

みんなの健康

熱中症に
気を付け
ましょう!



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：ヘリカル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		※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	特定 健診	毎年1回 胃 がん	肺 がん	大腸 がん	2年に1回 乳 がん			
8月21日(日)	南押原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	○	○	○	○	栃木県保健衛生事業団
24日(水)	市民情報センター		○	○	○	○	綿切	○	○	○	○	宇都宮健康クリニック
28日(日)	永野コミュニティセンター		○	○	○	○	CT	○	○	○	○	栃木県保健衛生事業団
9月 1日(木)	栗野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
4日(日)			○	○	○	○		○	○	○	○	
11日(日)	市民情報センター		○	○	○	○	綿切	○	○	○	○	○
13日(火)			○	○	○	○		○	○	○	○	○

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

接種できるのは9月までです

新型コロナウイルス感染症の重症化予防のため、60歳以上の人または基礎疾患のある18~59歳の人を対象に、追加接種(4回目)を行っています。

接種は9月までが期限となります。ご希望の人は、早めに予約ください。

接種会場	予約方法
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

※8月6、27日の午後のみノババックス接種を行います。

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。



8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。

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	7日(日)	上都賀総合病院 ☎(64)2161
	11日(休祝)	御殿山病院 ☎(64)2131
	14日(日)	御殿山病院 ☎(64)2131
	21日(日)	荒木医院 ☎(64)2775
	28日(日)	西方病院 ☎0282(92)2323

○上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。

支援センター
成年後見制度

災害ごみ分別

総合計画画通信

鳥獣被害対策
国体・大芦川

市民文化祭

入園ガイド
/ アイドル

市民のひろば

健康

お知らせ

企業図鑑
/ 図書館



2歳児教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

2歳のお子さんを対象に、歯の健診、歯の健康・栄養についての講話を行います。

とき 8月23日(火)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 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

申込 母子健康係へ電話で。

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。

「母子保健推進員」の募集

健康課母子健康係 ☎(63)2819

市では、親と子の健康を願い、乳幼児健診や育児教室、相談事業などを実施しています。

このような事業の時、協力をしてくれる「母子保健推進員」を募集します。現在18人が活躍中です。

何か始めてみたい人、お子さんと触れ合うのが好きな人、一緒に活動しませんか。

活動内容 乳幼児健診や育児教室の受付、身体計測など(月2～4回程度)

募集人員 若干名 対象 65歳未満の女性

申込 母子健康係へ電話で。

8月1日～8月7日は「栄養週間」

健康課母子健康係 ☎(63)2819

8月1日～8月7日は「栄養週間」で、8月4日は8(エイト)と4(ヨン)で

「栄養の日」です。体は、食べ物で作られています。この機会に、自分の食事について見直してみませんか？

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間



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・がん検診を受診することや、生活習慣を改善する日々の取り組みがポイントとなる「健康マイレージ」にぜひ参加ください。

実施期間 令和5年2月28日(火)まで

対象者 平成15年4月1日以前生まれの市民

参加方法 ①健康づくりチャレンジに取り組む。

②健康課(市役所5階⑤番窓口)、市ホームページ等にある応募用紙へ記入の上、健康課へ郵送または直接持参。

※詳しくは、応募用紙をご確認ください。

応募期限 令和5年3月3日(金)まで(郵送の場合、当日消印有効)



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 8月25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12月・令和4年1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。



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し込みください。

日にち

9月13日(火)	10月11日(火)	10月26日(水)
11月1日(火)	11月27日(日)	12月3日(土)
12月15日(木)	令和5年1月12日(休)	1月15日(日)
1月20日(金)	2月1日(火)	2月5日(日)

受付時間 午前8時～11時(時間指定あり)

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。