

みんなの健康

マイレージ 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。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9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(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

※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歳の女性及び令和7年度対象で未受診だった女性

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					
			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					
6月21日(日)	市民情報センター	午前8時～11時	○	○	○	○	締切	○	○	○	○	栃	
25日(休)	東部台コミュニティセンター		○	○		○	レントゲン	○	○	○			
28日(日)	北押原コミュニティセンター		○	○	○	○	CT	○	○	○	○		
29日(月)	市民情報センター(女性のみ)			○	○	○	レントゲン	○	締切	○	○		
7月4日(出)			○	○		○	CT	○	○	○	○	宇	
5日(日)	市民情報センター		○	○	○	○	レントゲン	○	○	○	○		
12日(日)			○	○	○	○	CT	○	○	○	○		
19日(日)	南押原コミュニティセンター		○	○	○	○	レントゲン	○	○	○	○		

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

マイレージ 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
8月4日(火)	9月8日(火)	×
11月7日(出)	12月12日(出)	○
12月3日(休)	1月14日(休)	×
1月22日(金)	2月26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

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

マイレージ こつこつパワーアップ運動教室

健康課市民健康係 ☎(63)8312

骨量は一度低下すると改善しません。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+運動実践	②運動実践
Aコース	7月17日(金)	8月21日(金)
Bコース	10月23日(金)	11月20日(金)
Cコース	1月29日(金)	2月19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人

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1日(月)から市民健康係へ電話で。

あなたのこころ元気ですか？

健康課市民健康係 ☎(63)8312

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時には、一人で抱え込まず、ご相談ください。

鹿沼市役所 健康課 ☎(63)8312
電話受付時間：(平日午前8時30分～午後5時)
※祝日・年末年始を除く

栃木いのちの電話 ☎028(643)7830
(365日24時間)

SNS相談「こころの相談@とちぎ」
(日・火・木 午後6時～10時)

二次元コードからLINEで相談できます。



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 7月3日(金)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いる父親とその家族

持ち物 母子健康手帳

申込 6月30日(火)までに電話、または二次元コードから。



楽しく学ぶ「親子歯と口の健康教室」

健康課母子健康係 ☎(63)2819

保健給食管理室 ☎(63)2298

保育課保育認定係 ☎(63)2174

むし歯予防の一環として、むし歯予防に効果のある「フッ素イオン導入法」と、歯科医師、歯科衛生士による相談などを実施します。

とき 6月20日(土) ところ 市民情報センター1・2階

受付 年長児：午後1時30分～2時

小学1・2年生：午後2時～2時30分

対象者 市内在住の小学1・2年生、市内在住の保育園、児童館、認定こども園、幼稚園の年長児

参加料 500円(薬品代)

申込 小学校、保育園、児童館、認定こども園、幼稚園から申込用紙を配布します。二次元コードからの申し込みも可能。市外に通っている人は6月10日(火)までに二次元コードから。

共催 一般社団法人 鹿沼歯科医師会



離乳食教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

とき 6月23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7年10月・11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。



在宅要介護高齢者等歯科保健推進事業 家庭で歯の治療が受けられます

健康課市民健康係 ☎(63)8312

市では、通院が困難な要介護高齢者などの口腔状態改善を図るため「在宅要介護高齢者等歯科保健推進事業」を実施しています。

内容 歯科医師などが訪問して、口腔清掃、義歯の調整・使用方法の指導、歯周病・むし歯等に対する応急処置、その他必要と認められることについて診察します。

※保健師・歯科衛生士が訪問前に調査を行います。

対象 市内に住所を有する、要介護状態などで通院が困難なおおむね65歳以上の人

費用 診察費用(保険適用)と歯科医師の交通費

申込 市民健康係へ電話で。



6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	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)
夜間		

在宅当番医

7日(日)	上都賀総合病院 ☎(64)2161
14日(日)	御殿山病院 ☎(64)2131
21日(日)	荒木医院 ☎(64)2775
28日(日)	西方病院 ☎0282(92)2323

安心して出産・育児を迎えるために、 妊産婦健康診査を受けましょう♪

健康課母子健康係 ☎(63)2819

妊婦健康診査は、妊婦さんの健康状態やお腹の赤ちゃんの発育を確認するために大切な健診です。

また産婦健康診査は、産後のお母さんの体調の回復や、赤ちゃんの育児を楽しく行うために大切な健診です。

健診を受けることで、病気などに早く気づき対応することができます。健診費用には、一部助成がありますので、定期的にきちんと健診を受けましょう。

妊産婦健康診査受診票(ハローベビー手帳)は、母子健康手帳の交付と併せて交付しています。妊娠が分かったら、早めに妊娠届を出しましょう。



献血にご協力ください!

