

みんなの健康



集団がん検診・特定健診・肝炎ウイルス検診・骨粗しょう症検診・風しん抗体検査

受診方法・申込

健康課健康増進係 ☎(63)8311

検診・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週間程度前に問診票などを送付します。

特定健診の受診には、加入している健康保険の保険者から交付された受診券と保険証が必要です。

※「がん検診」は自覚症状のない人が対象です。症状がある人は病院で診療を受けてください。またがん治療中・経過観察中の人は、がん検診の受診について主治医に相談してください。

自己負担金

特定健診 …… 加入中の健康保険組合が指定した額
胃・大腸がん検診 …… 無料
(胃がん検診は、当日の体調によっては受診不可)
肺がん検診(レントゲン・X線レントゲン撮影) …… 無料
// (CT・ヘリカルCT) …… 5,000円
前立腺がん・子宮頸がん検診 …… 各500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)
肝炎ウイルス検診 …… 無料
骨粗しょう症検診
※1(40・45・50・52・55・60・65・70歳の女性)…500円
風しん抗体検査(問診票の事前送付なし)
※2(40~57歳の男性)…無料・クーポン券必要

とき	ところ	受付時間	50歳以上		40歳以上					30歳以上	20歳以上	※1	※2	検診機関
			毎年1回	生涯1回	毎年1回					2年に1回				
			前立腺がん	肝炎ウイルス	特定健診	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん	骨粗			
5月19日	市民情報センター	午前8時 ~11時	○	○		○	締切	○	○	○	○			栃木県保健衛生事業団
22日(水)	東大芦コミュニティセンター		○	○		○	レントゲン	○	○	○				宇都宮健康クリニック
31日(金)	板荷コミュニティセンター		○	○		○	レントゲン	○	○	○				
6月2日	市民情報センター		○	○	○	○	CT	○	○	○		○		
6日(木)	加藤コミュニティセンター		○	○		○	レントゲン	○	○	○				
9日	栗野コミュニティセンター		○	○	○	○	レントゲン	○	○	○		○		栃木県保健衛生事業団

休日・祝日の外科の初期救急医療機関について

健康課健康増進係 ☎(63)8311

休日や祝日のけがは、外科診療救急医療機関(外科在宅当番医)が診察を受け付けます。また、今年度から休日の外科の初期救急(軽い外科)医療機関に、休日夜間急患診療所が加わりました。診療所の診察受け付け時間は、他の医療機関と異なりますのでご注意ください。なお、受診の際は、当番医療機関を確認し、事前に電話連絡してから受診してください。また、緊急・重症の場合は、迷わず119番を利用してください。

4月30日(火・休)~5月2日(木・休)の医療機関の診察受け付けについて

広報かめま4月号12・13ページに掲載した、4月30日(火・休)~5月2日(木・休)に受診可能な医療機関について、以下のとおり追加となります。なお、日程は変更になる場合があります。診療時間等は、事前に各医療機関へお問い合わせください。(AMは午前のみ)

医療機関名	問い合わせ	4月		5月	
		30日(火・休)	1日(水・祝)	2日(木・休)	
さつきクリニック	☎(76)3313		○		
山口内科医院	☎(63)3030		AM	AM	



5月の休日・夜間救急医療

持ち物 ①健康保険証 ②おくすり手帳
③子どもの場合は、こども医療費受給資格者証等

休日・夜間急患診療所 貝島町5027-5 ☎(65)2101

順番待ち状況の検索や、順番予約(内科・小児科)の日・祝日 昼間のみ)ができます。 <http://paa.jp/clinic/244801/>

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 (受付は午前11時30分まで) 午後1時~5時 (受付は午後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(※)	1日(水・祝)	小池山病院	☎(60)1300
	2日(木・休)	御殿山病院 <td>☎(64)2131</td>	☎(64)2131
	3日(金・祝)	西方病院 <td>☎0282(92)2323</td>	☎0282(92)2323
	4日(土・祝)	上都賀総合病院 <td>☎(64)2161</td>	☎(64)2161
	5日(日・祝)	上都賀総合病院 <td>☎(64)2161</td>	☎(64)2161
	6日(月・休)	休日夜間急患診療所 <td>☎(65)2101</td>	☎(65)2101
	12日(日)	御殿山病院 <td>☎(64)2131</td>	☎(64)2131
	19日(日)	荒木医院 <td>☎(64)2775</td>	☎(64)2775
	26日(日)	西方病院 <td>☎0282(92)2323</td>	☎0282(92)2323

