

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	骨粗しょう症	風しん抗体				
11月14日(日)	菊沢コミュニティセンター	午前8時~11時 (時間指定あり)	○	○	○	○	レントゲン	○	○	○	○	○	○			宇都宮健康クリニック
21日(日)	清洲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
28日(日)	市民情報センター		○	○	○	○	締切	○	○	○	○	○	○			栃木県保健衛生事業団
29日(月)	北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
12月4日(土)	南押原コミュニティセンター		○	○		○	CT	○	○	○	○	○	○			宇都宮健康クリニック
7日(火)	市民情報センター		○	○		○	レントゲン	○	○	○	○	○	○			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

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、接種対象となる12歳以上の方へのワクチン接種を行っています。

接種を希望している人で、新型コロナワクチンをまだ接種していない人は、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)へお問い合わせください。

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。



11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	3日(水・祝)	休日夜間急患診療所	☎(65)2101
	7日(日)	上都賀総合病院	☎(64)2161
	14日(日)	御殿山病院	☎(64)2131
	21日(日)	荒木医院	☎(64)2775
	23日(火・祝)	小池医院	☎(60)1300
	28日(日)	西方病院	☎0282(92)2323

○上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。

マイレージ 受けましたか?がん検診

健康課健康増進係 ☎(63)8311

今年4月に「子宮頸がん・乳がん検診クーポン券」を郵送しましたが、もう受診は済みましたか?がんは、早期発見できれば、ほとんどが治療で治ります。クーポン特別価格で受診できるのは令和3年度限りの特典です。この機会にぜひ受診しましょう。

なお、クーポン券を紛失した場合は再交付しますので、健康増進係へご連絡ください。

対象者(令和3年度末年齢)

●子宮頸がん検診(女性)

平成12年4月2日～13年4月1日生(21歳)

●乳がん検診(女性)

昭和55年4月2日～56年4月1日生(41歳)

インフルエンザを予防しましょう!

健康課健康増進係 ☎(63)8311

インフルエンザは「かからない」「うつさない」が大切です。予防の基本は、小まめに「手洗い」、そして、「栄養」と「睡眠」を十分にとることです。

もし、インフルエンザにかかったら、同居する家族への感染予防のため、1時間に1回程度、部屋の換気を心掛けましょう。

マイレージ 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をいいます。自分ではなかなか分からない骨の状態を、チェックしてみませんか?

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 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)

時間帯 各日午前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歳になる女性

※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。

自己負担 500円

申込 市民健康係へ電話で。

マイレージ 離乳食教室



健康課母子健康係 ☎(63)2819

とき 11月9日(火)・26日(金)
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 離乳食の講話と試食

対象 令和3年3・4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。

11月は「SIDS対策強化月間」です

健康課母子健康係 ☎(63)2819

「SIDS (Sudden Infant Death Syndrome)」＝「乳幼児突然死症候群」とは、元気だった赤ちゃんが、睡眠中に突然死する病気です。原因はまだわかっていませんが、次の3つを守ることで発生の可能性を小さくできることが、これまでの研究で明らかになっています。

①1歳になるまでは仰向けに寝かせる

②保護者等はたばこをやめる

③できるだけ母乳で育てる

SIDSから赤ちゃんを守りましょう。



乳幼児健診を受けましょう

健康課母子健康係 ☎(63)2819

乳幼児健診は、母子保健法に基づいて実施しています。内容は以下のとおりです。

①小児科医による健康状態や発育の確認

②発達状態の確認

③専門職(保健師や栄養士等)への相談
一番必要な時期に実施する大切な健診です。

【新型コロナウイルス感染症の感染防止対策】

・換気や消毒を十分に行っています。安心してお越しください。

・受診の前に体温や、体調に問題がないことをご確認ください。

・体調が悪い時は、母子健康係までご連絡ください。

※お子さんの月齢により、対象日の1週間前までに案内通知を郵送します。

※感染状況によっては健診が延期となることもありますので、ご不明な点がございましたらお問い合わせください。

第14回 鹿沼市・鹿沼歯科医師会共催 市民公開講座 テーマ「未病」という新しい健康観～人生100年時代に求められる健康リテラシー～

健康課市民健康係 ☎(63)8312
介護保険課介護認定係 ☎(63)2286

と き 12月12日(日)
午後2時30分～(受付 午後2時～)

ところ 菊沢コミュニティセンター 多目的室

講師 大谷 泰夫先生
(神奈川県立保健福祉大学理事長)

定員 先着70名

申込 11月30日(火)までに、健康課または介護保険課に直接または電話で。

※状況により、オンラインでの開催となる場合がありますので、ご了承ください。

11月は「糖尿病予防・重症化防止月間」です

健康課市民健康係 ☎(63)8312

○1に予防、2に健診、しっかり治療で糖尿病阻止
鹿沼市の糖尿病患者数は国や県の割合よりも多い状況です。糖尿病とは、血液中の糖が増え過ぎて、全身の血管にダメージを与える病気です。初期は自覚症状が少なく、進行すると重症化し失明したり透析が必要となり生活の質を低下させてしまいます。

○糖尿病を予防、重症化予防のポイント

- ①食事や運動などの生活習慣を見直しましょう。
- ・食事は1日3食、決まった時間に食べましょう。
 - ・ゆっくりよくかんで食べましょう。
 - ・間食は時間と量を決めましょう。
 - ・日常生活の中で身体を積極的に動かしましょう。
- ②年に1回は定期健診を受けましょう
- 市では、栄養相談を実施しています。お気軽にご相談ください。

高齢者肺炎球菌ワクチン一部助成

健康課健康増進係 ☎(63)8311

令和3年度の助成対象者で、まだ接種が済んでいない方は、令和4年3月31日(木)までが助成期間です。希望者は、早めに接種してください。受診券を紛失した場合は、健康増進係までお問い合わせください。

12月1日(水)は「世界エイズデー」です

県西健康福祉センター ☎(62)6225

「世界エイズデー」に合わせて、性感染症の検査を無料で実施します。ご活用ください。

と き	12月2日(木)	
	午前9時～11時	午後5時～7時
ところ	県上都賀庁舎(今宮町1664-1)2階	
検査項目	HIV、梅毒、性器クラミジア感染症、淋菌感染症	
予約	不要	要
その他	費用無料、匿名で受けられます。	

※感染の機会があつてから、HIVは3カ月、梅毒は1カ月を経過してから検査を受けましょう。

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

鹿沼市では、通院が困難な要介護高齢者等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、義歯の調整、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 市内に住所を有する、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。

みんなのためになる健康講座

竹村内科腎クリニック事務局(宇賀神) ☎(60)7577

と き 11月20日(土)午後3時～(1時間程度)

ところ 竹村内科腎クリニック 竹村記念講堂

内容 講演「健康と睡眠について～より良い睡眠を得るために～」(院長・竹村克己氏)

参加料 無料 **定員** 人数制限あり(先着順)

申込 事前に電話で。

※会場でのマスク着用・検温・手指消毒のご協力をお願いします。

※新型コロナウイルスの感染状況により、延期となる場合があります。