

# 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 (時間指定あり)	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	毎年1回				2年に1回		乳がん	子宮頸がん			
8月20日(日)	南押原コミュニティセンター	午前8時～11時	○	○	締切	○	レントゲン	○	○	○	○	○	○	○	栃木県保健衛生事業団
23日(水)	市民情報センター		○	○		○	締切	○	○	○	○	○	○	○	宇都宮健康クリニック
27日(日)	永野コミュニティセンター		○	○	○	○	CT	○						○	栃木県保健衛生事業団
31日(木)	栗野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
31日(木)	市民情報センター (40歳未満のみ)	午前9時～11時							○	○					栃木県保健衛生事業団
9月3日(日)	市民情報センター	午前8時～11時	○	○	○	○	締切	○	○	○	○	○	○	○	宇都宮健康クリニック
12日(水)			○	○		○	締切	○	○	○	○	○	○	○	栃木県保健衛生事業団



## 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 8月29日(木)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)

定員 15組 持ち物 母子健康手帳

申込 母子健康係へ電話で。



## 8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、子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)		日曜日・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)	6日(日)	上都賀総合病院 ☎(64)2161
午前9時～午後5時	11日(金祝)	西方病院 ☎0282(92)2323
	13日(日)	御殿山病院 ☎(64)2131
	20日(日)	荒木医院 ☎(64)2775
	27日(日)	西方病院 ☎0282(92)2323

○上記以外は、消防本部 ☎(63)1141へ。

## 8月1日～8月7日は「栄養週間」

健康課母子健康係 ☎(63)2819

8月4日は8(エイト)と4(ヨン)で「栄養の日」

です。体は、食べ物で作られています。この機会に、自分の食事について見直してみませんか？

**栄養の日**

たのしく食べる、カラダよろこぶ  
 8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

## 食改さん(食生活改善推進員)になりませんか?

健康課市民健康係 ☎(63)8312

市では、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域で活躍している「食生活改善推進員ー通称食改さんー」になるための研修を行っています。

自分と家族の食生活と健康づくりを考えながら、地域のボランティアとして活躍してみませんか?

とき	内容
10月3日(火) 午前10時~正午	開講式、健康かめま21、生活習慣病について
10月18日(水) 午前10時~午後1時	骨粗しょう症について(調理実習)
11月2日(木) 午前10時~11時30分	食品衛生について
11月20日(月) 午後1時30分~3時30分	糖尿病予防教室 医師の講話
12月4日(月) 午前10時~午後1時	糖尿病予防教室(調理実習) 保健師、管理栄養士の講話
12月21日(木) 午前10時~正午	ライフステージ別の食育 閉講式

※この他に運動についての研修が1回あります。

※感染症の状況により変更になる場合があります。

**対象** 健康づくりに関心のある市民(70歳未満)

**定員** 20人程度 **参加料** 無料

**申込** 9月15日(金)までに、市民健康係へ電話で。

## 「母子保健推進員」の募集

健康課母子健康係 ☎(63)2819

市では、親と子の健康を願い、乳幼児健診や育児教室、相談事業などを実施しています。

このような事業の時、協力をしてくれる「母子保健推進員」を募集します。現在17名が活躍中です。

何か始めてみたい人、お子さんとふれあうのが好きな人、一緒に活動しませんか。詳しくは、電話を。

**内容** 乳幼児健診や育児教室の受付、身体計測など(月2~4回程度)

**対象** 65歳未満の女性 **定員** 若干名



## 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** 8月24日(木)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12月・令和5年1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前用エプロン、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。接種券は順次、お送りします。

<b>対象</b>	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
<b>接種時期</b>	前回接種完了から3カ月以上経過後
<b>接種券</b>	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)
<b>接種会場・予約方法など</b>	<b>個別医療機関</b> 各医療機関で受け付け

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」の接種(1~4回目)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。



## 20.25.30~39歳の人のための40歳未満の健康診査

健康課市民健康係 ☎(63)8312

健康診査(受け付け) 午前9時~11時	結果説明会※ 午前9時30分~正午	託児
8月31日(木)	10月16日(月)	締切
12月13日(水)	1月24日(水)	×
1月7日(日)	2月18日(日)	○

※保健指導対象の人に個別に結果をお返しします。

**ところ** 市民情報センター

**対象** 今年度20・25・30~39歳になる人で、健康診査を受ける機会のない人

**健康診査項目**

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予約または電話で健康課へお申し込みください。

※託児(要電話予約)先着10名