

# みんなの健康

## 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（一人一回のみで、一度オミクロン株対応ワクチンを接種した人には、新たな接種券は発送しません）。

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を実施しています。

### 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。予約方法などは、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。



※新型コロナウイルスワクチンを接種する時は、その他の予防接種と前後2週間以上間隔を空けてください（インフルエンザの予防接種は除く）。

## 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 3月20日(月)午後2時～3時

ところ 市民情報センター1階

テーマ 筋力アップ 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。

## 3月1日(水)～7日(火)は「こども予防接種週間」です

健康課健康増進係 ☎(63)8311

入園・入学に備え母子健康手帳を見直し、接種していないものは、各医療機関に相談して接種しましょう。

予防接種名	対象者
ヒブ	生後2カ月から5歳未満
小児用肺炎球菌	生後2カ月から5歳未満
B型肝炎	1歳未満
ロタ	1価ワクチン 生後6週0日～24週0日まで 5価ワクチン 生後6週0日～32週0日まで
四種混合	生後3カ月～7歳半未満
BCG	1歳未満
水痘	1歳～3歳未満
麻しん 第1期	1歳～2歳未満
風しん 第2期	小学校入学前の1年間
日本脳炎	1期：6カ月～7歳半未満 2期：9歳～13歳未満 ※対象者が拡大されています。 ※詳しくは、市ホームページをご確認ください。
二種混合	11歳～13歳未満(4月1日～3月31日)
ヒトパピローマウイルス感染症	小6～高校1年生相当の女子



## 3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	5日(日) 12日(日) 19日(日) 21日(火・祝) 26日(日)	上都賀総合病院 ☎(64)2161 御殿山病院 ☎(64)2131 荒木医院 ☎(64)2775 鹿沼脳神経外科 ☎(63)1333 西方病院 ☎0282(92)2323
-----------------------------	---	---

○上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。



## 3月1日(水)～3月8日(水)は「女性の健康週間」です

健康課市民健康係 ☎(63)8312

女性の身体とこころの健康は、女性ホルモンの影響を大きく受けます。

いつまでも、毎日を元気で輝いて過ごすために、自分自身の健康に目を向け、変化に気付き、身体とこころのサインを見逃さないことが大切です。

### ポイント1：自分の身体をよく知る

がん検診等を受け、病気の早期発見・早期治療を心掛けましょう。

### ポイント2：適切な生活習慣を心がける

身体とこころの健康を保つために、バランスのとれた食事・運動・休養など生活習慣を見直してみましょう。

### ポイント3：変化に気づいたら、早めに対応する

身体とこころの変化に気付いたら、早めに医療機関を受診するなど、専門家に相談しましょう。



## 「にんしんSOSとちぎ」について

健康課母子健康係 ☎(63)2819

さまざまな事情により思いがけない妊娠等で不安や悩みを抱える人や、その関係者から電話またはメールで相談を受け、専門の研修を受けた相談員（助産師）がその人の置かれている状況や気持ちに寄り添いながら対応します。

**対象者** 予期しない妊娠等に悩んでいる人やその関係者（パートナーや家族など）

**受付日時** 電話相談 ☎050(5526)4662

火曜日：午前10時～午後2時

土曜日：午後2時～6時

メール相談 ninshin-sos-tochigi.com

（上記URL等にアクセス後、相談フォームに入力）24時間受付。

※原則、返信は電話相談受付日に対応。

**その他** 専用のホームページ (<https://ninshin-sos-tochigi.com/>) やInstagram (ID:NINSHINSOSTOCHIGI) で妊娠・避妊等に係る情報を掲載（発信）しています。

### 事業に関する問い合わせ先

県保健福祉部こども政策課母子保健担当 ☎028(623)3064

## 献血にご協力ください

県西健康福祉センター生活衛生課 ☎(64)3029

**とき** 3月9日(木)

午前9時30分～11時30分、午後1時～4時

**ところ** 県上都賀庁舎 駐車場（献血バス）

**申込** 不要。直接会場へ。



## 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いませんか?

**とき** 3月7日(火)・22日(水)

各日午後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7・8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** 3月16日(木)

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。

## 不妊治療費の一部を助成します

健康課母子健康係 ☎(63)2819

**助成額** 不妊治療に関わる保険適用外医療費の2分の1（ただし、県の補助やその他の給付金等を差し引いた額で、15万円が上限です）  
※男性不妊治療も助成対象になります。

**助成条件** ・鹿沼市に1年以上居住していること  
・医療保険各法の被保険者または被扶養者であること  
・市税に滞納がないこと

**申請期限** 一連の治療の最終治療日の属する年度の翌年度末まで

**申請回数** 一夫婦、通算して5回まで可能

※令和4年度より申請様式が変更になりました。詳しくは、母子健康係へお問い合わせください。