※6日のみ午前10時~午後5時(正午~午後1時は休診)
上記以外は、消防本部 ☎(63)1141へ。

救急電話相談

子ども ☎#8000(月~土は午後6時~翌朝8時、日・祝は24時間受付)
大人 ☎#7111(月~金は午後6時~10時、土・日・祝は午後4時~10時)



マタニティ歯科教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

子育てが始まる前に口腔の健康を見直してみましよう。歯科健診が受けられます。

とき 5月29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

対象 妊婦とその家族 持ち物 母子健康手帳

申込 前日までに、母子健康係へ電話で。

5歳児健診(いちご5健診)

健康課母子健康係 ☎(63)2819

心理相談員と保健師が幼稚園・保育園・認定こども園を巡回し、集団場面での発達状況や適応状況を確認し、保護者や保育士にアドバイスを行います。

対象 市内在住の年度内に5歳になる幼児

※対象者には問診票を送ります。

骨髄移植ドナー支援事業

健康課健康増進係 ☎(63)8311

骨髄・末梢血幹細胞移植の実現やドナー登録者の増加を推進するため、ドナーとドナーを雇用する事業所への助成金の交付を行っています。

助成対象 次の①②をいずれも満たす人と、その人を雇用する事業所

①日本骨髄バンクのドナー登録により、骨髄等の提供を完了した人

②市内在住者で市税の滞納がない人

交付額 ・ドナー 骨髄等の提供のための通院・入院の日数(上限7日)×2万円

・事業所 上記の日数×1万円

申請方法 骨髄提供完了から60日以内に、申請書を記入の上、日本骨髄バンク発行の証明書等を添えて健康増進係(市役所本館1階⑫番窓口)へ。

※申請書は市ホームページにあります。

5月31日(金)は「世界禁煙デー」 5月31日(金)～6月6日(木)は「禁煙週間」

健康課健康増進係 ☎(63)8311

たばこの煙には、数多くの有害物質が含まれており、喫煙は、がん・心臓病・脳血管疾患・呼吸器疾患・歯周病などの発症や、低体重児の出生、流・早産を引き起こすと考えられています。また、喫煙者だけでなく、煙を吸ってしまう周囲の人々にも健康被害を及ぼします。

この機会に、喫煙による健康被害や、未成年者の喫煙防止、受動喫煙の防止について考えてみましょう。



いちご チャレンジ15健康マイレージ

健康課健康増進係 ☎(63)8311

〒322-8601 今宮町1688-1

「チャレンジ15健康マイレージ」は、健康診断・がん検診の受診や、生活習慣改善のための日々の取り組みによって、ポイントを貯めることができる制度です。健康診断の受診に加え、15ポイント貯めると、景品への応募ができます。ぜひご参加ください。

実施期間 2020年2月29日(土)まで

対象 平成12年4月1日以前生まれの市民

参加方法 応募用紙に記載されているチャレンジ内容を実施し、結果等を記入の上、健康課(市役所本館⑫番窓口)へ郵送または直接提出。

※応募用紙は健康課または市ホームページにあります。

応募期限 2020年3月6日(金)(消印有効)まで



離乳食教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

7・8カ月の乳児を対象に離乳食教室を開催します。

とき 5月22日(水)午後1時30分～3時30分

※身長体重を測ります。15分前にお越しください。

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30年9・10月生まれの乳児と保護者

持ち物 母子健康手帳・生活の記録票・エプロン・三角巾・おぶいひも・子どものスプーンと食事用エプロン

申込 母子健康係へ電話で。



歯と口のいきいき健診

健康課市民健康係 ☎(63)8312

「いつまでも自分の歯と口で、おいしく食事をした、楽しく会話をしたい…」誰もが願うことです。願いをかなえるための秘訣をお伝えします。

	とき	ところ	定員
①	6月20日(木) 受付 午後0時30分～45分、 午後1時45分～2時	休日急患 歯科診療所 (貝島町)	40人
②	7月8日(月) 受付 午前8時～11時	市民情報 センター	50人

