

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 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			
1月 15日(日)			締切									
20日(金)	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(水)			○	○		○	レントゲン	○	○	○		
28日(土)	南押原コミュニティセンター		○	○		○	CT	○	○	○		
2月 18日(水)	市民情報センター		○	○		○	レントゲン	○	○	○		
5日(日)			○	○	○	○	レントゲン	○	○	○		

休日夜間急患診療所の当番医を募集しています

健康課健康増進係 ☎(63)8311

令和5年度に休日夜間急患診療所の当番医として診療を行っていただける医師を募集しています。

勤務地 貝島町5027-5

診療科目 内科および小児科

勤務日 令和5年度の日曜・祝日の夜間(勤務日は、年数回から月数回等、希望に応じます)

勤務時間 午後7時~10時まで

報酬 日額58,500円(ゴールデンウィーク、お盆および年末年始は日額78,000円)

申込方法 健康増進係へ電話またはメールで。



1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	診療日	病院名	電話番号
	1日(日・祝)	上都賀総合病院	☎(64)2161
	2日(月)	小池医院	☎(60)1300
	3日(火)	鹿沼脳神経外科	☎(63)1333
	8日(日)	御殿山病院	☎(64)2131
	9日(月・祝)	休日夜間急患診療所	☎(65)2101
	15日(日)	荒木医院	☎(64)2775
	22日(日)	西方病院	☎0282(92)2323
	29日(日)	鹿沼脳神経外科	☎(63)1333

○上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。



新春あいさつ/出来事

税金/財政状況

産業技術学校
叙勲

民生委員

市民のひろば

フラッシュ/健康

健康

お知らせ

ちよこっと運動

接種できるのは、令和5年3月31日まで！ 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

12歳以上の人

新型コロナウイルス感染症の重症化予防等のため、3～5回目接種対象者に、オミクロン株に対応したワクチン接種を行っています。接種券は順次、送付します。

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 ※使用ワクチンは、予約の際、ご確認ください。	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

※1・2回目接種は、一部の個別医療機関と集団接種会場で実施しています。

※オミクロン株対応ワクチンの接種を希望する人は、1・2回目接種を、年内に完了することが必要です。

6カ月～4歳の人、5～11歳の人

「6カ月～4歳」のワクチン接種は、初回接種(1・2・3回目)を行っています。「5歳～11歳」は、1・2回目のほか、3回目接種を行っています。

3回目対象者には順次接種券を送付します。予約方法など市ホームページでご確認ください。

お子さんと保護者は、ワクチン接種の効果とリスクの双方を正しく理解したうえで、接種してください。

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。



あなたのこころ元気ですか？

健康課市民健康係 ☎(63)8312

長引く新型コロナウイルス感染症や冬の環境(寒さや日の短さ)により、気分が落ち込むなど、こころの不調はありませんか？健康課では、保健師によるこころの相談を行っています。悩みを抱えた本人だけでなく、家族の方の相談にも応じています。

こころの不調を感じた時には、一人で抱え込まず、ご相談ください。

○鹿沼市役所 健康課 ☎(63)8312
(平日午前8時30分～午後5時15分)

※12月29日～令和5年1月3日は休業期間です。

○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」
(毎日午後1時～11時)



プレパ・プレマデビュー塾

健康課母子健康係 ☎(63)2819

待ちに待ったわが子との顔合わせまでもう少し！
「赤ちゃんて不思議！」「こんな時はこうしたい…」
子育てのイメージトレーニングをしてみませんか。

赤ちゃんがすすくグ〜と育ち、家族みんなが
ハッピーになる子育てのコツを一緒に学びましょう。

と き 2月12日(日)午前10時～11時30分

ところ 市民情報センター2階 子育て情報室

内容 助産師の講話

対象 妊婦さんとその家族

定員 15組(先着順) 参加料 無料

持ち物 母子健康手帳

申込 2月3日(金)までに母子健康係へ電話で。



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！」等の悩みを解決してみませんか？

と き 1月12日(休)・31日(火)

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5・6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 1月19日(休)

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)

定員 10組

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。

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・がん検診の受診や、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事業にぜひご参加ください。

参加対象者 平成15年4月1日以前生まれの鹿沼市民

実施期間 4月1日～令和5年2月28日

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)

参加方法 健康課や市ホームページ等にある応募用紙の内容に参加して、健康課へ提出。

新成人の皆さんへ 「はたちの記念」に献血を始めませんか?

