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

受診方法・申込　　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７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歳の女性および令和５年度対象で未受診だった女性

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	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	500円	※2	無料	※3	500円	500円	
			前立腺がん	肝炎ウイルス	特定健診	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん	骨粗しょう症	
7月21日㈰	粟野コミュニティセンター	午前８時～11時	○	○	○	○	ﾚﾝﾄｹﾞﾝ	○	○	○	○	栃
28日㈰	市民情報センター		○	○	○	○	ﾚﾝﾄｹﾞﾝ	○	○	○	○	宇
8月 2日㈮	市民情報センター（女性のみ）			○	○	○	ﾚﾝﾄｹﾞﾝ	○	締切	○	○	
4日㈰	北犬飼コミュニティセンター		○	○	○	○	締切	○	○	○	○	栃
6日㈫	市民情報センター（40歳未満のみ）	午前９時～11時							○	○		

検診機関　栃：栃木県保健衛生事業団　宇：宇都宮健康クリニック

チャレンジ15健康マイレージ

健康課健康増進係　☎(63)8311

健康診断・がん検診の受診や、日々の生活習慣改善をポイント化し、ポイントが貯まると抽選で景品を受け取れる！健康マイレージ事業にぜひご参加ください。**※いちごマークが対象です。**

対　象　平成19年４月１日以前生まれの市民

※今年度に18歳・19歳になる人も応募できます。

実施期間　令和７年２月28日㈮まで

参加方法　健康課（市役所２階⑥番窓口）や市ホームページ等にある応募用紙の内容を実施し、結果等を記入の上、健康課へ郵送または直接持参。

※詳しくは、応募用紙を確認してください。

応募期限　令和７年３月３日㈪（消印有効）まで

7月の休日・夜間救急医療

まずは、栃木県救急医療電話相談へ連絡を

大　人《概ね15歳以上》☎#7119または☎028(623)3344
(月～金は午後4時～翌日午前10時、土・日・祝は、午前10時～翌日午前10時)

子ども《概ね15歳未満》☎#8000または☎028(623)3511
(月～金は午後4時～翌日午前10時、土・日・祝は、午前10時～翌日午前10時)

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・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	7日(日)	上都賀総合病院 ☎(64)2161
	14日(日)	御殿山病院 ☎(64)2131
	15日(月・祝)	休日夜間急患診療所 ☎(65)2101
	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。

2歳児教室

健康課母子健康係　☎(63)2819

自我が出てきて対応が大変になる2歳の時期に、お子さんの発達や関わり方について学んでみませんか。

と　き　7月17日㈬
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
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、水分補給用の飲み物
申　込　電話または二次元コードからお申し込みください。

食中毒に気をつけましょう

健康課健康増進係　☎(63)8311

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することで発生します。重症化することもあるので注意が必要です。

◯食中毒予防の原則

・つけない……調理時や食べる前には手を洗う
・やっつける……食べ物はよく加熱し、調理器具もしっかり洗う

＋細菌の対策

・増やさない……食べ物は低温で保存し、なるべく早めに食べる

＋ウイルスの対策

・持ち込まない…おう吐や下痢の症状がある場合は調理を行わない
・ひろげない……こまめな手洗いや定期的な消毒、清掃を心がける

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

健康課健康増進係　☎(63)8311

輸血用血液は長期保存ができないため、年間を通じて安定的に確保することが必要です。

例年夏季は、長期休暇などにより献血への協力が得にくくなるため、7月1日～31日までの1カ月間にわたり、「愛の血液助け合い運動」を全国で展開します。

この機会に献血のご協力をお願いします。

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」という悩みを解決してみませんか。

と　き　7月19日㈮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11・12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
申　込　電話、または二次元コードからお申し込みください。

熱中症に注意しましょう

健康課健康増進係　☎(63)8311

熱中症は、室内や夜間、安静時でも多く発生しています。特に高齢者は、加齢とともに体の水分量が減少しているため、注意が必要です。しっかりと体調管理を行いましょう。

◯熱中症の症状

手足がつる、全身だるい、めまい、吐き気、頭痛、頻脈、ふらつくなど

◯予防対策

・こまめに水分・塩分補給（スポーツドリンク等を常備）
・エアコン、扇風機で温度を調節
・室温をこまめに確認
・シャワーやタオルで体を冷やす
・暑いときは無理をしない

※熱中症の症状が改善しないときは、早めに医療機関を受診してください。

7月28日は「世界(日本)肝炎デー」です

健康課健康増進係　☎(63)8311
健康課市民健康係　☎(63)8312

世界保健機関（WHO）は、2010年にウイルス性肝炎のまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消や感染予防の推進を図ることを目的として7月28日を「世界肝炎デー」と定めました。日本でも「日本肝炎デー」と定め、肝炎の正しい知識・情報の理解促進を図っています。

市では、過去に受けたことがない40歳以上の人を対象に肝炎ウイルス検診を無料で実施しています。

肝炎ウイルス検診で陽性の場合は、すぐに専門医を受診しましょう。早期に適切な治療を行うことで、肝硬変や肝がんへの悪化を予防することが可能です。