健康課健康増進係 ☎(63)8311

全国的に血液確保が困難な状況が続いています。輸血用血液は長期保存ができないため、年間を通じて安定的に確保することが必要です。みなさんのご協力をお待ちしています。はじめての方もぜひ、献血にご協力ください。

とき 6月19日(金)午前10時～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)
※予約不要

～毎月19日は「食育の日」です～

6月は食育月間

「食育」とは様々な経験を通じて、「食に関する知識」と「食を選択する力」を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食育月間や食育の日を機会に自身の食生活を見直し、健康的な食生活を送りましょう。

?? 健全な食生活ってなんだろう?



みんなで楽しく食べよう
家族や仲間と会話を楽しみながら食べると、心も体も元気になります。



朝ごはんをしっかりと食べよう
朝食から生活リズムを整えると、健康的な生活習慣につながります。



栄養バランスを考えよう
主食・主菜・副菜を揃えると自然とバランスが整います。



SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、食べ残しをなくしたり、地場産物を活用するなど、環境に配慮した消費を心がけましょう!



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 6月16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。



6月1日～7日 HIV検査普及週間

栃木県西健康福祉センター ☎(62)6225

HIV検査普及週間にあわせて、性感染症の検査を実施します。ぜひご活用ください。

とき	6月4日(木)	
	午前9時～10時	午後5時～7時
ところ	栃木県西健康福祉センター2階	
検査項目	・HIV ※必須 ・梅毒 ・性器クラジミア ・淋菌	
予約	要 インターネット:前日午後5時まで 電話:当日午前9時まで	要 当日午後4時まで
	その他 費用無料、匿名で受けられます。HIVは感染の機会があつてから、12週間以上経過してから検査を受けましょう。	

健康課市民健康係 ☎(63)8312



ごはん、パン、麺類
などの穀物類



肉・魚・卵・大豆製品
などを使った料理



野菜、きのこ類、
海藻類を使った料理



乳製品・くだもの

市ホームページに
おすすすめメニューを
掲載しています!



带状疱疹の予防接種費用を一部助成します

健康課健康増進係 ☎(63)8311

带状疱疹予防接種は、令和7年4月1日から国が定める定期接種になりました。任意接種に対する費用の一部助成事業を実施していましたが、令和9年3月31日をもって終了します。

令和8年度中は、定期接種の対象ではない人も50歳以上の鹿沼市民であれば、同額・同回数助成接種を受けることができます。接種を希望する人は制度やワクチンの種類について確認し、接種をご検討ください。

対象者 (1)定期予防接種

- ①令和8年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人
 - ②接種日に60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスによる身体障がい者手帳1級相当の人
- ※過去に自費等で带状疱疹ワクチンを接種したことがある人は対象外です。
※対象者には4月に受診券を送付しました。



△带状疱疹定期接種

(2)任意予防接種【鹿沼市の助成】

- ①接種日に50歳以上の人
- ②接種日に18歳以上50歳未満で、疾病もしくは治療により免疫不全の人、その他医師が予防接種の必要があると認める人



▲带状疱疹任意接種

助成期間 令和9年3月31日まで

助成回数 定期・任意のどちらかの制度を使用して生涯1回限り

使用ワクチン ワクチンは2種類あり、選択したワクチンによって助成額(自己負担額)や効果が異なります。助成はどちらか一方のワクチンのみです。

接種場所 市内医療機関で接種できます。医療機関へ直接ご予約ください。
市外・県外医療機関で接種を希望する場合は健康増進係へお問い合わせください。

	生ワクチン 〔「ビケン」阪大微研〕	不活化ワクチン 〔「シングリックス」GSK〕
助成額・ 接種回数	1回4,000円(1回接種)	1回10,000円(2回接種) ※接種完了に2カ月かかります
	※接種料金から助成額を差し引いた金額が自己負担金額となります。 接種料金は医療機関により異なりますが、定期・任意のどちらで接種を受けても支払う金額は同じです。	

麻しん(はしか)に注意!

健康課健康増進係 ☎(63)8311

県内で麻しん(はしか)の発生が確認されています。麻しん(はしか)は感染力が非常に強く、手洗い、マスクのみで予防はできません。感染すると重症化する恐れもあります。

【感染拡大を防ぐために】

麻しん(はしか)の予防にはワクチン接種が最も有効です。

定期接種対象者(第1期:1歳児、第2期:年長児)は公費で接種を受けることができます。接種記録をご確認ください。

【麻しん(はしか)を疑う症状がある場合】

発熱や発疹などの症状が出たら、事前に医療機関へ麻しん(はしか)に感染している可能性があることを連絡の上、受診しましょう。

県内の発生状況
栃木県HP▼



骨髄移植ドナー支援事業

健康課健康増進係 ☎(63)8311

骨髄・末梢血幹細胞移植の実現やドナー登録者の増加を推進するため、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。