

# 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

健康課健康増進係 ☎(63)8311

### 受診方法・申込

**検診・健診は、予約制です。**定員になり次第締め切ります。インターネットか電話で申し込みください。申込者には検診日の1週間程前に問診票や検査容器、受付時間の通知を送付します。**時間を区切って受け付けします。**

**特定健診の受診には、加入している健康保険の保険者から交付された受診券とマイナ保険証等が必要です。**

※「がん検診」は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。

※「がん検診」は、がんの早期発見に有効ですが、偽陰性・偽陽性や放射線による被ばく、バリウムの誤嚥、腸閉塞・穿孔等のリスクもあります。ご理解の上、受診してください。

### 自己負担金 (年齢基準日：令和8年3月31日)

特定健診 …加入中の健康保険組合が指定した額  
大腸がん検診 …………… 無 料  
肺がん検診(レントゲン:X線レントゲン撮影) … 200円  
// (CT:ヘリカルCT) …………… 5,000円  
胃がん・前立腺がん・子宮頸がん検診… 各500円  
(胃がん検診は、当日の体調によっては受診不可)

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)  
肝炎ウイルス検診 …………… 無 料  
骨粗しょう症検診  
※1 (30・40・45・50・52・55・60・65・70歳の女性) …500円

| と き      | ところ      | 受付時間                         | 50歳以上 | 40歳以上  |        |       |       |       | 30歳以上 | 20歳以上 | ※ 1        | 検診機関       |
|----------|----------|------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------------|------------|
|          |          |                              | 毎年1回  | 生涯 1 回 | 毎年 1 回 |       |       | 2年に1回 |       |       |            |            |
|          |          |                              | 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     |            |
| 5月14日(水) | 市民情報センター | 午前 8 時<br>～ 11 時<br>(時間指定あり) | ○     | ○      |        | ○     | CT    | ○     | ○     | ○     | ○          | 宇都宮健康クリニック |
| 18日(日)   |          |                              | ○     | ○      |        | ○     | CT    | ○     | ○     | ○     | ○          | 栃木県保健衛生事業団 |
| 23日(金)   |          |                              | ○     | ○      |        | ○     | レントゲン | ○     | ○     | ○     | ○          | 宇都宮健康クリニック |
| 6月 1日(日) | ○        |                              | ○     | ○      | ○      | CT    | ○     | ○     | ○     | ○     |            |            |
| 2日(月)    | ○        |                              | ○     |        | ○      | レントゲン | ○     | ○     | ○     | ○     |            |            |
| 7日(土)    | ○        |                              | ○     |        | ○      | レントゲン | ○     | ○     | ○     | ○     |            |            |
| 9日(月)    | ○        |                              | ○     | ○      | ○      | レントゲン | ○     | ○     | ○     | ○     | 栃木県保健衛生事業団 |            |
| 15日(日)   | ○        |                              | ○     | ○      | ○      | CT    | ○     | ○     | ○     | ○     | 宇都宮健康クリニック |            |



## お得に受診できます 21歳、41歳の女性のがん検診

健康課健康増進係 ☎(63)8311

がんは、早期発見できれば、ほとんどが治療で治ります。21歳の女性は無料で子宮頸がん検診を、41歳の女性は500円で乳がん検診を受診できます。お得に受診できるのは令和7年度限りになりますので、この機会にぜひ受診しましょう。

対象者には、4月下旬ごろに「子宮頸がん・乳がん検診クーポン券」を郵送します。

### 対象者(年度末年齢)

#### 子宮頸がん検診(女性)

平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ(21歳)

#### 乳がん検診(女性)

昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれ(41歳)



## 今年度より対象者拡大!10年に1度の機会です! 歯周病検診を受けましょう!

健康課健康増進係 ☎(63)8311

**と き** 5月1日(休)～令和8年2月28日(出)  
(休診日を除く)

**内 容** 問診、歯周組織検査

**対象者** 今年度20歳・30歳・40歳・50歳・  
60歳・70歳になる人

※対象者には受診券(はがき)を送付します。

※総入れ歯の人は受診をご遠慮ください。

**持ち物** 受診券(治療が必要な場合はマイナ保険証等)

**料 金** 無料(治療が必要な場合は有料)

**受診方法** 検診が受診可能な市内の歯科医院(受診券参照)に直接電話で予約の上、受診。

## いちごチャレンジ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でポイントを獲得できる！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20年4月1日以前生まれの鹿沼市民

