

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・整理番号の通知を送付します。今年も感染症対策のため、受付時間を区切らせていただきます。

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(41~58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
7月25日(日)	北押原コミュニティセンター	午前8時~11時 (時間指定あり)	○	○	○	○	締切	○	○	○	○	○	○	○	栃木県保健衛生事業団
26日(月)	南摩コミュニティセンター		○	○		○	レントゲン	○	○	○					
8月1日(日)	市民情報センター		○	○	○	○	レントゲン	○	○	○				○	宇都宮健康クリニック
6日(金)	市民情報センター		○	○		○	レントゲン	○	○	○	○				栃木県保健衛生事業団
22日(日)	南押原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
25日(水)	市民情報センター		○	○		○	締切	○	○	○					宇都宮健康クリニック

新型コロナウイルスワクチン接種 (65歳以上)

健康課新型コロナウイルス感染予防対策室 ☎(63)8393

新型コロナウイルス感染症のまん延防止のため、65歳以上の方へのワクチン接種が下記の通り始まっています。

接種希望の方は早めに予約しましょう。

接種会場	予約方法
個別医療機関で接種希望	各医療機関で受け付け
集団接種会場で接種希望	予約・相談コールセンター (☎ 0570(020)212) 新型コロナウイルス感染予防対策室 (☎ (63) 8393) またはインターネットで受け付け

※最新の情報は市ホームページや予約・相談コールセンターでご確認ください。

※64歳以下のワクチン接種については、裏表紙をご覧ください。



7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として、診療所内への入場前に発熱などの症状の有無を確認しています。ご協力ください。

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)	4日(日)	11日(日)	18日(日)	22日(木祝)	23日(金祝)	25日(日)
午前9時~午後5時	上都賀総合病院 ☎(64)2161	御殿山病院 ☎(64)2131	荒木医院 ☎(64)2775	御殿山病院 ☎(64)2131	西方病院 ☎0282(92)2323	西方病院 ☎0282(92)2323

○上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。



離乳食教室



健康課母子健康係 ☎(63)2819

と き 7月2日(金)・29日(木)
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11・12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。



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

健康診断・がん検診の受診や、生活習慣の改善のため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。抽選で景品がもらえます。

実施期間 令和4年2月28日(月)まで

対 象 平成14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1階⑫番窓口)まで。

※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 令和4年3月4日(金)(消印有効)まで

出前講座

健康課市民健康係 ☎(63)8312

各地域団体、ご近所、お友だち、仲間が集まり企画した健康に関する学習会に、市の保健師・栄養士が出向き、健康講座を行います。

ぜひ、ご利用ください。

主 要 内 容 からだ編、こころ編、栄養編、検診編、
歯と口腔編、等

受 講 料 無料

申 込 希望日の1カ月前までに、生涯学習課
(☎(63)3498)へ電話で。

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

輸血用血液は長期保存ができないため、年間を通じて安定的に確保することが必要です。しかし、毎年夏季は、長期休暇などにより学校や企業、団体などからの献血への協力が得にくくなります。

そのため、7月は「愛の血液助け合い運動」を全国で展開します。この機会に「愛の血液の助け合い」にご協力ください。

7月28日(水)は「世界(日本)肝炎デー」です

健康課健康増進係 ☎(63)8311

健康課市民健康係 ☎(63)8312

世界保健機関(WHO)は、2010年にウイルス性肝炎のまん延防止と患者・感染者への差別・偏見の解消や、感染予防の推進を目的として7月28日を「世界肝炎デー」と決めました。日本でも「日本肝炎デー」と定め、肝炎の正しい知識・情報の理解促進を図っています。

鹿沼市では、過去に受けたことがない40歳以上の方を対象に肝炎ウイルス検診を無料で実施しています。

また、肝炎ウイルス検診で陽性の場合は、すぐに専門医を受診し、早期に適切な治療を行うことで、肝硬変や肝がんへの悪化を予防することが可能です。

熱中症に注意しましょう

健康課健康増進係 ☎(63)8311

熱中症は、室内や夜間、安静時でも多く発生しています。また、加齢とともに体の水分量が減少しているため、特に高齢者は注意が必要です。

○熱中症の症状

手足がつる、全身だるい、めまい、吐き気、頭痛、頻脈、ふらつく 等

○予防対策

- ・こまめに水分、塩分補給(スポーツドリンク等を常備)
- ・エアコン、扇風機を上手に使用
- ・シャワーやタオルで体を冷やす
- ・暑いときは無理をしない
- ・部屋の温度を測る(28度を目安に)

※熱中症の症状が改善しないときは、早めに医療機関を受診してください。

食中毒に気をつけましょう

健康課健康増進係 ☎(63)8311

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することで発生します。重症化することもあるので注意が必要です。

○食中毒予防の原則

●細菌の対策

- ①つけない
調理時や食べる前には手を洗う。
- ②増やさない
食べ物は低温で保存し、なるべく早めに食べる。
- ③やっつける
食べ物はよく加熱し、調理器具もしっかり洗う。

●ウイルスの対策

- ①持ち込まない
おう吐や下痢の症状がある場合は調理しない。
- ②ひろげない
こまめな手洗いや定期的な消毒、清掃を心掛ける。