

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

健康課健康増進係 ☎(63)8311

受診方法・申込

検診・健診は、予約制です。定員になり次第締め切ります。申込者には検診日の1週間程前に問診票や検査容器、受付時間の通知を送付します。今年感染症対策のため、時間を区切って受け付けします。

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。

※「がん検診」は、がんの早期発見等に有効ですが、偽陰性・偽陽性や放射線による被ばく、バリウムの誤嚥、腸閉塞・穿孔等のリスクもあります。ご理解の上、受診してください。

自己負担金 (年齢基準日: 令和3年3月31日)

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(42~58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				
1月22日(金)	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
27日(水)			○	○		○	レントゲン	○	○	○	○	○	○			
30日(土)			○	○		○	締切	○	○	○	○	○	○			
2月1日(月)			○	○		○	レントゲン	○	○	○	○	○	○			
8日(月)			○	○		○	レントゲン	○	○	○	○	○	○			
13日(土)			○	○		○	レントゲン	○	○	○	○	○	○			
20日(土)			○	○		○	レントゲン	○	○	○	○	○	○			

急な病気やケガはまず相談

健康課健康増進係 ☎(63)8311

休日や夜間の急な病気の場合は、まず救急電話相談や救急情報サイトをご利用ください。

- とちぎ子ども救急電話相談 ☎#8000
※ダイヤル回線・IP電話からは☎028(600)0099
(月~土曜日午後6時~翌朝8時、日・祝24時間)
- とちぎ救急電話相談(15歳以上向け) ☎#7111
※ダイヤル回線・IP電話からは☎028(623)3344
(平日午後6時~10時、土・日・祝午後4時~10時)
- つくば中毒110番 ☎029(852)9999
(午前9時~午後9時)
誤飲や、医薬品や動植物の中毒の対処法などについて相談できます。
- ウェブサイト「こどもの救急ONLINE-QQ」
夜間や休日などの診療時間外に具合が悪くなったときに、病院を受診するかどうかの判断の目安がわかります。インターネットで「こどもの救急」を検索。



1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・(77)5001

従来実施している各種検査の実施の可否は、新型コロナウイルス感染症の流行状況を鑑みて、医師が判断します。また、設備の都合上、新型コロナウイルスに関する検査は実施しませんので、ご注意ください。

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)	1日(金)	西方病院	☎0282(92)2323
午前9時~午後5時※	2日(土)	小池医院	☎(60)1300
	3日(日)	上都賀総合病院	☎(64)2161
	10日(日)	御殿山病院	☎(64)2131
	11日(月)	鹿沼脳神経外科	☎(63)1333
	17日(日)	荒木医院	☎(64)2775
	24日(日)	西方病院	☎0282(92)2323
	31日(日)	休日夜間急患診療所	☎(65)2101

※31日は午前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。

おことわり

掲載されている検診・健診・教室等については、新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、規模縮小または中止となる場合があります。



離乳食教室



健康課母子健康係 ☎(63)2819

「離乳食の進め方、食べさせ方が分からない」「固さや量が知りたい」そんな悩みを解決しませんか?簡単な調理実習もあります。

と き 1月14日(木)・20日(水)

各日午後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 令和2年5・6月生まれの乳児とその保護者

持ち物 母子健康手帳、生活の記録票、エプロン、子どものスプーンと食事用エプロン、バスタオル

申込 母子健康係へ電話で。



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〜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 2月7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 15組(先着順) 参加料 無料

持ち物 母子健康手帳

申込 1月29日(金)までに、母子健康係へ電話で。

冬は脳卒中に注意しましょう!

健康課市民健康係 ☎(63)8312

県内の年間死亡者のうち、10人に1人は脳卒中(脳血管疾患)が原因で亡くなっています。日頃から高血圧を予防し、血管に負担をかけないよう気を付けましょう。また、命を守り、後遺症を軽減するためには、専門機関の早期受診が必要です。次のような症状に気付いた場合は、一刻も早く救急車を呼んでください。

- ・ろれつが回らない
- ・手足に力が入らない
- ・片腕に力が入らない
- ・物が二重に見える
- ・今までにない激しい頭痛
- ・顔がゆがむ

広報かぬま12月号「みんなの健康」お詫びと訂正

12月号の14ページ「集団がん検診」の日程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。

1月17日(日)の「ところ(検診会場)」

正: 市民情報センター

誤: 南押原コミュニティセンター

健診・教室等の中止について

新型コロナウイルス感染症等の影響により、以下の健診・教室等は中止になりました。

名称	と き	問い合わせ先
歯と口のいきいき健診	令和2年度内 全て	市民健康係 ☎(63)8312
40歳未満の健康健査		母子健康係 ☎(63)2819
2歳児教室		
マタニティ歯科教室		



かんたんらくらく運動教室

健康課市民健康係 ☎(63)8312

運動を始めたい人や、1人では運動が続かず悩んでいる人など、ぜひみんなで楽しく運動しましょう!

