

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。
- ※「がん検診」は、がんの早期発見に有効ですが、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

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			
9月22日(水)	市民情報センター(女性のみ)	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(日)	市民情報センター		締切										宇都宮健康クリニック
29日(水)			○	○		○	レントゲン	○	○	○			
10月3日(日)			○	○	○	○	締切	○	○	○		○	
12日(火)	南摩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
17日(日)			○	○	○	○	レントゲン	○	○	○		○	宇都宮健康クリニック
23日(土)			○	○		○	レントゲン	○	○	○			

新型コロナウイルスワクチン接種

健康課新型コロナウイルス感染予防対策室 ☎(63)8393

●集団接種

新型コロナウイルス感染症のまん延防止のため、集団接種会場では50歳以上の方へのワクチン接種を行っています。

集団接種会場で接種を希望する方は、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予約を受け付けています。

年 齢	集団接種予約開始(予定)
30~39歳	8月24日(火)~
12~29歳	9月7日(火)~

●個別接種

個別医療機関で接種を希望する方は、各医療機関で予約を受け付けています。

最新の情報は市の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。



9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) 午前9時~ 午後5時	5日(日)	上都賀総合病院	☎(64)2161
	12日(日)	御殿山病院	☎(64)2131
	19日(日)	荒木医院	☎(64)2775
	20日(月・祝)	診療所(宮司)	☎(65)2101
	23日(木・祝)	御殿山病院	☎(64)2131
	26日(日)	西方病院	☎0282(92)2323

○上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。

9月24日(金)～30日(木)は「結核予防週間」です

健康課健康増進係 ☎(63)8311

「結核」は過去の病気ではなく、今でも国内最大の慢性感染症です。新たな結核患者は80歳以上の高齢者に多く、かつての流行期における感染が再燃しています。結核は継続的に治療を行えば治る病気です。せき・たん・微熱など、風邪に似た症状が続いたら、早めに医療機関を受診しましょう。また、65歳以上を対象に、市の集団がん検診で「肺がん・結核併用検診」を行っています。年に1度の定期健康診断を受けましょう。

9月5日(日)～11日(土)は「救急医療週間」です

健康課健康増進係 ☎(63)8311

9月9日(木)の「救急の日」を含む、9月5日(日)～11日(土)までの1週間は「救急医療週間」です。この機会に、もう一度、救急医療機関や救急車等の利用に関して考えてみましょう。急な病気やけがで心配なときや、救急医療を受診するか迷ったときに、電話で相談ができます。

子供用「とちぎ子供救急電話相談」

☎#8000または☎028(600)0099

(月～土は午後6時～翌朝8時、日・祝は24時間受付)

大人用「とちぎ救急電話相談」

☎#7111または☎028(623)3344

(月～金は午後6時～10時、土・日・祝は午後4時～10時)

9月10日(金)～16日(木)は「自殺予防週間」です

健康課市民健康係 ☎(63)8312

「食事の量が減った」「眠れない」「気分が落ち込む」等、あなたやあなたの大切な人が「いつもと違う」とき、一人で悩まずご相談下さい。

【こころの健康相談機関】

鹿沼市役所 健康課 ☎(63)8312

(平日午前8時30分～午後5時15分)

県西健康福祉センター 健康支援課 ☎(62)6224

(平日午前8時30分～午後5時15分)

いのちの電話 ☎0120(783)556

(毎日午後4時～9時、無料)

(毎月10日午前8時～翌日午前8時、無料)

栃木いのちの電話 ☎028(643)7830

(365日24時間)

SNS相談「こころの相談@とちぎ」

(365日午後3時～午後11時・午後10時まで受付)



▲こころの相談@とちぎ



離乳食教室



健康課母子健康係 ☎(63)2819

と き 9月7日(火)・29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 離乳食の講話と試食

対象 令和3年1・2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・
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。

こんにちは赤ちゃん訪問

健康課母子健康係 ☎(63)2819

鹿沼市では、生後4カ月頃までの乳児がいる全ての家庭を対象に訪問を実施しています。

乳児の体重を測ったり、授乳、スキンケア、子育ての不安や悩みなどの相談に応じます。なお、市外へ里帰りしている場合でも訪問は受けられます。

訪問日 事前に健康課より連絡し、日時を決定

対象 鹿沼市に住所のある生後4カ月頃までの乳児がいる全ての家庭

申込 不要 費用 無料

※必ず、子どもの出生時に届け出る「赤ちゃん訪問届」に、連絡可能な電話番号をご記入ください。

鹿沼市子育て世代包括支援センター 「いちごっこ かぬま」

健康課母子健康係 ☎(63)2819

子育て世代の皆さんが、安心して子ども産み育てることができるよう、妊娠期から子育て期までの切れ目のないサポートを行う窓口です。母子健康手帳・妊婦健診の助成券の発行を行うほか、母子保健コーディネーター(保健師・助産師等)が妊娠・出産・子育ての相談を受け付けています。

