

みんなの健康

まだ間に合う！チャレンジ健康マイレージ

健康課健康増進係 ☎(63)8311

健康習慣を始めるきっかけに健康マイレージはいかがですか。規則正しい生活と毎日の運動で免疫力を高め、コロナに負けない体をつくりましょう。

実施期間 2月28日(火)まで

対象 平成15年4月1日以前生まれの市民

参加方法 ①下の項目に取り組み、15ポイント貯める。

- ・健康診断やがん検診、各種検診を受診する（応募の必須項目）。
- ・健康づくりにチャレンジ！（生活習慣の改善や、健康に関するイベント等への参加）

②応募用紙に記入し、健康課へ郵送または持参する。

※応募用紙は健康ガイドブックやホームページにあります。

また、健康課や各コミュニティセンターにて配布しています。

景品 抽選で330人に**最高15,000円の商品券**が当たります。

※当選商品券を盲導犬協会へ寄付することもできます。

応募期限 3月3日(金)まで（消印有効）

健康も景品も
手に入れよう！



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。年末から春先にかけては、年間で最も輸血用血液が不足しがちです。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。

いま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、献血バスなど

※献血バスの運行予定は、栃木県赤十字血液センターのホームページをご覧ください。



◀献血キャラクター
けんけつちゃん



2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。

	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)
夜間		

在宅当番医

外科 (昼間) 午前9時～ 午後5時	5日(日)	上都賀総合病院 ☎(64)2161
	11日(土・祝)	小池医院 ☎(60)1300
	12日(日)	御殿山病院 ☎(64)2131
	19日(日)	荒木医院 ☎(64)2775
	23日(土・祝)	御殿山病院 ☎(64)2131
	26日(日)	西方病院 ☎0282(92)2323

○上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。

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。

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。

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。



かんたんらくらく運動教室

健康課市民健康係 ☎(63)8312

運動を始めたい人、1人では運動が続かず悩んでいる人、ぜひみんなで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 2月21日(火)、3月20日(月)

各日午後2時～3時

ところ 市民情報センター 1階

内容 テーマは「ストレッチ」「有酸素運動」「筋力アップ」の3種類

定員 20人

申込 各教室の1カ月前から、市民健康係へ電話で。

※1カ月前が土日祝日の場合は、翌開庁日から。

いちごっこ出産・子育て応援事業

健康課母子健康係 ☎(63)2819

妊婦と子育て家庭が安心して出産・子育てできる環境を整えるための応援事業を開始しました。

内容 ①妊娠～子育て期の面接相談の充実

②出産・子育て応援ギフトの配布

(出産・子育てのための10万円を口座振込)

時期 ①妊娠届出時、妊娠8カ月頃、出生届出時

②妊娠届出時面談後に5万円

出生届出時面談後に5万円

対象 令和5年1月以降の妊娠届出者と出生者

経過措置対象 令和4年4月1日～12月31日までの妊娠届出者と出生者

※経過措置対象者への案内通知は、2月中頃に郵送予定です。



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!」等の悩みを解決してみませんか?

と き 2月20日(月)

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6・7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

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 2月21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。