

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歳の女性および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	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		
10月18日(土)	東大芦コミュニティセンター	午前8時 ～11時	○	○	○	○	レントゲン	○	○	○	○	宇	
21日(火)	市民情報センター		○	○	○	○	レントゲン	○	○	○	○	栃	
26日(日)	東部台コミュニティセンター		○	○	○	○	綿切	○	○	○	○		
28日(火)	市民情報センター(女性のみ)			○	○	○	レントゲン	○	綿切	○	○		
29日(水)	栗野コミュニティセンター		○	○		○	CT	○	○	○	○	宇	
11月7日(金)	市民情報センター		○	○		○	レントゲン	○	○	○	○	栃	
8日(土)	市民情報センター(40歳未満のみ)	午前9時 ～11時							○	○		栃	

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

10月は「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン」月間です

「がん」は日本人の死因第1位ですが早期発見し治療を受ければ治すことができる病気です。早期発見には、がん検診を受けることが最も有効です。自分自身やあなたを必要とする人のためにも、検診を受けましょう。

断酒会酒害相談・例会のお知らせ

健康課市民健康係 ☎(63)8312

市民参加の断酒例会を行っています。「自らの体験を話し、聞き、断酒に繋げる場所」です。お気軽にご相談ください。

①酒害相談所 と き 毎月第1水曜日 午後2時～4時

ところ 市総合福祉センター

②例会 と き 毎週木曜日 午後7時～9時

ところ 市民情報センター

対 象 お酒で悩んでいる人または家族の人

※詳しくは、栃木県断酒ホトギス会西部断酒会

会長：小田部 ☎090(7013)9003



10月20日は世界骨粗鬆症デーです

健康課市民健康係 ☎(63)8312

骨の状態を骨粗しょう症検診でチェックしてみませんか。がん検診と同時に受診できます。



献血にご協力ください!

健康課健康増進係 ☎(63)8311

と き 10月17日(金)午前9時30分～11時45分
午後1時～4時

ところ 市役所敷地内駐車場(献血バス)

※事前申込不要



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

骨髄移植ドナー支援事業

健康課健康増進係 ☎(63)8311

助成対象 下記の①～③すべてを満たす人と、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市内に住所を有する人③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

※詳細は市ホームページから確認ください。

※骨髄提供完了から60日以内に申請してください。



離乳食教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

とき 10月17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7年2月・3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で。



2歳児教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

とき 10月14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、水分補給用の飲み物

申込 電話、または二次元コードで。



市民健康フォーラム2025

上都賀都市医師会 ☎(64)5141 FAX(63)4945

健康課健康増進係 ☎(63)8311 FAX(63)8313

睡眠障害は生活習慣病や近年ではアルツハイマー病との関連性も注目されています。少しでも質の良い睡眠をとるにはどうしたら良いか聞いてみませんか。

とき 11月9日(日)午後1時30分～

ところ 市民情報センター5階 マルチメディアホール

演題 「人生100年時代」睡眠障害は万病のもと!～健康寿命を延ばすための工夫～

講師 獨協医科大学日光医療センター 脳神経内科 准教授 渡邊由佳 先生

定員 100人(先着順) 参加料 無料

申込 10月23日(木)までに電話またはFAXで。

主催 上都賀都市医師会、鹿沼市、栃木県医師会



糖尿病予防教室

健康課市民健康係 ☎(63)8312

11月17日(月)午後1時20分～3時30分	医師の講話「糖尿病って何?」
12月23日(火)午前10時～正午	保健師・栄養士の講話「生活習慣を振り返って糖尿病予防」
1月22日(木)午前10時～午後1時30分	調理実習「糖尿病予防のための食事」
2月17日(火)午前10時～正午	運動実践「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。



10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。感染症対策として、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。

昼間	内科・小児科・歯科	夜間	内科・小児科
	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	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

