

# 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		20歳以上		※1	※2	検診機関
			毎年1回	生涯1回	毎年1回	胃がん	肺がん	大腸がん	2年に1回	乳がん	子宮頸がん			
9月21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
25日(日)	南摩コミュニティセンター		締切											
28日(水)	加蘇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
10月2日(日)	市民情報センター		○	○	○	○	締切	○	○	○		○		
11日(水)	市民情報センター		○	○		○		○	○	○	○			栃木県保健衛生事業団
16日(日)	菊沢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
22日(土)	市民情報センター	○	○		○		○	○	○					

## 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

### 接種は9月30日終了予定です

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、基礎疾患のある18~59歳の人、または医療機関や高齢者施設・障害者施設等の従事者を対象に、追加接種(4回目)を行っています。

希望する人は、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

※9月3、24、25日の午後のみノ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)

### 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、こ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	4日(日)	上都賀総合病院 ☎(64)2161
	11日(日)	御殿山病院 ☎(64)2131
	18日(日)	荒木医院 ☎(64)2775
	19日(月祝)	休日夜間急患診療所 ☎(65)2101
	23日(金祝)	西方病院 ☎0282(92)2323
	25日(日)	西方病院 ☎0282(92)2323

○上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。

## 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、安心して子どもを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・妊産婦健診の助成券の発行、また、母子健康コーディネーター（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5階⑤番窓口）



## 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てください。

実施期間 令和5年2月28日まで（休診日は除く）

対象 昭和27年4月2日～28年4月1日生まれ  
昭和37年4月2日～38年4月1日生まれ  
昭和47年4月2日～48年4月1日生まれ  
昭和57年4月2日～58年4月1日生まれ

※対象となる人で「歯周病検診受診券」（はがき）がお手元に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。

※総入れ歯の方は、ご遠慮ください。

内容 問診、歯周組織検査

料金 無料（ただし治療が必要な場合は有料）

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。



## 歯と口のいきいき健診

健康課市民健康係 ☎(63)8312

「健康でいつまでも自分の歯と口で、おいしく食事をしたい・楽しく会話したい…」誰もが願う事です。その願いを叶えるための“ヒケツ”をお伝えします。

とき 10月27日(木)・11月17日(木)

受付 各日午後0時45分～2時30分  
(時間指定あり)

ところ 休日急患歯科診療所（貝島町5027-5）

内容 歯と口の健診（むし歯や歯周病のチェック）  
個別相談等

対象 20～74歳 定員 40人

参加料 無料 申込 市民健康係へ電話で。



## 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 9月6日(火)・28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・調理と試食

対象 令和4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、お子さんのスプーンと食事前エプロン、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 9月14日(水)

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

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。

## HPVワクチン（子宮頸がん予防ワクチン）を 自費で接種した方への接種費用の助成

健康課健康増進係 ☎(63)8311

定期接種の機会を逃し、定期接種の対象年齢を過ぎて自費で接種した方に、その費用を原則として全額助成します。

助成対象者 以下の3つの条件を満たす方

- ・平成9年4月2日から平成18年4月1日生まれの女性
- ・令和4年4月1日時点で鹿沼市に住居登録があること
- ・定期接種の対象年齢を過ぎて、令和4年3月31日までに日本国内で子宮頸がん予防ワクチンの接種を受け、その費用を自費で払っていること

助成期間 9月1日～令和7年3月31日

※申請方法等、詳しくは市のホームページをご覧ください。  
なるか健康課にお問い合わせください。



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+<sup>プラス</sup>
  - ・1日あと70gの野菜を+<sup>プラス</sup>
  - ・禁煙でタバコの煙を-<sup>マイナス</sup>
  - ・健診・検診 健康チェックで◎
- ※8ページに関連記事があります。

## 9月24日(土)〜30日(金)は「結核予防週間」です

健康課健康増進係 ☎(63)8311

「結核」は過去の病気ではありません。今でも日本で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10日(土)〜16日(金)は自殺予防週間

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」等の症状はありませんか？

一人で解決しようと頑張りすぎていませんか？

あなたやあなたの大切な人が「いつもと違う」

時、その悩みを一緒に考えます。

一人で抱え込まず、ご相談ください。

### 【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11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1時〜11時)



▲こころの相談 @とちぎ



## 40歳未満の健康診査

健康課市民健康係 ☎(63)8312

健康診査(受付) 午前9時〜11時	結果説明会 午前10時〜正午	託児
11月9日(水)	12月14日(水)	×
1月8日(日)	2月19日(日)	○

※託児(要電話予約)は先着10人。

ところ 市民情報センター

対象 今年度20・25・30・32・34・36・38歳になる人で、健康診査を受ける機会のない人

健診項目 理学的検査、身体測定、血圧、脂質代謝、肝機能、糖代謝、腎機能、心電図、眼底検査、貧血検査

定員 各回80人(先着順) 料金 1,000円

申込 Web予約または健康課へ電話で。



## 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。

対象者 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4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 胃がん検診(バリウム)とセットで2,500円

申込 集団がん検診の日程から受診希望日を選んだ上で、健康増進係へ電話で。

## 9月4日(日)〜10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(金)の「救急の日」を含む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つい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「とちぎ子ども救急電話相談」

☎#8000または☎028(600)0099

月〜土(午後6時〜翌朝8時)

日・祝休日24時間(午前8時〜翌朝8時)

○大人用「とちぎ救急医療電話相談」

☎#7111または☎028(623)3344

月〜金(午後6時〜10時)

土・日・祝休日(午後4時〜10時)

