

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		
1月17日(金)	市民情報センター	午前8時～11時	○	○		○	CT	○	○	○	○	栃	
22日(水)			○	○		○	レントゲン	○	○	○			
29日(水)			○	○		○	レントゲン	○	○	○	○		
2月 2日(日)	北犬飼コミュニティセンター		○	○	○	○	CT	○	○	○	○		
5日(水)	市民情報センター		○	○		○	CT	○	○	○	○		
9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月末までです。受診券が届いている人は、忘れずに受診しましょう。

受診をご希望でお手元に受診券が無い場合は、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。



献血にご協力ください！

健康課健康増進係 ☎(63)8311

と き 令和7年2月7日(金)
午前10時～11時45分
午後1時～4時

ところ 鹿沼市役所駐車場（献血バス）

※事前申込は不要です。

皆さんのご協力をお願いします！



「はたちの記念」に “献血”を始めませんか？

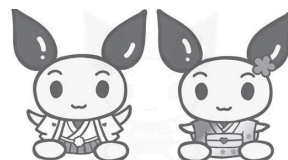
健康課健康増進係 ☎(63)8311

1～2月は「はたちの献血」キャンペーン月間です。冬場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。

いままで献血をしたことがない人も是非、これをきっかけに献血に行ってみませんか。

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、献血バスなど

※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 (<https://www.bs.jrc.or.jp/ktk/tochigi/index.html>) をご覧ください。



休日や夜間の病気のときには

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でています。

日ごろから相談できる「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、鹿沼地区休日夜間急患診療所 ☎(65)2101 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。

急な病気やケガはまず相談！

〇栃木県救急医療相談

子ども ☎#8000 または ☎028(623)3511
大人 ☎#7111 または ☎028(623)3344

〇つくば中毒110番 ☎029(852)9999

化学物質、医薬品や動植物の急性中毒の対処法などについて相談できます(365日24時間対応)。

〇ウェブサイト「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。



1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	夜間	昼間	夜間
日曜・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・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(水祝)	休日夜間急患診療所 ☎(65)2101
	2日(木)	御殿山病院 ☎(64)2131
	3日(金)	西方病院 ☎0282(92)2323
	5日(日)	上都賀総合病院 ☎(64)2161
	12日(日)	御殿山病院 ☎(64)2131
	13日(月祝)	休日夜間急患診療所 ☎(65)2101
	19日(日)	荒木医院 ☎(64)2775
	26日(日)	西方病院 ☎0282(92)2323

〇上記以外は、消防本部 ☎(63)1141 へ。

あなたのこころ元気ですか？

健康課市民健康係 ☎(63)8312

感染症や、寒さや日の短さなど冬の環境により、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。

〇鹿沼市役所 健康課 ☎(63)8312

(平日午前8時30分～午後5時)

※12月28日～令和7年1月5日は休業期間です。

〇栃木いのちの電話 ☎028(643)7830

(365日24時間)

〇SNS相談「こころの相談@とちぎ」

右の二次元コードから。

(日・月・水 午後6時～10時)



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っています。

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

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 令和7年1月24日(金)

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 健康づくり情報室

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。



「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・木曜日・土曜日

午後6時～9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) 24時間受付。



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



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 令和7年1月23日(木)

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6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、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。



プレパパ・プレママデビュー塾

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!

「赤ちゃんて不思議!」「こんな時はこうしたい…」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ーんと育ち、家族みんながハッピーになる子育てのコツを一緒に学びましょう。

と き 令和7年2月16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 25組(先着順) **参加料** 無料

持ち物 母子健康手帳

申込 令和7年2月12日(水)までに母子健康係へ電話で。

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7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
第1期	1歳以上～2歳未満	2歳の誕生日の前日まで
第2期	平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ	令和7年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。