※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8年2月28日(土)まで

**受診方法** ①健康課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(市役所2階⑥番窓口)へ郵送または直接提出。

②応募用紙にある二次元コードまたは市ホームページからWEBで申込。

※詳しくは、市ホームページ、応募用紙を確認してください。

**応募期限** 令和8年3月2日(月)(消印有効)まで



## 糖尿病予防教室

健康課市民健康係 ☎(63)8312

|                               |                                 |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 5月26日(月)<br>午後1時20分～<br>3時30分 | 医師の講話「糖尿病って何？」                  |
| 6月24日(火)<br>午前10時～正午          | 保健師・栄養士の講話<br>「生活習慣を振り返って糖尿病予防」 |
| 7月29日(火)<br>午前10時～<br>午後1時30分 | 調理実習！<br>「糖尿病予防のための食事」          |
| 8月26日(火)<br>午前9時45分～<br>正午    | 運動実践！<br>「楽しく運動して糖尿病予防」         |

**ところ** 市民情報センター

**対象** 1コース4回通して参加できる人  
・健診で血糖値が基準値より高めの人  
・興味、関心のある人

**定員** 25人

**申込** 市民健康係へ電話で。



## 歯と口のいきいき健診

健康課市民健康係 ☎(63)8312

**とき** 6月12日(木)・7月12日(土)・8月21日(木)  
**受付** 午後0時45分～2時30分  
(時間指定あり)

**ところ** 休日急患歯科診療所(貝島町5027-5)

**内容** 歯と口の健診(むし歯や歯周病のチェック)、個別相談等

**対象** 20～74歳の人

**定員** 40人 **参加料** 無料

**申込** 電話または受診券に記載されている二次元コードからお申し込みください。



## 運動教室

健康課市民健康係 ☎(63)8312

### ●実践！筋力アップ教室～3か月であなたは変わる～

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。

|      | Step 1    | Step 2    | Step 3    |
|------|-----------|-----------|-----------|
| 夏コース | 7月14日(月)  | 8月18日(月)  | 9月 8日(月)  |
| 秋コース | 10月20日(月) | 11月10日(月) | 12月15日(月) |
| 冬コース | 1月19日(月)  | 2月16日(月)  | 3月 9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** 市民健康係へ電話で。

### ●骨こつパワーアップ運動教室

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<br>+運動実践 | ②運動実践     |
|------|----------------------|-----------|
| Aコース | 7月18日(金)             | 8月22日(金)  |
| Bコース | 10月24日(金)            | 11月21日(金) |
| Cコース | 1月30日(金)             | 2月20日(金)  |

**とき** ①午前10時～11時30分(受付:午前9時45分～)

②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** ・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方(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25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2日(月)から市民健康係へ電話で。

## 5月31日は「世界禁煙デー」 5月31日から6月6日までは「禁煙週間」

健康課市民健康係 ☎(63)8312

たばこには多くの有害物質が含まれ、喫煙はがん、心臓病、脳血管疾患、呼吸器疾患などの発症や死亡に深く関係しています。また、歯周病や低出生体重児の出生、流・早産の危険因子でもあります。さらに、周囲でたばこの煙を吸わされる人にも同様の害があります。この機会に、喫煙による健康被害や未成年者の喫煙防止、受動喫煙の防止について考えてみましょう。

## パパ学級

健康課母子健康係 ☎(63)2819

パパ同士交流し、これから始まる育児の準備や、子育てに関する悩みを相談してみませんか？仲間と一緒に子育てを楽しみましょう！

と き 5月20日(火)

午後1時30分～3時30分

ところ 市民情報センター2階 子育て情報室

内 容 父親同士の仲間づくり、育児体験等

対 象 これから父親になる人とその家族、1歳未満のお子さんがある父親とその家族

持ち物 母子健康手帳

申 込 5月16日(金)までに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。

赤ちゃんがすすくグ〜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 6月1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 5月28日(火)までに電話または二次元コードからお申し込みください。



## 2歳児教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

と き 5月21日(水)

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。



## 5歳児健診(いちご健診)のお知らせ

健康課母子健康係 ☎(63)2819

対 象 鹿沼市に在住していて、年度内に5歳になるお子さん。

内 容 心理相談員と健康課保健師が、市内の幼稚園・保育園・認定こども園を巡回し、集団場面における発達状況や適応状況を確認し、必要に応じ保護者や保育士にアドバイスをを行います。

※対象のお子さんには問診票を送付しています。



## 離乳食教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

と き 5月27日(火)

