

# みんなの健康



## 令和6年度 がん検診が始まります！

健康課健康増進係 ☎(63)8311

検診項目	対象(年齢基準日:令和7年3月31日)	自己負担金	実施期間
集団	胃 ※1	40歳以上	5月～令和7年2月
	胃がんリスク	40・45・50・55・60・65・70・74歳	
	肺	40歳以上	
	大腸	40歳以上	
	乳 ※2	30歳以上の偶数年齢女性	
	子宮 ※2	20歳以上の偶数年齢女性	
	前立腺	50歳以上の男性	
個別	子宮	20歳以上の偶数年齢女性	4月～令和7年1月
	前立腺	50歳以上の男性	4月～令和7年2月

- ※1 胃がん検診は当日の体調等によっては受診できない場合があります。  
 ※2 子宮・乳がん検診は2年に1回、年度内に偶数年齢になる人が対象です。  
 前年度未受診者や精密検査不要の判定の人、がんと診断された人が血縁者にいる人は奇数年齢も受診できます。

### 5月の集団がん検診の日程

とき	ところ	40歳以上 毎年1回			30歳以上 2年に1回	20歳以上 50歳以上 毎年1回
		胃	肺	大腸	乳	子宮
		胃	肺	大腸	乳	子宮
5月8日(水)	市民情報センター	○	レントゲン	○	○	○
15日(水)		○	CT	○	○	○
19日(日)		○	CT	○	○	○
24日(金)		○	レントゲン	○	○	○
6月2日(日)	加蘇コミュニティセンター	○	CT	○	○	○

- ※午前8時～11時の中で受付時間が指定されました。  
 ※今号の広報かめまと併せて配布する「健康ガイドブック」  
 17ページに年間日程表を掲載しています。

### 受診方法・申込

- ・集団検診(予約制・定員あり)  
 受付開始 4月8日(月)  
 申込 インターネット(早くて便利)  
 または健康増進係へ電話で。  
 ※申込時は受診券をご用意ください。  
 ※申込者には検診日の1週間前に  
 問診票や検査容器を送付します。
- ・個別検診(子宮・前立腺)  
 受診券に記載された実施医療機関へ。



▲対象者には  
受診券を送付



## 肝炎ウイルス検診を受診しましょう！

健康課健康増進係 ☎(63)8311

集団検診または医療機関での個別検診で受診できます。受診できる医療機関は、4月中旬に送付予定の「各種検診統一受診券」に記載してあります。

**対象者** 昭和60年4月1日以前の生まれで、過去に市の肝炎ウイルス検診を受けていない人

**内容** B型・C型肝炎ウイルス検査(血液検査)

**負担金** 無料

**期間** 4月1日～令和7年2月28日(休診日除く)

※受診の際は「各種検診統一受診券」が必要です。



令和6年度も「チャレンジ<sup>いちご</sup>健康マイレージ」を実施します！対象事業には左のマークが付いています。詳しくは健康ガイドブックをご覧ください。



## 離乳食教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

離乳食の進め方、食べさせ方がわからない！固さや量が知りたい！というお悩みについて解決してみませんか？

**とき** 4月23日(水)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8～9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

**定員** 10人

**申込** 電話、または二次元コードからお申し込みください。





## 4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)	夜間	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)	7日(日)	上都賀総合病院 ☎(64)2161
午前9時～午後5時	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
	29日(月・祝)	鹿沼脳神経外科 ☎(63)1333

○上記以外は、消防本部 ☎(63)1141へ。

## 新型コロナウイルスワクチン接種

健康課健康増進係 ☎(63)8311

### コロナワクチン無料接種 終了します

新型コロナワクチンの無料接種は令和6年3月末までで終了します。市から発送した接種券や予診票は、令和6年4月以降使用できませんのでご注意ください。

令和6年秋以降には、65歳以上の人を対象に年1回の定期接種(接種費用一部自己負担あり)を予定しています。秋の定期接種開始前に接種を希望する人や、65歳未満の人の4月以降の接種は、全額自己負担の任意接種となります。



## 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 4月16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。



## 4月から運動教室が変わります!

健康課市民健康係 ☎(63)8312

### ○実践!筋力アップ教室～3カ月であなたは変わる～

皆さんは日々不調なく過ごせていますか?正しい運動を日々積み重ね、朝起きてから寝るまでテキパキ動ける身体を手に入れましょう。

	Step1	Step2	Step3
春コース	4月15日(月)	5月13日(月)	6月17日(月)
夏コース	7月 8日(月)	8月19日(月)	9月 9日(月)
秋コース	10月21日(月)	11月11日(月)	12月 9日(月)
冬コース	1月20日(月)	2月10日(月)	3月10日(月)

とき 午前10時～11時  
(受付 午前9時45分～)

ところ 市民情報センター1階

対象 3回1コース制。全て参加できる人。

定員 各コース25人程度 先着順  
(1人1コースのみ予約可)

持ち物 飲み物、タオル、出席カード(事前郵送)  
ヨガマット(持っている人)

申込 4月2日(火)から、市民健康係へ電話で。

### ○骨こつパワーアップ運動教室

骨粗しょう症は「自分には関係ない」「今はまだ大丈夫!」と思っているあなた。骨量は一度低下すると改善しません。今日から正しい食事・運動を学んで、骨量低下を食い止めましょう!

	①保健師・栄養士の講話 +運動実践	②運動実践
Aコース	7月19日(金)	8月23日(金)
Bコース	10月25日(金)	11月22日(金)
Cコース	1月24日(金)	2月21日(金)

とき ①午前10時～11時  
(受付 午前9時45分～)

②午前10時～11時30分  
(受付 午前9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(74歳まで)

### かつ

・2回1コース制。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

申込 6月3日(月)から、市民健康係へ電話で。