と き 1月26日(火)午後1時30分受付
午後2時開始

ところ 市民情報センター1階

内容 今月のテーマ「ストレッチ」

※テーマは毎月変わります。

定員 15人(先着順)

申込 市民健康係へ電話で。

休日や夜間の病気のときどうすればいいの…?

健康課健康増進係 ☎(63)8311

休日や夜間の救急医療体制には、初期救急・二次救急・三次救急があります。

初期救急	風邪や子どもの軽い発熱など、自分で受診できる人に対応する「かかりつけ医」や休日・夜間急患診療所
二次救急	入院や手術が必要となる場合に対応する医療機関
三次救急	症状の重い救急患者に対応する医療機関で、24時間体制で診療できる大学病院等

初期救急で対応可能な軽い症状でも、二次救急・三次救急にあたる救急外来などを受診する人が増加し、緊急性の高い重症患者の診療に支障が出ています。

日頃から相談できる「かかりつけ医」を持ち、具合が悪くなったときには、まずそちらを受診しましょう。

休日や夜間に受診が必要な場合には、14ページを確認の上、救急電話相談や休日・夜間急患診療所を利用してください。

始めよう！チャレンジ 健康マイレージ

健康課健康増進係 ☎(63)8311 〒322-8601 今宮町1688-1

健康習慣を実践するきっかけづくりに、健康マイレージに参加しませんか？規則正しい生活と毎日の運動で免疫力を高め、コロナに負けない体をつくりましょう。

実施期間 2月28日(日)まで **対象** 平成13年4月1日以前生まれの市民

参加方法 ①健康診断(問診・身体測定・診察・血圧測定・尿検査・血液検査等の項目があるもの)を受診。
(応募の必須条件)

②健康マイレージを15ポイント貯める。ポイントを貯める方法は以下の通り。

- ・がん検診や各種検診を受診する
- ・生活習慣の改善に取り組む
- ・イベントや教室に参加する

③応募用紙を記入の上、健康課(市役所本館1階⑫番窓口)へ郵送または直接持参。

※ 応募用紙は、広報かめま4月号と併せて配布した「健康ガイドブック」に掲載されているほか、健康課や各コミュニティセンター、市ホームページにあります。

景品 抽選で500人に1,500円分の商品券をプレゼント **応募期限** 3月5日(金)まで(消印有効)



麻しん風しん(MR)予防接種はお済みですか？

健康課健康増進係 ☎(63)8311

麻しん風しん(MR)の予防接種は生涯2回の接種が必要です。対象者には、既に個別通知をしています。第2期に該当する人は、4月1日以降の接種は有料となります。医療機関での早めの接種をお勧めします。

	対象者	接種期間
第1期	1歳以上～2歳未満	2歳の誕生日の前日まで
第2期	平成26年4月2日～27年4月1日生まれ	3月31日(水)まで

料金 無料(接種期間内)

持ち物 母子健康手帳、予診票

※ 予診票は医療機関にもあります。紛失した場合は、直接医療機関にお問い合わせください。

肝炎ウイルス検診・前立腺がん検診はお済みですか？

健康課健康増進係 ☎(63)8311

今年度の個別医療機関での受診期間は2月までです。受診券が届いた人は、忘れずに受診しましょう。受診を希望する人で、手元に受診券がない場合はお問い合わせください。

なお、前立腺がん検診は年に1回、肝炎ウイルス検診は生涯に1回受診できます。



チャレンジ15健康マイレージを実施しています。対象事業には左のいちごマークが付いています。詳しくは健康ガイドブックをご覧ください。



1・2月は「はたちの献血キャンペーン月間」です

健康課健康増進係 ☎(63)8311

冬～春は、年間で最も輸血用血液が不足しがちな時期です。また、今年度は新型コロナウイルス感染症により献血者が減少しているほか、少子高齢化により血液の安定供給に影響が出ており、健康で若い皆さんの協力が必要です。新成人の皆さん、「はたちの記念」に献血に行きませんか？ご協力ください。

とき 2月28日(日)まで

ところ 栃木県赤十字血液センター、うつのみや大通り献血ルーム、献血バス 等

※ 献血バスの運行予定は、県赤十字血液センターのホームページをご覧ください。

あなたのころ、元気ですか？

健康課市民健康係 ☎(63)8312

感染症対策や冬の環境(寒さや日の短さ)により、気分が落ち込むなど、ころに不調が出ていませんか？健康課では、保健師が本人や家族からのころの相談に応じています。一人で抱え込まず、ご相談ください。

○鹿沼市役所 健康課 ☎(63)8312

(平日午前8時30分～午後5時15分)

※12月29日～1月3日は休業期間です。

○栃木のちの電話 ☎028(643)7830
(365日24時間)