	○	□	◆	保健衛生事業団

※7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。

予 防 接 種

健康課健康増進係　☎(63)8311

7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4月生
三種混合１期	初回	平成19年12月生･平成20年1月生
	追加	7歳6か月未満で平成19年6月に初回が済んでいる児
麻しん･風しん	第1期	平成19年6月生
	第2期	平成15年1月生・2月生・3月生と4月1日生の児

ジフテリア･破傷風(二種)混合予防接種日程

健康課健康増進係　☎(63)8311

月　日	小学校名
7月23日(水)	中央・東
24日(木)	西・北・菊沢東・菊沢西
25日(金)	板荷･津田･池ノ森･石川･みどりが丘
31日(木)	さつきが丘･北押原･加園･久我･西大芦
8月 1日(金)	南摩･上南摩･楡木･南押原･みなみ・粟野第１・粟野第２・清洲第１・清洲第２・永野・粕尾
8月 9日(土)	予備日(上記日程では、都合が悪い人)

対象者　市内に住所を有する小学６年生
受付時間　午後１時～２時
ところ　市民情報センター２階
料　金　無料
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。市外の学校へ通学している人は健康増進係までご連絡ください。
※保護者同伴で、各学校の指定日にお越しください。
都合が悪い場合は、指定日以外の日でも可能です。

乳幼児の健診･教室

健康課保健指導係　☎(63)8312

7月の乳幼児健診対象児には、個別検診は6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4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	7／14(月)	平成20年2月11日～2月29日生	午後1時～2時
10か月児健診	7／16(水)	平成19年9月生	
1歳6か月児健診	7／15(火)	平成18年12月11日～12月31日生	
3歳児健診	7／17(木)	平成17年5月21日～6月10日生	
	7／18(金)	平成17年6月11日～6月30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1コース)	第1回 7／10(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 妊娠中の食生活①	妊婦さんとその家族
	第2回 8／ 7(木) 午後1時30分～3時30分	お母さんの歯について 妊娠中の食生活②	
	第3回 9／ 4(木) 午後1時30分～3時30分	妊婦体操 お産の経過と呼吸法	
	第4回 9／25(木) 午後1時15分～3時45分	父親・母親の役割 お風呂の入れ方 母乳栄養について	
離乳食教室	7／3(木) 午後1時30分～3時30分	離乳食の話と実習	平成19年11月生
ブックスタート	7／16(水)(10か月児健診時)	絵本の紹介と読みきかせ、絵本の配布 問い合わせ：図書館本館 1（64）9523	10か月児健診対象児(平成19年9月生)

“こんにちは赤ちゃん訪問事業”が始まりました！

健康課保健指導係　☎(63)8312

お誕生おめでとうございます。これから、赤ちゃんを囲んで新しい、楽しい生活が始まりますね。

鹿沼市では、20年4月から、生後4か月ころまでの赤ちゃんがいる全ての家庭に訪問を実施しています。

赤ちゃんの体重の測定や、授乳、スキンケア、子育ての不安や悩みなどの相談に応じます。鹿沼市外へ里帰りしていても訪問は受けられます。

訪問日　事前に保健指導係から連絡し、日時を決定します。
対　象　市内に住所があり、生後4か月ころまでの赤ちゃんがいる全家庭
申　込　不要
費　用　無料

家庭でできる 食中毒予防

健康課健康増進係　☎(63)8311

食中毒は、以前は夏に集中して起きていましたが、最近では一年を通してみられるようになっています。食中毒の予防では、見た目の「きれいさ」よりも「衛生的」であることが大切です。家族一人ひとりが、食中毒などの感染症から身を守る方法を知り実践しましょう。

買い物をする時は、新鮮なものを選ぶ。
料理を始める前や食事の前に、手を洗う。
調理の際、食品の中心部を75℃で1分間以上加熱する。
時間がたちすぎた食べ物は、思い切って捨てる。

※腹痛・下痢・吐き気・嘔吐などの食中毒の疑いがある時は、十分に水分を補給し、すぐにかかりつけの医師にみてもらいましょう。

献血にご協力ください!

