

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。

混雑防止のため、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6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) … 200円
 // (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(30・40・45・50・52・55・60・65・70歳の女性) … 500円
 風しん抗体検査
 ※2(45~61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				2年に1回				
			前立腺がん	肝炎ウイルス	特定健診	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん			
7月23日(日)	北押原コミュニティセンター	午前8時~11時	○	○	○	○	CT	○	○	○	○	栃木県保健衛生事業団	
28日(金)	市民情報センター		○	○	○	○	レントゲン	○	○	○	○		
30日(日)			○	○	○	○	レントゲン	○	○	○	○		宇都宮健康クリニック
8月4日(金)	市民情報センター	午前9時~11時	○	○		○	レントゲン	○	○	○	○	栃木県保健衛生事業団	
8日(火)	市民情報センター(40歳未満のみ)							○	○				

7月28日は世界(日本)肝炎デーです!!

健康課健康増進係 ☎(63)8311

健康課市民健康係 ☎(63)8312

世界保健機関(WHO)は、7月28日を「世界肝炎デー」と定めています。

市では、過去に受けたことがない40歳以上の人を対象に肝炎ウイルス検診を無料で実施しています。

肝炎ウイルス検診で陽性の場合、すぐに専門医を受診しましょう。早期に適切な治療を行うことで、肝硬変や肝がんへの悪化を予防することが可能です。

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です!

健康課健康増進係 ☎(63)8311

輸血用血液は長期保存ができないため、年間を通じて安定的に確保することが必要です。

例年夏季は、長期休暇などにより献血への協力が得にくくなるため、7月1日~31日までの1カ月間にわたり、「愛の血液助け合い運動」を全国で展開します。この期間に献血のご協力をお願いします。



7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)

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

休日・夜間急患診療所 貝島町5027-5 ☎(65)2101

4月から平日夜間の診療時間が午後9時までに変更となりましたので、ご注意ください。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。

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・祝日等 午後7時~10時 (受付は午後9時30分まで) 平日(月・水・金曜日) 午後7時~9時 (受付は午後8時30分まで)

在宅当番医

外科(昼間) 午前9時~午後5時	2日(日)	上都賀総合病院 ☎(64)2161
	9日(日)	御殿山病院 ☎(64)2131
	16日(日)	荒木医院 ☎(64)2775
	17日(月・祝)	休日夜間急患診療所 ☎(65)2101
	23日(日)	西方病院 ☎0282(92)2323
	30日(日)	鹿沼脳神経外科 ☎(63)1333

○上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。

防災対策

マイナンバー
介護予防

森と地域
特定外来生物

保険料納付
財政状況

叙勲
企業支援

市民のひろば

フラッシュ
みんなの健康

お知らせ

イベント

熱中症に注意しましょう!!

健康課健康増進係 ☎(63)8311

熱中症は、室内や夜間、安静時でも多く発生しています。特に高齢者は、加齢とともに体の水分量が減少しているため、注意が必要です。

【熱中症の症状】

手足がつる、全身だるい、めまい、吐き気、頭痛、頻脈、ふらつくなど

【予防対策】●こまめに水分・塩分補給

(スポーツドリンク等を常備)

- エアコン・扇風機で温度を調節
- 室温をこまめに確認
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 暑いときは無理をしない

※熱中症の症状が改善しないときは、早めに医療機関を受診しましょう。

食中毒に気をつけましょう!!

健康課健康増進係 ☎(63)8311

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することで発生します。重症化することもあるので注意が必要です。

【食中毒予防の原則】

- ・つけない：調理時や食べる前には手を洗う
- ・やっつける：食べ物によく加熱し、調理器具もしっかり洗う

+細菌の対策

- ・増やさない：食べ物は低温で保存し、なるべく早めに食べる

+ウイルスの対策

- ・持ち込まない：おう吐や下痢の症状がある場合は調理を行わない
- ・ひろげない：こまめな手洗いや定期的な消毒、清掃を心がける



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、固さや量が知りたい!というお悩みを解決しませんか?

とき 7月28日(金)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11・12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、子ども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。

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、8月末にかけて令和5年春開始接種対象者に、オミクロン株に対応したワクチン接種を行っています。

対象	初回接種(1・2回目接種)を終了した以下の人 ・65歳以上の人 ・基礎疾患を有する人や医療機関・高齢者施設等従事者で12歳から64歳の人
接種時期	前回接種完了から3カ月以上経過後
接種券	65歳以上の方は、該当時期に合わせて順次発送されます。基礎疾患を有する人*や医療従事者等の人は、事前に申請すると随時接種券を送付します。(※以前基礎疾患を有するまたは医療従事者等と申請した人は、順次接種券をお送りします)
接種会場・予約方法など	個別医療機関
	各医療機関で受け付け
	集団接種会場 【集団接種は期間限定開設7月22日まで】
	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」の初回接種(1~3回目)、「5歳~11歳」の初回接種(1・2回目)・追加接種(3回目以降)は、個別医療機関で行っています。詳しくは、ホームページをご覧ください。

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。



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 7月20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 15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。