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・試食

対 象 令和6年9・10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。



## 医療用ウィッグ・乳房補整具 購入費補助のご案内

健康課健康増進係 ☎(63)8311

対象者 鹿沼市民で、がん治療を受けているまたは受けた人のうち医療用ウィッグまたは乳房補整具を購入した人

補助内容 購入費(消費税込み)の10分の9の額  
(千円未満切捨て)  
・医療用ウィッグ 上限30,000円  
・乳房補整具 上限20,000円  
(補整下着、シリコンパッド等)

申請方法 購入日の翌日から1年以内に健康課に申請してください。申請書は健康課窓口で入手または市のホームページからダウンロードできます。詳しくは、健康課にお問い合わせ、または市ホームページをご確認ください。



# HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチン予防接種のご案内

健康課健康増進係 ☎(63)8311

HPVは、性的接触のある女性の50%以上が感染するとされるウイルスです。子宮頸がん、肛門がん、膣がん、尖圭コンジローマ等の病気の発生に関わっており、日本では20～40代の女性の子宮頸がんり患が増えています。HPVには子宮頸がんをおこしやすい種類のものがあり、HPVワクチンは一部の感染を防ぐことができます。HPVワクチン予防接種を公費で受けることができる人は、以下の通りです。

## ～定期予防接種～

**対象者** 小学6年生から高校1年生相当の女子  
**費用** 無料※1  
**接種期間** 16歳となる日の属する年度の末日まで  
 ◆標準的な接種年齢である中学1年生には4・5月頃に個別通知を送っています。

## ～キャッチアップ接種経過措置 ※2～

**対象者** 平成9年4月2日から平成21年4月1日生まれの女性で、キャッチアップ接種期間(令和4年4月1日～令和7年3月31日)にHPVワクチンを1回以上接種した人。  
**費用** 無料※1  
**接種期間** 令和8年3月31日まで

※1: 接種期間を過ぎると全額自己負担になります(9価ワクチンは3回接種で約8～10万円です)。

※2: キャッチアップ接種期間に接種を開始した人が、全3回を公費で接種できるように、接種期間が延長されています。

**接種回数について** ※接種完了までに標準的に6か月かかります。

間隔を空けて2回または3回接種します(ワクチンの種類や年齢によって接種間隔や回数が異なります)。

## 副反応について

多くの人に接種部位の、痛み・腫れ・赤みなどの症状がみられます。稀ですが(1万人あたり約2～5人)に重いアレルギー症状や神経系の症状など重篤な副反応が起ることがあります。詳細は市や厚生労働省HPから確認できます。

## 接種を受けるには

予約は直接医療機関にお申し込みください。実施医療機関は市HPや健康ガイドブックに掲載しています。



## 5月の休日・夜間救急医療

健康ガイドブック外科系当番医訂正のお知らせ

|         | 誤    | 正       |
|---------|------|---------|
| 5月3日(土) | 西方病院 | 上都賀総合病院 |

### まずは栃木県救急電話相談窓口へ連絡を

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・祝日等<br>午前10時～正午<br>(受付は午前11時30分まで)<br>午後1時～5時<br>(受付は午後4時30分まで) | 日曜・祝日等<br>午後7時～10時<br>(受付は午後9時30分まで)<br>平日(月・水・金曜日)<br>午後7時～9時<br>(受付は午後8時30分まで) |
| 夜間 |                                                                    |                                                                                  |

### 在宅当番医

|                     |         |                     |
|---------------------|---------|---------------------|
| 外科(昼間)<br>午前9時～午後5時 | 3日(土・祝) | 上都賀総合病院 ☎(64)2161   |
|                     | 4日(日・祝) | // //               |
|                     | 5日(月・祝) | 休日夜間急患診療所 ☎(65)2101 |
|                     | 6日(火・振) | // //               |
|                     | 11日(日)  | 御殿山病院 ☎(64)2131     |
|                     | 18日(日)  | 荒木医院 ☎(64)2775      |
|                     | 25日(日)  | 西方病院 ☎0282(92)2323  |

○上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。

## 骨髄移植ドナー支援事業

健康課健康増進係 ☎(63)8311

鹿沼市内に住む骨髄等の提供者(ドナー)とドナーを雇用する事業所への助成金の交付を行っています。

**助成対象** 次の①②をいずれも満たす人と、その人を雇用する事業所

①日本骨髄バンクのドナー登録により、骨髄等の提供を完了した人

②市内に住所を有し、市税の滞納がない人

**交付額** ・ドナー…骨髄等の提供のための通院・入院の日数(上限7日)×2万円  
 ・事業所…上記の日数×1万円

**申請方法** 骨髄提供完了から60日以内に、申請書・日本骨髄バンク発行の証明書等を健康増進係(市役所2階⑥番窓口)へ。

※申請書は市ホームページにあります。