

# みんなの健康

## まだ間に合う！チャレンジ 健康マイレージ

健康課健康増進係 ☎(63)8311

健康習慣を始めるきっかけに健康マイレージはいかがですか。規則正しい生活と毎日の運動で免疫力を高め、寒さに負けないからだをつくりましょう。

実施期間 2月29日(休)まで

対象 平成18年4月1日以前生まれの市民

参加方法 ①下の項目に取り組み、15ポイント貯める。

- ・健康診断やがん検診、各種検診を受診する(応募の必須項目)。
- ・健康づくりにチャレンジ！(生活習慣の改善や、健康に関するイベント等への参加)

②応募用紙に記入し、健康課へ郵送または持参する。

※応募用紙は健康ガイドブックやホームページにあります。  
また、健康課や各コミュニティセンターで配布しています。

景品 抽選で330人に最高15,000円の商品券が当たります。

※当選商品券を盲導犬協会へ寄付することもできます。

応募期限 3月1日(金)まで(消印有効)

健康も景品も  
手に入れよう！



### 骨こつパワーアップ運動教室

健康課市民健康係 ☎(63)8312

骨粗しょう症検診を受けて、そのままになっていませんか？骨量は年齢とともに低下します。今は問題なくても、気づいた時に骨粗鬆症…！ということがないよう、正しい食事・運動を一緒に学びましょう。

①保健師・栄養士の講話 +運動実践	②運動指導士による 運動実践
2/16(金)	3/15(金)

とき ①午後2時～3時30分

②午後2時～3時

受付は①②ともに、午後1時45分～

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

・①②ともに参加できる人

定員 20人程度

(先着順。今年度、参加したことのない人に限る)

持ち物 筆記用具、飲み物、タオル

申込 市民健康係へ電話で。



### 2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。

	内科・小児科・歯科	内科・小児科
昼間	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)
夜間		

在宅当番医

4日(日)	上都賀総合病院 ☎(64)2161
11日(日)	御殿山病院 ☎(64)2131
12日(月)	鹿沼脳神経外科 ☎(63)1333
18日(日)	荒木医院 ☎(64)2775
23日(金)	西方病院 ☎0282(92)2323
25日(日)	西方病院 ☎0282(92)2323

○上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。

手数料使用料  
の改定

税申告

税申告  
産業団地

スノーピーク  
鹿沼

消防団

市民のひろば

フラッシュ

うちの聖地  
健康

お知らせ

まる博  
スタンプリリー



## 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 2月19日(月)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・簡単な調理と試食

対象 令和5年6・7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前エプロン、バスタオル

定員 10組

申込 母子健康係へ電話または二次元コードから。



## 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 2月27日(火)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)

持ち物 母子健康手帳

申込 電話または二次元コードからお申し込みください。



## 乳幼児健診を受けましょう

健康課母子健康係 ☎(63)2819

乳幼児健診は、母子保健法に基づいて実施している、お子さんの健やかな成長のために実施する大切な健診です。体調が悪い時、都合が悪い時は、母子健康係までご連絡ください。内容は以下のとおりです。

- ①小児科医による健康状態や発育の確認
- ②発達状態の確認
- ③専門職(保健師や栄養士等)への相談



## 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。年末から春先にかけては、年間で最も輸血用血液が不足しがちです。将来にわたり、安定的に血液を確保するためには、若い世代の献血への協力が必要です。

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(休)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、栃木県赤十字血液センターのホームページをご覧ください。



◀献血キャラクター  
けんけつちゃん

## 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

無料の接種は 3月末まで

新型コロナワクチンの無料接種は令和6年3月末までとなります。4月以降はインフルエンザワクチンと同様、年1回の接種となり、接種費用は有料化する見込みです。

【令和6年3月までの接種について】

対象	初回接種(1・2回目接種)を終了した全ての人
医療機関個別接種	各医療機関へ(要予約)
接種回数	令和5年9月20日～令和6年3月31日までの期間に1人1回
使用ワクチン	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。