健康課健康増進係 ☎(63)8311

1・2月は「はたちの献血」キャンペーン月間です。年末～春先は、年間で最も輸血用血液が不足しがちな時期です。将来にわたり、安定的に血液を確保するためには、若い世代の献血への協力が必要です。

今まで献血をしたことがない人もぜひ、これをきっかけに献血に行ってみませんか。

とき 2月28日(火)まで

ところ 栃木県赤十字血液センター、うつのみや大通り献血ルーム、献血バス 等

※献血バスの運行予定は、県赤十字血液センターのホームページをご覧ください。



献血にご協力ください!

健康課健康増進係 ☎(63)8311

みなさんのご協力をお願いします!

とき 令和5年1月13日(金)

午前10時～正午、午後1時～4時

ところ 市民情報センター(献血バス)

※事前申込は不要です。

かんたんらくらく運動教室

健康課市民健康係 ☎(63)8312

寒くて家で過ごしがちなこの季節に!ぜひみんな楽しく運動しましょう!

月1回の開催で、テーマは月ごとに異なります。

とき 1月24日(火)、2月21日(火)

各日午後2時～3時

ところ 市民情報センター 1階

内容 「ストレッチ」「有酸素運動」「筋力アップ」

定員 20人

申込 教室日の1カ月前から電話にて申込開始

コロナかな?と思ったら ～発熱時の医療機関の受診方法～

健康課健康増進係 ☎(63)8311

まず、かかりつけ医など最寄りの医療機関に電話で相談してください。

《連絡する医療機関がわからない場合》

- インターネットで「診療・検査医療機関 栃木県」と検索すると、県のホームページで発熱時に受診できる医療機関を調べることができます。
- インターネットが利用できない場合は、「受診・ワクチン相談センター(☎0570(052)092)」へ連絡してください(土日・祝日含む24時間対応)。
- 聴覚等に障害があり、電話での相談が困難な場合は、ファックスやメールで県に相談できます。
- ・ファックス相談
平日午前8時30分～午後8時 FAX028(623)3759
平日午後8時～午前8時30分・休日 FAX028(623)2527
- ・メール相談 kantai@pref.tochigi.lg.jp

なお、15歳～64歳の軽症の人は、薬事承認された検査キットによる自主検査で陽性となった場合、「とちぎ健康フォローアップセンター」に登録することで、医療機関を受診しなくても、配食サービスなど県が提供する陽性者支援を受けることができます。詳しくは、県のホームページの「陽性登録について」をご覧ください。

肝炎ウイルス検診・前立腺がん検診 受け忘れていませんか?

健康課健康増進係 ☎(63)8311

今年度の個別医療機関での受診期間は2月までです。受診券が届いている人は、忘れずに受診しましょう。受診を希望する人で手元に受診券がない場合は、健康課までお問い合わせください。

※前立腺がん検診は年に1回、肝炎ウイルス検診は生涯1回の受診となります。

冬は脳卒中に注意しましょう!

健康課市民健康係 ☎(63)8312

栃木県では年間、10人に1人の割合の人が脳卒中(脳血管疾患)を原因として亡くなっています。予防には、高血圧を予防し血管に負担をかけないことが大切です。また、後遺症の軽減や命を守るためにも専門機関の早期受診が必要です。

- ・ろれつがまわらない ・手足に力が入らない
- ・片腕に力が入らない ・物が二重に見える
- ・今までにない激しい頭痛 ・顔がゆがむ

こんな症状に気づいたら一刻も早く救急車を呼びましょう。