開設日時 月～金曜(祝日・年末年始を除く)

午前8時30分～午後5時

開設場所 健康課(市役所行政棟5階⑤番窓口)



1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～ 9月は「健康増進普及月間」です

健康課市民健康係 ☎(63)8312

この機会に生活習慣を改善し、元気で楽しい毎日が送れるよう健康的な生活を心掛けましょう。

○健康づくりのポイント

- ・毎日10分の運動を^{プラス}・1日あと70gの野菜を^{プラス}
- ・禁煙でタバコの煙を^{マイナス}
- ・健診・検診 健康チェックで◎

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

健康診断(必須項目)を受診し、がん検診の受診や生活習慣を改善する日々の取り組み、健康イベントへの参加がポイントとなり、景品がもらえます。

ぜひご参加ください。

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 ①健康診断を受診(応募の必須条件)。

②15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応募用紙に記入の上、健康課(市役所行政棟5階⑤番窓口)へ郵送または直接持参。

※応募用紙は、「健康ガイドブック」や市ホームページにあるほか、健康課や各コミュニティセンターで配布しています。

景品 抽選で500人に1,500円分の商品券を贈呈

応募期限 令和4年3月4日(金)まで(消印有効)



食改さん(食生活改善推進員)になりませんか?

健康課市民健康係 ☎(63)8312

鹿沼市では、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域で活躍している「食生活改善推進員(通称:食改さん)」になるための研修を行っています。

自分と家族の食生活と健康づくりを考えながら、地域のボランティアとして活躍してみませんか?

研修日程

と き	内 容
10月12日(火) 午前10時～正午	開講式、健康かめま21、生活習慣病について
10月29日(金) 午前10時～正午	ロコモティブシンドローム・骨粗しょう症について
11月22日(月) 午後1時30分～3時30分	糖尿病予防教室 医師の講話
1月20日(木) 午前10時～正午	糖尿病予防教室 保健師・栄養士の講話
2月3日(木) 午前10時～11時30分	食品衛生について
3月18日(金) 午前10時～正午	ライフステージ別の食育 閉講式

※この他にも必須の研修があります。詳しい日程は、市民健康係までお問い合わせください。

※感染症の拡大状況により変更になる場合があります。

ところ 市民情報センター

対象 健康づくりに関心のある市民(70歳未満)

定員 20人程度 **参加料** 無料

申込 9月30日(木)までに、市民健康係へ電話で。



骨粗しょう症検診

健康課市民健康係 ☎(63)8312

骨粗しょう症とは、骨の量が減り骨折を起こしやすくなっている状態のことです。

がん検診と同時に受診できますので、ぜひこの機会にお申込みください。

日にち 9月14日(火)、9月22日(火)、10月12日(火)、10月27日(火)、10月31日(日)、11月2日(火)、11月28日(日)、12月16日(木)、令和4年1月13日(木)、1月16日(日)、1月29日(土)、2月2日(火)、2月7日(月)

受付時間 午前8時～11時

ところ 市民情報センター

対象 今年度40・45・50・52・55・60・65・70歳の女性

※対象者には4月上旬頃に「各種検診統一受診券」を送付しています。

申込 市民健康係へ電話で。



歯周病検診はお済みですか?

健康課健康増進係 ☎(63)8311

10年に1度の機会です。

ぜひ歯と歯茎の状態を確認しましょう。

実施期間 令和4年2月28日まで(休診日は除く)

対象 昭和26年4月2日～27年4月1日生
昭和36年4月2日～37年4月1日生
昭和46年4月2日～47年4月1日生
昭和56年4月2日～57年4月1日生

※対象となる人で「歯周病検診受診券(はがき)」がお手元がない人は再発行しますので、健康増進係へご連絡ください。

※総入れ歯の人はご遠慮ください。

内容 問診、歯周組織検査

料金 無料(治療が必要な場合は有料です)

口腔機能は全身の健康状態と大きく関わります

口腔機能が低下すると、肺炎や糖尿病・脳卒中などの病気にかかりやすくなります。

ぜひ検診を受けましょう。



胃がんリスク検診を受けましょう!

健康課健康増進係 ☎(63)8311

ピロリ菌感染の有無と胃粘膜から分泌されるペプシノゲン値を血液検査で調べ、胃がんになるリスクを判定します。胃がん検診のバリウムによるX線検査と併せて検査します。

対象 今年度40・45・50・55・60・65・70・74歳になる人で、過去に受けたことがない人

※対象者は4月に送付した「令和3年度受診券はがき」の受診項目に記載があります。

自己負担 2,000円

申込 集団がん検診の日程から受診希望日を選んで上で、健康増進係へ電話で。