

# 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や検査容器などを送付します。

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  
※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	骨粗しょう症	風しん抗体		
10月20日	東部台コミュニティセンター	午前8時 ~11時	○	○	○	○	締切	○	○	○		○	栃木県保健衛生事業団	
26日(土)	市民情報センター		○	○	○	○	レントゲン	○	○	○			宇都宮健康クリニック	
27日(日)	粕尾コミュニティセンター		○	○	○	○	CT	○				○	栃木県保健衛生事業団	
11月3日(日・祝)	板荷コミュニティセンター		○	○	○	○	CT	○				○	宇都宮健康クリニック	
6日(火)	市民情報センター 女性限定			締切	締切	締切	締切	締切	締切	締切	締切	締切		栃木県保健衛生事業団
8日(金)	栗野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	
10日(日)	南摩コミュニティセンター		○	○	○	○	CT	○	○	○		○		

## 郵送による大腸がん検診

健康課健康増進係 ☎(63)8311

「集団検診になかなか出掛けられない」「他の検査はかかりつけの先生に診てもらっているから」などの理由で大腸がん検診を受けそびれている人は、ぜひこの機会に受診しましょう!

**対象** 40歳以上で今年度大腸がん検診未受診の人  
**受診方法** 事前に問診票や検査用容器などを送付します。

10月26日(土)~30日(火)の期間に2回採便し、30日(火)までに返信用封筒に入れて投函してください。結果は12月中旬に郵送します。

**料金** 無料

**申込** 10月21日(月)までに、電話で「郵送による検診希望」と伝えて予約してください。



▲検査用容器



## 10月の休日・夜間救急医療

### まずは救急電話相談窓口へ連絡を

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)

**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)	6日(日)	上都賀総合病院 ☎(64)2161
午前9時~午後5時※	13日(日)	御殿山病院 ☎(64)2131
	14日(月・祝)	休日夜間急患診療所 ☎(65)2101
	20日(日)	荒木医院 ☎(64)2775
	22日(火・祝)	小池医院 ☎(60)1300
	27日(日)	西方病院 ☎0282(92)2323

※14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。

# 高齢者・幼児インフルエンザ予防接種

健康課健康増進係 ☎(63)8311

季節性インフルエンザ予防接種費の一部を補助します。

	高齢者インフルエンザ(定期接種)	幼児インフルエンザ(任意接種)
接種期間	10月1日～令和2年2月29日 市内在住で以下に該当する人	
対象者	①接種日に満65歳以上の人 ②接種日に満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害がある、身体障害者手帳1級の人(10月上旬に受診券を送付します)	満6カ月から小学校就学前の幼児
助成額	3,200円(1人当たり1年度内1回) ※上記対象者のうち生活保護を受けている人は、全額助成します。休日夜間等緊急用の医療費扶助受給資格者証を医療機関に提示してください。	2,200円(1人当たり1年度内2回まで)
申込	直接医療機関で予約してください。	

※高齢者インフルエンザ予防接種希望者で、市外の病院・老人保健施設等へ入院・入所している人は健康課へお問い合わせください。

## プレパパ・プレママデビュー塾

健康課母子健康係 ☎(63)2819

待ちに待ったわが子との顔合わせまでもう少し！  
「赤ちゃんって不思議！」「こんなときはこうしたい…」  
子育てのイメージトレーニングをしてみませんか。

赤ちゃんがすくすくグ〜んと育ち、家族みんなが  
ハッピーになる子育てのコツを一緒に学びましょう。

とき 10月27日(日)午前10時～11時30分

ところ 市民情報センター2階 子育て情報室

内容 助産師の講話 対象 妊婦とその家族

定員 30組(先着順) 参加料 無料

持ち物 母子健康手帳

申込 10月18日(金)までに、母子健康係へ電話で。

## 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 10月29日(火)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31年2・3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。

## 献血にご協力ください

健康課健康増進係 ☎(63)8311

とき 10月18日(金)

午前10時～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11日(金)までに、健康増進係へ電話で。

※当日、献血会場でも受け付けます。

## 2歳児教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

とき 1回目 10月15日(火) 2回目 11月26日(火)

受付 午前9時30分～10時

教室 午前10時～11時30分

ところ 市民情報センター2階

内容 1回目 歯科健診・講話・ブラッシング指導

2回目 身体測定・講話・クッキング体験

対象 平成29年10・11月生まれ

持ち物 母子健康手帳、子どもの歯ブラシ

申込 母子健康係へ電話で。

※2回目の会場・持ち物は1回目でお話しします。

## 10月は「がん検診受診推進月間」です

健康課健康増進係 ☎(63)8311

10月はがん検診受診率向上のための集中キャンペーン月間です。2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。あなたやあなたを必要とする人のためにも、がん検診を受診しましょう。