対象 ①40～74歳、②40～74歳の女性限定

①②共通事項

内容 歯と口の健診、個別相談 等

参加料 無料 申込 市民健康係へ電話で。



慢性腎臓病予防教室

健康課市民健康係 ☎(63)8312

慢性腎臓病は、自覚症状に乏しく、静かに進行して合併症を発症する怖い病気です。

「腎臓病にならない・悪化させない」ために、病気を正しく知り、生活習慣を振り返ることから始めましょう。

内容

①腎臓病専門医の講話

「腎臓の働きと慢性腎臓病予防」

②保健師・栄養士の講話

「生活習慣改善で腎臓を守れ」

③健康運動実践指導者の実践

「楽しく運動して慢性腎臓病予防」

※無料で、尿中塩分量測定を2回実施します。

日程

	前期コース	後期コース	時間
①	6月18日(火)	11月22日(金)	午後2時30分～4時30分
②	7月31日(水)	12月18日(水)	午後1時30分～3時
③	8月29日(木)	2020年1月30日(木)	

ところ 市民情報センター2階

対象 1コース3回通して参加できる人(特に、特定健診を受診し、腎機能の値が低下している人や教室の内容に興味、関心のある人)

定員 50人 申込 市民健康係へ電話で。

「平成31年度健康ガイドブック」お詫びと訂正

4月号と併せて配布した「平成31年度健康ガイドブック」の内容に誤りがありました。以下のとおりお詫びして訂正します。

①9ページの「こどもの予防接種市内委託医療機関一覧」

けやき坂クリニック、山口内科医院では、幼児インフルエンザ予防接種が受けられません。

②16ページの「医療機関一覧」(中央地区)

- ・小川こどもクリニック
…大人の風しんの予防接種が受けられません。
- ・大谷医院
…大人の風しんの予防接種が受けられます。
- ・けやき坂クリニック
…高齢者肺炎球菌の予防接種が受けられます。



10年に1度の機会です 歯周病検診を受けましょう

健康課健康増進係 ☎(63)8311

とき 5月1日(水祝)～2020年2月29日(土)
(休診日を除く)

対象 今年度40・50・60・70歳になる人

※対象者には受診券はがきを送付します。

※総入れ歯の人はご遠慮ください。

内容 問診、歯周組織検査

持ち物 受診券(治療が必要な場合は保険証)

料金 無料(治療が必要な場合は有料)

受診方法 検診が受診可能な市内の歯科医院(受診券参照)に直接電話予約し、受診してください。

平成31年度高齢者肺炎球菌ワクチン

健康課健康増進係 ☎(63)8311

実施期間 2020年3月31日(火)まで

実施場所 市内医療機関

※施設や市外医療機関で接種する場合はお問い合わせください。

対象 次の①②③のいずれかを満たす人

①今年度65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人

65歳	昭和29年4月2日生～30年4月1日生
70歳	昭和24年4月2日生～25年4月1日生
75歳	昭和19年4月2日生～20年4月1日生
80歳	昭和14年4月2日生～15年4月1日生
85歳	昭和9年4月2日生～10年4月1日生
90歳	昭和4年4月2日生～5年4月1日生
95歳	大正13年4月2日生～14年4月1日生
100歳	大正8年4月2日生～9年4月1日生

②平成31年3月31日に100歳以上の人

③接種日に60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓、呼吸器の機能、免疫機能に障害がある人(障害者手帳1級該当者)

※対象者には受診券はがき(薄黄色)を4月上旬に送付しました。過去に高齢者肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を接種済みの場合は対象外です。接種履歴等を確認して接種してください。

助成額 3,500円(生涯1度)

※生活保護受給者は、「休日夜間等緊急用の医療費受給資格証」の提示により無料になります。

持ち物 受診券はがき(薄黄色)

申込 医療機関に直接予約してください。



「チャレンジ15健康マイレージ」対象事業の目印です。詳しくは、市ホームページや健康課で入手できる応募用紙をご覧ください。