

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 | 2年に1回 | ※1 | ※2 | |
| 9月17日(日) | 市民情報センター | 午前8時～11時 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 宇都宮健康クリニック |
| 24日(日) | 南摩コミュニティセンター | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 27日(水) | 市民情報センター | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 30日(土) | 西大芦コミュニティセンター | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 栃木県保健衛生事業団 |
| 10月1日(日) | 市民情報センター | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 宇都宮健康クリニック |
| 9日(月・祝) | 菊沢コミュニティセンター | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 10日(火) | 市民情報センター | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 15日(日) | 清洲コミュニティセンター | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 宇都宮健康クリニック |

※9月20日(水)の検診は全て締め切りです。

こっ 骨こつパワーアップ運動教室

健康課市民健康係 ☎(63)8312

骨量は一度低下すると大幅には改善しません。正しい食事・運動を学んで、骨量低下を食い止めますよ！

| | 保健師・栄養士の講話+運動実践 | 運動実践※ |
|------|-----------------|----------|
| ②コース | 11月17日(金) | 1月26日(金) |
| ③コース | 2月16日(金) | 3月15日(金) |

とき 午後2時～3時30分(受付1時45分～)

※のみ午後2時～3時

ところ 市民情報センター1階

対象 ・今年度に骨粗しょう症検診を受診した人
 ・骨粗しょう症に興味・関心があり、生活改善意欲のある人(75歳未満)

かつ

・2回1コース制の全て参加できる人

定員 各コース20人程度

(先着順、1人1コースのみ予約可)

持ち物 筆記用具、飲み物、タオル、ヨガマット(持っている人)

申込 市民健康係へ電話で。



9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) 午前9時～ 午後5時 | 3日(日) | 上都賀総合病院 ☎(64)2161 |
| | 10日(日) | 御殿山病院 ☎(64)2131 |
| | 17日(日) | 荒木医院 ☎(64)2775 |
| | 18日(月・祝) | 休日急患診療所 ☎(65)2101 |
| | 23日(土・祝) | 御殿山病院 ☎(64)2131 |
| | 24日(日) | 西方病院 ☎0282(92)2323 |

○上記以外は、消防本部 ☎(63)1141へ。

第17回 なんびょうサポートとちぎのつどい

とちぎ難病相談支援センター ☎028(623)6113
FAX028(623)6100

難病は、原因不明で治療法が確立されていない病気で、難病への理解を深めると共に、誰もが安心して暮らせる地域社会の実現に向けて、患者さんや家族、関係機関、市民一人ひとりの相互理解のきっかけづくりの場となる“つどい”を開催します。

と き 9月9日(土)午後1時～4時10分
と ころ とちぎ健康の森(宇都宮市駒生町3337-1)
対 象 難病の患者さんおよび家族、難病相談支援関係者、難病やボランティア活動に関心のある人
内 容 就労相談会、患者・家族交流会(事前予約制)のほか難病患者体験発表やRen氏によるケーナコンサートなど
申 込 とちぎ難病相談支援センターへ電話で。

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

令和5年秋開始接種 9月中下旬以降に開始

これまでのワクチンよりも高い重症化予防や発症予防効果の期待ができるXBB対応ワクチンの接種が始まります。

| | |
|--------|--|
| 実施期間 | 9月中下旬以降に開始します。 医療機関による個別接種 9月中下旬頃～ なごみ館での集団接種 9月下旬頃～ |
| 接種券 | 該当時期に合わせて順次発送されます。 |
| 接種費用 | 自己負担なし(無料) |
| 接種回数 | 実施期間中に1人1回 |
| 使用ワクチン | オミクロンXBB.1.5系統の株に対応したワクチン |

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。



歯と口のいきいき健診

健康課市民健康係 ☎(63)8312

いつまでも自分の歯と口で食事や会話をしたいという願いを叶えるための“ヒケツ”をお伝えします。

と き 9月21日(木)・10月19日(木)・11月16日(木)
受 付 午後0時45分～2時30分(時間指定あり)
と ころ 休日急患歯科診療所(貝島町5027-5)
内 容 むし歯や歯周病のチェック、個別相談等
対 象 20～74歳の人 **定 員** 40人
参加料 無料 **申 込** 市民健康係へ電話で。



離乳食教室・2歳児教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

○離乳食教室

離乳食についての悩みを解決しませんか?

と き 9月27日(水)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5年1～2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

自我が出てきて対応が大変になる2歳。お子さんの発達や関わり方を学んでみませんか。

と き 9月20日(水) 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 **定 員** 15組

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、水分補給用の飲み物

申 込 母子健康係へ電話で。



特定保健指導のご案内

健康課市民健康係 ☎(63)8312

国民健康保険で行う特定健診の結果より、血糖・脂質・血圧が基準値を超えている人を対象に生活習慣病予防の専門家が皆さんの健康生活をサポートします!対象者には通知します。ぜひご参加ください。

と き 9月20日(水)・27日(水)、10月12日(木)・25日(水)
※上記の日程以外でも実施しているのでお問い合わせください。

と ころ 健康課またはリモート面接

内 容 保健師、管理栄養士による生活習慣支援

申 込 通知が届いたら、市民健康係へ電話で。

9月3日～9日は「救急医療週間」です!

健康課健康増進係 ☎(63)8311

「救急の日(9月9日)」を含む一週間は「救急医療週間」です。この機会に、救急医療機関や救急車等の利用に関して考えてみましょう。

急な病気やけがで心配なときや、救急医療を受診するか迷ったときに、電話で相談ができます。

(子供用)「とちぎ子ども救急電話相談」☎#8000
月～土(午後6時～翌朝8時)

日・祝休日24時間(午前8時～翌朝8時)

(大人用)「とちぎ救急医療電話相談」☎#7111

月～金(午後6時～10時)

土・日・祝休日(午後4時～10時)