 「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。

## 10月は「正しい犬の飼い方強調月間」です 犬の登録と狂犬病予防注射

健康課健康増進係 ☎(63)8311

上都賀獣医師会 ☎(65)6699

犬を飼っている人は、犬の登録と年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。登録と注射を実施しますので、未登録の犬や今年度未注射の犬の飼い主の人はぜひこの機会をご利用ください。

とき 10月19日(出)午前9時30分～11時30分

ところ 市役所 南側駐車場

対象 生後91日以上犬

料金 登録 3,000円(生涯1回)

注射 3,300円(毎年1回)

(登録済みの犬は注射料金のみ)

- 「案内はがき」が届いた人は、はがきの問診票欄を記入し、必ず会場に持参してください。
- 次のような場合は、必ず注射前に獣医師に相談してください。
  - ・病気の治療中・妊娠中である。
  - ・1カ月以内に他の予防接種を受けた。
  - ・1年以内にけいれん発作を起こしたことがある。
  - ・今までに狂犬病予防注射で、体調が悪くなった。
- 登録している犬の死亡や飼い主の変更などがある場合は、健康増進係へ連絡してください。

※10月19日に都合がつかない場合や飼い主が犬を制御できない場合は、動物病院などで個別に注射をしてください。個別の場合、料金は上記と異なります。



## 慢性腎臓病予防教室

健康課市民健康係 ☎(63)8312

「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、生活習慣を振り返りましょう。

	内容(コース)	とき
①	腎臓病専門医の講話 「腎臓の働きと慢性腎臓病予防」	11月22日(金) 午後2時30分～4時30分
②	保健師・栄養士の講話 「生活習慣改善で腎臓を守れ」	12月18日(水) 午後1時30分～3時
③	健康運動実践指導者の運動実践 「楽しく運動して慢性腎臓病予防」	令和2年1月30日(木) 午後1時30分～3時

※無料で、尿中塩分量測定を2回実施します。

### ①②③共通事項

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

※特定健診や40歳未満健診を受診した結果、腎機能の値が低下している人や内容に関心のある人。

定員 50人 申込 市民健康係へ電話で。



## 第39回健康づくりのつどい “けんしん”はあなたと家族の未来のために

健康課 ☎(63)8311・8312・2819

今年のメインテーマは「健診・検診」です。パンの販売もあります。本イベントに併せて、「がん検診啓発セミナー」にもご参加ください。詳しくは4ページへ。

とき 11月4日(月・休)午前11時～午後1時

ところ 市民文化センター

### 内容

#### ○健診・検診

- ・郵送による大腸がん検診申込受付(40歳以上対象)
- ・歯科健診

#### ○測定(当日整理券を配布します)

- ・骨密度測定(20～70歳対象)
- ・血流状態チェック

#### ○相談

- ・まちの保健室(健康相談)
- ・栄養相談 ・歯科相談

#### ○体験

- ・がんコーナー(クイズラリー、展示等)
- ・試食コーナー ・食事チェック(SATシステム)



## 糖尿病予防教室

健康課市民健康係 ☎(63)8312

糖尿病は静かに進行して合併症を発症する怖い病気です。この機会に、一緒に学んでみませんか。

	内容(コース)	とき
①	医師による講話 「糖尿病とは」	11月18日(月) 午後1時30分～3時30分
②	生活習慣を振り返って 糖尿病予防!	12月20日(金) 午前10時～正午
③	実践!!糖尿病予防の ための食事	令和2年1月21日(火) 午前10時～午後1時30分
④	実践!楽しく運動して 糖尿病予防	令和2年2月26日(水) 午前9時30分～正午

※1コース4回。毎回教室の15分前より体重測定実施。

### ①～④共通事項

ところ 市民情報センター 定員 25人

対象 70歳未満で高血糖値の人 申込 電話で。

## 酒害相談所開設のお知らせ

健康課市民健康係 ☎(63)8312

お酒のことで悩んでいませんか。本人のほか、ご家族もご利用ください。

とき 毎月第1水曜日 午後2時～4時

ところ 市総合福祉センター(万町)

申込 栃木県断酒ホトトギス会西部断酒会(会長小田部)☎090(7013)9003へ電話で。