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

健康課健康増進係　☎(63)8311

と　き　7月24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　7月17日（木）までに健康増進係へ電話でお申し込みください。（当日でも受け付けます）

献血方法別の採血基準

献血の種類	成分献血		全血献血	
	血漿成分献血	血小板成分献血	200ml献血	400ml献血
1回の献血量	300ml～600ml（体重別）	400ml以下	200ml	400ml
年齢	18～69歳※	18～54歳	16～69歳※	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歳以上の献血は、献血する人の健康を考え、60～64歳の間に献血経験がある人に限ります。
※海外から帰国後４週間以内は献血できません。
※1980年から1996年の間に英国に1日以上滞在した人などは献血できません。

休日や夜間の病気のときはどうすればいいの？

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。

まず初期救急として、かかりつけの医療機関や休日夜間急患診療所で診察を受けます。そこで対応できない場合は、二次救急医療機関を受診してもらうことになります。また、症状の重い救急患者に対し24時間の診療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、入院などを必要としない軽症患者の二次・三次救急医療機関で受診するケースが増加し、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、まずかかりつけの医療機関に診てもらいましょう。そこが休診などで連絡の取れない場合、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、下記をご覧ください）

7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** 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）	夜間	**内科・小児科** 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）	6日(日)	上都賀総合病院	☎(64)2161
	13日(日)	御殿山病院	☎(64)2131
	20日(日)	荒木医院	☎(64)2775
	21日(月・祝)	宮司外科胃腸科	☎(62)6222
	27日(日)	西方病院	☎0282(92)2323
外科（夜間）	6日(日)	上都賀総合病院	☎(64)2161
	13日(日)	御殿山病院	☎(64)2131
	20日(日)	上都賀総合病院	☎(64)2161
	21日(月・祝)	上都賀総合病院	☎(64)2161
	27日(日)	西方病院	☎0282(92)2323

結　核　検　診　日　程

健康課健康増進係　☎(63)8311

7月から結核検診が始まります。
8月以降の日程については、毎月10日号の広報に掲載しますのでご覧のうえ、対象の人は、ぜひ受診しましょう。

	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
11日(金)	みなみ町 つるみストア	奈良部 農村生活センター	塩山町 JA北押原支店	北押原中学校	もみやま保育園	塩山町 黒川瓦店
18日(金)	上殿町 消防庁舎	ベイシア	上殿ふれあいセンター	上殿町 老健かみつが	鹿沼商工高校	

	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
28日(月)	倉本公民館	山際 フレッシュ21直売所	下元集会センター	永野生活改善センター (旧永野コミュニティセンター)	粟野商工会	粟野コミュニティセンター (旧粟野地区公民館)	新宿公民館

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）

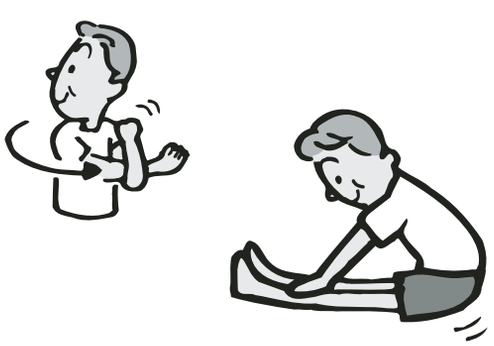
介護予防・高齢者筋力向上トレーニング事業
パワーリハビリに参加してみませんか!!

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…
・高齢者の人でも、体が動きにくく自信のない人でも専用マシンを使用した負担の少ない運動を行います。
・安心、安全にトレーニングを継続することができます。
・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および、要介護認定で「非該当」から「要介護2」までの判定を受けた人
② トレーニング実施に身体的に支障のない人
③ 週2回（火・木曜日）3か月間通える人
④ 意欲があり、家族などの協力を得られる人

実施予定　（第1回）7月22日～10月23日
実施時間　午前9時30分～11時30分
申込期間　6月15日～7月5日
利 用 料　12,000円
申込方法　当施設に直接申し込みください。



「特定健康診査」と併せて
『肝炎ウイルス検診』・『前立腺がん検診』を受診しましょう!

健康課健康増進係　☎(63)8311

昨年までは、『肝炎ウイルス検診』と『前立腺がん検診』の受診券を『基本健康診査(40歳以上の市民が該当)』の受診券とセットで発送していましたが、「特定健康診査」の開始に伴い、対象者へはそれぞれ検診ごとに受診券（ハガキ）を発送することになりました。「特定健康診査」と併せて、ぜひ受診してください。

対 象 者

肝炎ウイルス検診
①40歳（昭和43年4月2日生～44年4月1日生）の人
②41歳以上（43年4月1日以前生）で過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがなく、受診を希望する人
（②は希望する人に受診券を送りますので健康増進係までご連絡ください）

前立腺がん検診
50歳以上（昭和34年4月1日以前生）の男性

「特定健康診査」の開始に伴い
『特定保健指導』が始まります!

健康課保健指導係　☎(63)8312

市で実施する特定健診の受診結果にもとづき、生活習慣の改善の必要がある人（メタボリックシンドロームや生活習慣病予備群）に、「特定保健指導」（生活習慣病予防のための教室や相談等）が始まります。

特定保健指導では、自分のからだの状態や生活習慣に気づき、生活習慣病予防のための目標を設定し、達成できるよう、保健師、栄養士等が教室や相談を通してサポートを行います。