

# 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

健康課健康増進係 ☎(63)8311

電話またはインターネットでの予約制です。定員になり次第締め切ります。

※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。

### 自己負担金〈年齢基準日：令和6年3月31日〉

※1 特定健診 ……加入中の健康保険組合が指定した額

※2 肺がん検診 ……X線レントゲン撮影：200円、ヘリカルCT：5,000円

※3 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）

※4 骨粗しょう症検診の対象者は、30.40.45.50.52.55.60.65.70歳の女性です。

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	※4 500円 骨粗しょう症	検診機関
			毎年1回	生涯1回	毎年1回			2年に1回			
			500円	無料	※1 特定健診	500円	※2 肺がん	無料	※3 乳がん		
1月19日(金)	市民情報センター	午前8時～11時	○	○		○	締切	○	○	○	栃
24日(水)			○	○		○	レントゲン	○	○	○	
28日(日)	北犬飼コミュニティセンター		○	○	○	○	締切	○	○	○	
31日(水)	市民情報センター		○	○		○	レントゲン	○	○	○	
2月4日(日)			○	○	○	○	レントゲン	○	○	○	

検診機関 栃：栃木県保健衛生事業団



### 肝炎ウイルス検診・前立腺がん検診 受け忘れていませんか？

健康課健康増進係 ☎(63)8311

今年度の個別医療機関での受診期間は2月までです。受診券が届いている人は、忘れずに受診しましょう。受診を希望する人で手元に受診券がない場合は、健康課までお問い合わせください。

※前立腺がん検診は年に1回、肝炎ウイルス検診は生涯1回の受診となります。



### 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。今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29日(木)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 等

※献血バスの運行予定は、県赤十字血液センターのホームページをご覧ください。



### 1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

利用するときは、事前にお電話ください。  
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	1日(木)	休日急患診療所	☎(65)2101
	2日(火)	鹿沼脳神経外科	☎(63)1333
	3日(水)	休日急患診療所	☎(65)2101
	7日(日)	上都賀総合病院	☎(64)2161
	8日(月)	小池医院	☎(60)1300
	14日(日)	御殿山病院	☎(64)2131
	21日(日)	荒木医院	☎(64)2775
	28日(日)	西方病院	☎0282(92)2323

○上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。

# 休日や夜間の急な病気のとときには

健康課健康増進係 ☎(63)8311

休日や夜間の救急医療体制には、初期救急・二次救急・三次救急があります。

初期救急	風邪や子どもの軽い発熱など、自分で受診ができる人に対応する「かかりつけ医」や休日夜間急患診療所
二次救急	入院や手術が必要となる場合に対応する医療機関
三次救急	症状の重い救急患者に対応する医療機関で、24時間体制で診療できる大学病院等

初期救急の症状でも二次救急・三次救急にあたる救急外来などを受診する人が増加し、緊急性の高い重症患者の診療に支障が生じています。日頃から相談できる「かかりつけ医」を持ち、具合が悪くなったときには、まずそちらを受診しましょう。

休日や夜間に受診が必要な場合には、救急電話相談や救急情報サイトをご確認の上、「鹿沼地区休日夜間急患診療所」を利用してください。

※利用するときは事前にお電話ください。

- とちぎ子ども救急電話相談  
☎#8000 または 028(600)0099  
(月～土/午後6時～翌朝8時、日祝/24時間)
- とちぎ救急電話相談(大人：概ね15歳以上向け)  
☎#7111 または 028(623)3344  
(月～金/午後6時～10時、土日祝/午後4時～10時)
- つくば中毒110番 ☎029(852)9999  
(午前9時～午後9時)  
誤飲、また医薬品や動植物の中毒の対処法などについて相談できます
- ウェブサイト「こどもの救急ONLINE-QQ」  
夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安がわかります。インターネットで「こどもの救急」を検索。
- 休日・夜間急患診療所 ☎(65)2101

## 冬は脳卒中に注意しましょう!

健康課市民健康係 ☎(63)8312

栃木県は、冬場の脳卒中による死亡増加率が、全国と比べてとても高くなります。

原因のひとつとして、「ヒートショック」があります。暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度変化により血圧が大きく変動し、脳卒中など重篤な疾患を引き起こすことにつながります。ヒートショックを防ぐため、家の中の温度差を少なくしましょう。

下記の症状に気づいたら、一刻も早く救急車を呼んでください。

- ・顔の片側が下がりゆがむ
- ・ろれつがまわらない
- ・物が二重に見える
- ・今までにない激しい頭痛
- ・片腕に力が入らない
- ・言葉が出てこない
- ・視野の半分がかける
- ・力はあるが立てない



