

# 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4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		検診機関
			毎年1回	生涯1回	毎年1回					2年に1回		※1	※2	
			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		
6月20日(日)	東大芦コミュニティセンター	午前8時~11時	○	○	○	○	レントゲン	○	○	○	○	○	○	宇都宮健康クリニック
27日(日)	市民情報センター		○	○	○	○	CT	○	○	○	○	○	○	栃木県保健衛生事業団
7月1日(休)	東部台コミュニティセンター		○	○		○	レントゲン	○	○	○				
4日(日)	石川小学校		○	○	○	○	締切	○	○	○	○	○	○	
5日(月)	市民情報センター(女性のみ)			締切	締切	締切	締切	締切	締切	締切	締切			
10日(土)	市民情報センター		○	○		○	締切	○	○	○	○			

## 40歳未満の健康診査

健康課市民健康係 ☎(63)8312

健康診査(受付) 午前9時~11時 ①午前8時~11時	結果説明会 午前10時~開始	託児
7月31日(土)	9月4日(土)	×
9月13日(月)	10月18日(月)	×
10月20日(水)	11月24日(水)	×
①11月2日(火)	①12月14日(火)	○
12月10日(金)	1月21日(金)	○
①1月13日(休)	①2月24日(休)	○

※①はレディース健診のため女性限定

※託児(要電話予約)先着10人

ところ 市民情報センター

対象 今年度20・21・25・26・30~39歳になる人で、健康診査を受ける機会のない人

健診項目 理学的検査、身体測定、血圧、脂質代謝、肝機能、糖代謝、腎機能、心電図、眼底検査、貧血検査

定員 各回80人(先着順) 料金 1,000円

申込 Web予約または市民健康係へ電話で。



## 6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

新型コロナウイルス対策のため、インフルエンザの検査は行っていません。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	6日(日)	上都賀総合病院 ☎(64)2161
(昼間)	13日(日)	御殿山病院 ☎(64)2131
午前9時~ 午後5時	20日(日)	荒木医院 ☎(64)2775
	27日(日)	西方病院 ☎0282(92)2323

○上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。



## 6月4日(金)~10日(木)は「歯と口の健康週間」

健康課市民健康係 ☎(63)8312

歯やお口の病気には「むし歯」「歯周病」があり、進行すると最終的には歯がなくなってしまいます。

歯がなくなると、栄養の偏りによる生活習慣病をまねいたり栄養不足で筋力が落ち身体能力が低下したりする原因になります。

歯は体の健康ととても深い関係があります。この機会に歯の健診や治療を受けましょう。



## 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い、楽しく会話したい…」誰もが願う事です。その願いをかなえるためにも、「健口」チェックをしませんか？

**とき** 8月19日(木)、9月16日(木)、10月28日(木)、11月11日(木)、12月18日(土)  
各日午後0時45分~2時30分  
(時間指定あり)

**ところ** 休日急患歯科診療所(貝島町5027-5)

**内容** 歯と口の健診(むし歯や歯周病のチェック)、個別相談等

**対象** 20~74歳 **定員** 40人

**参加料** 無料 **申込** 市民健康係へ電話で。



### 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。



## 献血にご協力ください！

健康課健康増進係 ☎(63)8311

**とき** 6月25日(金)  
午前10時~正午、午後1時~4時

**ところ** 市民情報センター(献血バス)

**申込** 6月18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。

## 在宅要介護高齢者等歯科保健推進事業 家庭で歯の治療が受けられます

健康課市民健康係 ☎(63)8312

市では、通院が困難な要介護高齢者などの方の口腔状態改善を図るため「在宅要介護高齢者等歯科保健推進事業」を実施しています。

**内容** 痛みや腫れ等の症状がある人に対し、歯科医師などが訪問して、口腔清掃・義歯の調整・使用方法の指導、歯周病・むし歯等に対する応急処置、その他必要と認められることについて診察します。

※保健師が事前に調査を行います。

**対象** 市内在住の要介護状態などで通院が困難な、おおむね65歳以上の人

**費用** 診察費用(保険適用)と歯科医師の交通費

**申込** 市民健康係へ電話で。

## 新型コロナウイルス感染症対策 こころの健康

健康課市民健康係 ☎(63)8312

新型コロナウイルス感染症と長引くその対策の影響で、先の見えない不安やストレスを感じている人も多いのではないのでしょうか。

「眠れない」「気分が落ち込む」などの症状はありませんか？

もし、こころの不調を感じた時は、一人で抱え込まず、ご相談下さい。

相談内容	相談窓口
こころの悩み	健康課 市民健康係 ☎(63)8312
子育ての相談	健康課 母子健康係 ☎(63)2819
女性相談(DV等)	人権推進課 ☎(63)8352
生活困窮に関する相談	生活相談・支援 センターのぞみ ☎(63)2167
高齢者に関する相談	高齢福祉課 ☎(63)2175

※市ホームページに「新型コロナウイルス感染症に関連したこころの健康相談」特設ページを掲載しています。右のQRコードからご覧ください。



## 妊産婦健康診査を受けましょう♪

健康課母子健康係 ☎(63)2819

「妊婦健康診査」は、妊婦さんの健康状態や、赤ちゃんの発育を確認するもの、「産婦健康診査」は、産後のお母さんの体調の回復や、赤ちゃんの育児を楽しく行うために大切です。

健診を受けることで、病気などに早く気づき、対応することができます。

健診費用の一部助成も行っていますので、定期的に健診を受けましょう。

なお、母子健康手帳の交付と併せて、妊産婦健康診査受診票（ハローベビー手帳）を交付しています。妊娠がわかったら、早めに妊娠届を出しましょう。



## 離乳食教室



健康課母子健康係 ☎(63)2819

と き 6月30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 令和2年10・11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・お子さん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。

## 不妊治療費の一部を助成します

健康課母子健康係 ☎(63)2819

助成額 不妊治療に関わる保険適用外医療費の2分の1(ただし、県の補助やその他の給付金等を差し引いた額で、15万円が上限です)

助成条件 次の①②③を全て満たす人(男性も含む)

①市内に1年以上居住していること

②医療保険各法の被保険者または被扶養者であること

③市税に滞納がないこと

申請期限 一連の治療の最終治療日の属する年度の翌年度末まで

申請回数 1夫婦、通算して5回まで

申 請 申請書を母子健康係(市役所本館1階⑬番窓口)へ。詳しくはお問い合わせください。

※申請書は、母子健康係にあります。



## 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!」「こんな時はこうしたい…」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 6月13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 6月11日(金)までに、母子健康係へ電話で。



## 2歳児教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

2歳児を対象に、歯の健診、心と体の健康・栄養についての講話を行います。

と き 6月22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 講話・歯科健診・ブラッシング指導

対 象 令和元年6月・7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。

## 6月1日(火)～7日(月)は「HIV検査普及週間」です

県西健康福祉センター ☎(62)6225

HIV(エイズ)検査普及週間にあわせて、性感染症の検査を実施します。是非ご活用ください。

と き 6月3日(水)午前9時～10時、午後5時～7時

※HIVは、感染の機会があってから3カ月経過してから検査を受けましょう。

と ころ 県西健康福祉センター2階

検査項目 HIV、梅毒、淋菌感染症、性器クラミジア感染症

検査料金 無料

申 込 午後5時～7時の検査は当日の午後4時までに要予約。

※匿名での検査です。



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。