○上記以外は、消防本部 ☎(63)1141へ。

インフルエンザ・コロナ予防接種助成について

※予約制の場合もありますので、あらかじめ医療機関にお問い合わせください。 健康課健康増進係 ☎(63)8311

	子どものインフルエンザ	高齢者インフルエンザ	高齢者新型コロナ
接種期間	10月1日～令和8年2月28日まで		10月1日～令和8年3月31日まで
対 象 者	・生後6か月～小学校就学前の幼児 ・中学3年・高校3年生相当の年齢の人	①接種日に満65歳以上の人 ②接種日に満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害がある、身体障害者手帳1級程度の人 (②に該当する人には、10月上旬に受診券を送付します)	
	※子どものインフル・高齢者インフル・高齢者新型コロナの助成対象者①は受診券の送付はありません		
	助 成 額	2,200円(※1)	3,200円
	接種料金から、上記の各助成額を差し引いた額が請求されます		
医療機関	下記一覧の鹿沼市委託医療機関	下記一覧の医療機関を含む県内医療機関	
助成回数	6か月～未就学児/1年度内2回まで 中3・高3/1年度内1回	1年度内1回	

(※1)子どものインフルエンザ予防接種対象者が経鼻弱毒生インフルエンザワクチンで接種した場合は4,400円を1年度内1回のみ助成します。
※市外の病院、老人保健施設等へ接種を希望する人は事前に健康増進係へお問い合わせください。

予防接種実施医療機関一覧 ○…実施(実施期間は医療機関によって異なります)

医療機関	子どものインフル		高齢者インフル	高齢者新型コロナ
	生後6か月以上の未就学児	中学3年生 高校3年生		
青木医院		○	○	○
あきば内科循環器科クリニック	○	○	○	○
荒井内科			○	
荒木医院	○	○	○	○
いけもりクリニック	○※3歳以上	○	○	○
石川医院	○	○	○	○
いちだクリニック		○	○	
いとうこどもクリニック	○	○		
伊藤内科		○	○	
井上内科皮膚科クリニック		○	○	○
宇賀神内科・外科		○	○	○
うわのまちクリニック		○※女性のみ	○※女性のみ	
大井田医院		○	○	○
大野医院			○※女性のみ	○
大谷クリニック	○	○		
小川こどもクリニック	○	○※中3のみ		
奥山医院		○	○	
小野内科循環器科医院		○	○	○
鹿沼脳神経外科			○	
かぬま泌尿器科クリニック		○	○	
かぬま皮膚科・美容皮膚科クリニック	○	○	○	○
金子医院	○※1歳以上	○	○	○

医療機関	子どものインフル		高齢者インフル	高齢者新型コロナ
	生後6か月以上の未就学児	中学3年生 高校3年生		
上都賀総合病院	○	○	○	○
かわなクリニック		○	○	○
宮司外科胃腸科	○	○	○	○
御殿山病院			○	○
小林産婦人科医院			○	
さつきクリニック	○	○	○	○
しいな整形外科クリニック		○	○	
鈴木内科	○	○	○	○
高橋外科胃腸内科			○	
たかはし内科		○※高3のみ	○	○
竹村内科腎科クリニック	○	○	○	○
にがみどう内科クリニック	○	○	○	○
にれぎクリニック	○	○	○	○
布川小児科	○	○	○	
ぶんかばファミリークリニック	○	○	○	○
細川耳鼻咽喉科・内科	○	○	○	○
細川内科・外科・眼科	○	○	○	○
山口内科医院		○※高3のみ	○	○
山崎内科医院		○	○	○
高橋医院(栃木市)	○	○	○	
西方病院(栃木市)	○	○	○	○



プレパパ・プレママデビュー塾

健康課母子健康係 ☎(63)2819

と き 11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
 定員 20組(先着順)
 対象 妊婦さんとその家族
 参加料 無料
 持ち物 母子健康手帳
 申込 11月12日(水)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。



子育てピアパパカフェ

健康課母子健康係 ☎(63)2819

11月8日(土) 午前9時30分～正午	講義「子育てパパの心理学」 交流(自分発見・仲間発見)
11月22日(土) 午前9時30分～正午	仲間(父親同士)との交流

ところ 市民情報センター2階 子育て情報室
 対象 未就学児子育て中の父親 20人(先着順)
 ※2回1コース参加できる人

申込 10月31日(金)までに母子健康係へ電話で。

主催 NPO法人とちぎみらいwithピア