## 2歳児教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

- とき 1月23日(火)午前10時～11時30分  
受付 午前9時30分～10時
- 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)
- 持ち物 母子健康手帳、水分補給用の飲み物
- 定員 15組
- 申込 母子健康係へ電話で。

## あなたのこころ元気ですか?

健康課市民健康係 ☎(63)8312

気分が落ち込むなど、こころの不調はありませんか?健康課では、保健師によるこころの相談を行っています。悩みを抱えた本人だけでなく、家族の人の相談にも応じています。こころの不調を感じたときには、一人で抱え込まず、ご相談ください。

- 鹿沼市役所 健康課 ☎(63)8312  
(平日午前8時30分～午後5時)  
※12月29日～令和6年1月3日は休業期間です。
- 栃木いのちの電話 ☎028(643)7830  
(365日24時間)
- SNS相談「こころの相談@とちぎ」  
右の二次元コードから。  
(毎日午後1時～11時)



## 離乳食の悩み解決 離乳食教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

「離乳食の進め方」「食べさせ方が分からない」「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 1月30日(火)午後1時30分～3時30分
- 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・簡単な調理と試食
- 対象 令和5年5～6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
- 定員 10組
- 申込 電話または二次元コードから。






## 「にんしん SOS とちぎ」について

健康課母子健康係 ☎(63)2819

専門の研修を受けた相談員（助産師）が、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、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** 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または二次元コードにアクセス後、相談フォームに入力）  


※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/>) やインスタグラム (ID：NINSHINSOSTOCHIGI) で妊娠・避妊等に係る情報を掲載（発信）しています。

### 事業に関するお問い合わせ先

県保健福祉部こども政策課母子保健担当  
☎028(623)3064

## 带状疱疹予防接種費一部助成が始まります

健康課健康増進係 ☎(63)8311

1月末から、带状疱疹の発症や重症化を予防するために、带状疱疹予防接種費用の一部を助成します。

**とき** 1月29日(月)から

**ところ** 市内委託医療機関（市外の場合は要相談）

**対象** ①接種日に50歳以上の人  
②接種日に18歳以上50歳未満で、疾病もしくは治療により免疫不全の人、免疫機能が低下した人または免疫機能が低下する可能性がある人

### 助成額

ワクチン	助成額
乾燥弱毒生水痘ワクチン	1回4,000円（1回接種）
乾燥組換え带状疱疹ワクチン	1回10,000円（2回接種）

※対象②の人は、乾燥組換え带状疱疹ワクチンのみ使用可能です。

※いずれか一方のワクチンを、生涯1度限り助成します。

※自己負担額は各医療機関にお問い合わせください。

**申込** 直接医療機関へ予約してください。実施医療機関は市ホームページで確認ください。



## プレパ・プレマデビュー塾

健康課母子健康係 ☎(63)2819

待ちに待ったわが子との顔合わせまでもう少し！子育てのイメージトレーニングをしてみませんか。赤ちゃんがすくすくグ〜んと育ち、家族みんながハッピーになる子育てのコツと一緒に学びましょう。

**とき** 2月25日(日)午前10時～11時30分

**ところ** 市民情報センター2階 子育て情報室

**内容** 助産師の講話

**対象** 妊婦さんとその家族

**定員** 20組（先着順） **参加料** 無料

**持ち物** 母子健康手帳

**申込** 2月16日(金)までに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

令和5年秋開始接種 実施中

現在流行中のウイルスに高い効果の期待ができるXBB対応ワクチンの接種を実施中です。（無料）

接種券は送付済みです。使用していない接種券が手元にある人は、そちらを使用してください。紛失等の場合はお問い合わせください。

<b>対象</b>	初回接種（1・2回目接種）を終了した全ての人
<b>医療機関個別接種</b>	各医療機関へ（要予約）
<b>接種回数</b>	令和6年3月31日までに1人1回
<b>使用ワクチン</b>	原則、オミクロン株（XBB.1.5系統）に対応したワクチンを使用

最新の情報や実施医療機関などは、市ホームページでご確認ください。



## 麻しん風しん(MR)予防接種はお済みですか？

健康課健康増進係 ☎(63)8311

麻しん風しん(MR)の予防接種は生涯2回の接種が必要です。対象者には、すでに個別通知をしています。特に第2期に該当する人は、令和6年4月1日以降の接種は有料になりますので、接種がまだの場合は、医療機関での接種をお勧めします。

	対象者	接種期間
<b>第1期</b>	1歳以上～2歳未満	2歳の誕生日の前日まで
<b>第2期</b>	平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ	3月31日まで

**料金** 無料（接種期間内）

**持ち物** 母子健康手帳、予診票

※予診票は医療機関にもあります。紛失等の場合は、直接医療機関にお問い合わせください。