

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

受診方法・申込

健康課健康増進係 ☎(63)8311

検診・健診は、予約制です。定員になり次第締め切ります。インターネットか電話でお申し込みください。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。今年度は感染症対策のため、受付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5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
 大腸がん検診 …… 無料
 肺がん検診(レントゲン：X線レントゲン撮影) …… 無料
 // (CT：ハリカルCT) …… 5,000円
 胃がん・前立腺がん・子宮頸がん検診 …… 各500円
 (胃がん検診は、当日の体調によっては受診不可)

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(44~60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 前立腺がん	生涯1回 肝炎ウイルス	毎年1回			2年に1回		2年に1回		骨粗しょう症	風しん抗体			
7月24日(日)	市民情報センター	午前8時~11時 (時間指定あり)	締切													栃木県保健衛生事業団
25日(月)	南摩コミュニティセンター		○	○		○	レントゲン	○	○	○	○					
31日(日)	市民情報センター		締切													宇都宮健康クリニック
8月5日(金)	市民情報センター	○	○		○	レントゲン	○	○	○	○	○	○				
9日(火)	市民情報センター(40歳未満のみ)	午前9時~11時 (時間指定あり)									○	○			栃木県保健衛生事業団	

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重症化予防のため、追加接種(4回目)を行っています。

対象	60歳以上の人または基礎疾患のある18歳~59歳の人
接種時期	3回目接種完了から5カ月以上経過後
接種券	・該当時期に合わせて順次発送。 ・基礎疾患を有する人*は、事前申請により随時接種券を送付します。(※1、2回目の際に申請し、3回目接種をした人には順次接種券を送付します)
接種会場・予約方法など	個別医療機関 (ファイザー)
	各医療機関で受け付け
	集団接種会場 (モデルナ)
	予約・相談コールセンター(☎028(680)6170)、またはインターネットで予約受付

4回目接種と並行して、12歳以上の人への1~3回目接種と5~11歳の人への接種を行っています。

最新の情報や実施医療機関などは、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。



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)

休日・夜間急患診療所 貝島町5027-5 ☎(65)2101

持ち物 ①健康保険証 ②おくすり手帳
 ③子どもの場合は、子ども医療費受給資格者証等
 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。

	内科・小児科・歯科	内科・小児科
昼間	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)	3日(日)	上都賀総合病院 ☎(64)2161
	10日(日)	御殿山病院 ☎(64)2131
	17日(日)	荒木医院 ☎(64)2775
午前9時~午後5時	18日(月祝)	休日夜間急患診療所 ☎(65)2101
	24日(日)	西方病院 ☎0282(92)2323
	31日(日)	休日夜間急患診療所 ☎(65)2101

○上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。

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。しっかりと体調管理を行いましょう。

○熱中症の症状

手足がつか、全身がだるい、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。

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、例年夏季は、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。この機会に献血にご協力ください。

7月28日(木)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・感染者に対する差別・偏見の解消や感染予防の推進を図ることを目的として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、改めて広く肝炎の正しい知識・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、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。



離乳食教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

離乳食の進め方、食べさせ方がわからない!固さや量が知りたい!というお悩みについて解決してみませんか?

とき 7月1日(金)・28日(休)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3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、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。



2歳児教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

自我が出てきて対応が大変になる2歳の時期に、お子さんの発達や関わり方について学んでみませんか。

とき 7月29日(金)

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・遊び・健康相談

定員 10組

対象 2歳のお子さん（2歳0カ月～2歳11カ月）

持ち物 母子健康手帳、水分補給用の飲み物

申込 母子健康係へ電話で。

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などは調理しない。
- 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。
- ③つけない……調理時や食べる前には手を洗う。
- ④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。