

# 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

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8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歳の女性及びR6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	※4 500円 骨粗しょう症	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	※2 500円	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		
8月17日(日)	南押原コミュニティセンター	午前8時 ～11時	○	○	○	○	レハケ	○	○	○	○	栃  宇
20日(火)	市民情報センター		○	○	○	○	締切	○	○	○	○	
31日(日)	市民情報センター		○	○	○	○	レハケ	○	○	○	○	
9月 7日(日)	市民情報センター		○	○	○	○	レハケ	○	○	○	○	

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

## 20.25.30～39歳の人のための 40歳未満の健康診査

健康課市民健康係 ☎(63)8312

健康診査(受付) 午前9時～11時	結果説明会 午前9時30分～正午	託児
11月 8日(土)	12月13日(土)	○
12月 4日(木)	1月15日(木)	×
1月23日(金)	2月27日(金)	○

ところ 市民情報センター

対象 今年度20・25・30～39歳になる人で、健康診査を受ける機会のない人

### 健康診査項目

理学的検査、身体測定、血圧、脂質代謝、肝機能、糖代謝、腎機能、心電図、眼底検査、貧血検査

定員 各回95人(先着順) 料金 1,000円

申込 Web予約、または健康課へ電話で。

※託児(要電話予約)先着10人

## 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ンと育ち、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 8月24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 20組(先着順)

参加料 無料

持ち物 母子健康手帳

申込 8月20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。





## 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 8月29日(金)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12月・令和7年1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 8月19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。



## 『母子保健推進員』の募集

健康課母子健康係 ☎(63)2819

親と子の健康を願い、乳幼児健診や育児教室、相談事業に協力してくれる『母子保健推進員』を募集します。現在は15人が活躍中です。

何か始めてみたい人、お子さんとふれあうことが好きな人、一緒に活動しませんか。

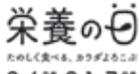
活動内容 乳幼児健診や育児教室の受付、身体計測など(月2~4回程度)

募集人員 若干名

対象 65歳未満の女性

※詳しくは、母子健康係までご連絡ください。

## 8月1日~7日は『栄養週間』



健康課市民健康係 ☎(63)8312

8月4日は「栄養の日」です。体と心を元気に保つためには、バランスの良い食事が欠かせません。

忙しい毎日だからこそ、「栄養の日」をきっかけに、健康的な食生活について見直してみませんか?



## 8月の休日・夜間救急医療

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 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)
夜間		

### 在宅当番医

外科(昼間) 午前9時~午後5時	3日(日)	上都賀総合病院	☎(64)2161
	10日(日)	御殿山病院	☎(64)2131
	11日(月・祝)	休日夜間急患診療所	☎(65)2101
	17日(日)	荒木医院	☎(64)2775
	24日(日)	西方病院	☎0282(92)2323
	31日(日)	休日夜間急患診療所	☎(65)2101

○上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。

## 「にんしんSOSとちぎ」について



健康課母子健康係 ☎(63)2819

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、電話やメールLINEで相談を受け、専門の研修を受けた相談員(助産師)が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お悩みの人やその関係者(パートナーや家族など)

受付日時 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

<https://ninshin-sos-tochigi.com>  
(上記URLまたは二次元コードでアクセス後、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Instagram(ID:NINSHINSOSTOCHIGI)で妊娠・避妊等に係る情報を発信しています。

事業に関する問い合わせ先

栃木県保健福祉部 ども政策課母子保健担当

☎028(623)3064