

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。

「健康マイレージ」とは、健康診断や各種検診の受診や生活習慣を改善する日々の取り組みをポイント化し、そのポイントを貯めると抽選で景品が受け取れる事業です！

実施期間 2月28日(金)まで

対象 平成19年4月1日以前生まれの市民

参加方法 ①健康診断（問診・身体測定・診察・血圧測定・尿検査・血液検査等の項目があるもの）や、がん検診を受診。（応募の必須項目）

②15ポイント貯める。
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）

③応募用紙に記入し郵送もしくは持参で健康課まで。
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にて配布しています。

景品 抽選で330人に1,000円～15,000円分の商品券が当たります。

※当選相当額を盲導犬協会へ寄付することもできます。

応募期限 3月3日(月)まで（消印有効）

健康も景品も
手に入れよう！



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」という悩みについて解決してみませんか？

とき 2月19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6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、子どものスプーンと食事前エプロン、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。



2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)	夜 間	日曜・祝日等 午後7時～10時 (受付は午後9時30分まで)
	午後1時～5時 (受付は午後4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	2日(日)	上都賀総合病院 ☎(64)2161
	9日(日)	御殿山病院 ☎(64)2131
	11日(火祝)	休日夜間急患診療所 ☎(65)2101
	16日(日)	荒木医院 ☎(64)2775
	23日(日祝)	西方病院 ☎0282(92)2323
	24日(月祝)	休日夜間急患診療所 ☎(65)2101

○上記以外は、消防本部 ☎(63)1141へ。

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ます。内容は以下の通りです。

- ①小児科医および歯科医（1歳6カ月児と3歳児のみ）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

対象者には健診日の10日程前に、詳細を個別に通知します。

一番必要な時期に実施する大切な健診です。健診日に体調が悪いとき、都合が悪いときは、母子健康係までご連絡ください。



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!

高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成

健康課健康増進係 ☎(63)8311

助成対象者

- ①接種日に65歳の人（65歳の誕生日の前日から66歳の誕生日の前日まで）
- ②接種日に60歳以上65歳未満で心臓や腎臓、呼吸器の機能、免疫機能に障害がある人（障害者手帳1級該当者）

※①の対象者には65歳の誕生日の前月末に受診券を送付します。

※②の対象者には年度初めに受診券を送付済です。
過去に高齢者肺炎球菌ワクチン（23価ニューモバックス）を接種された人は助成対象外です。接種記録等を確認して接種してください。

助成額 3,500円（助成は生涯1回限り）

※自己負担金額は接種料金から3,500円を差引いた額です。

持ち物 受診券（はがき）

※生活保護受給者は、「休日夜間等緊急用の医療費支給資格証」の提示により無料

申 込 医療機関へ直接お申し込みください。

※鹿沼市委託医療機関以外の病院等で接種される場合、健康課へお問い合わせください。



「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重要です。

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。



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25日(火)
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、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。



HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチン接種期間の条件付き延長のお知らせ

健康課健康増進係 ☎(63)8311

HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチンの供給不足により、接種を希望しているのに受けることができなかった人がいることを踏まえて、全3回の接種を無料(公費)で接種できるよう、接種期間を条件付きで1年間延長することが国の審議会です承されました。

①平成9年4月2日生～平成21年4月1日生まれの女性

②HPVワクチンを令和4年4月1日～令和7年3月31日の間に1回以上接種した人

①、②の両方に当てはまる人は、令和8年3月31日まで残りの接種を無料で受けることができます。接種をご希望される人は、接種記録をご確認の上、直接医療機関にご予約ください。