

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

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歳の女性および令和7年度対象で未受診だった女性

と き	ところ	受付時間 (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		
8月19日(水)	市民情報センター	午前8時 ～11時	○	○		○	CT	○	○	○	○		宇
23日(日)	加蘇コミュニティーセンター		○	○	○	○	レントゲン	○	○	○	○		
30日(日)	市民情報センター		○	○	○	○	レントゲン	○	○	○	○		
9月6日(日)	市民情報センター		○	○	○	○	レントゲン	○	○	○	○		
13日(日)	南摩コミュニティーセンター		○	○	○	○	レントゲン	○	○	○	○		

検診機関 宇：宇都宮健康クリニック

市民健康フォーラム2026

上都賀郡市医師会 ☎(64)5141 FAX(63)4945

健康課健康増進係 ☎(63)8311 FAX(63)8313

演 題 <<人生を豊かにしたい人に伝えたい
「口」に関するトピックス>>

～家族みんなで創る健康習慣～

講 師 佐川歯科医院 院長 佐川 敬一朗先生

と き 9月27日(日)午後1時30分～3時

ところ 市民情報センター5階 マルチメディアホール

参加費 無料(要事前申込)

申 込 9月11日(金)までに電話またはFAXで。

主 催 上都賀郡市医師会・鹿沼市・栃木県医師会

8月1日～8月7日は『栄養週間』

健康課母子健康係 ☎(63)2819

8月4日は8(エイト)4(ヨン)
『栄養の日』です。カラダは、
食べた物で作られています。
この機会に自分の食事について
見直してみませんか？

栄養の日
たのしく食べる、カラダよろこぶ
8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

「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悩む人やその
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 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
インスタグラム(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

栃木県保健福祉部こども政策課母子保健担当

☎028(623)3064





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



プレパパ・プレママデビュー塾

健康課母子健康係 ☎(63)2819

赤ちゃんがすくすくグーんと育ち、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 8月23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、交流
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 電話または二次元コードで。



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26日(水)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12月・令和8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食用エプロン
 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

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18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か月～2歳11か月）
持ち物 母子健康手帳
申込 電話または二次元コードで。



『母子保健推進員』の募集

健康課母子健康係 ☎(63)2819

市で実施している乳幼児健診や育児教室、相談などの時に、協力をしてくれる『母子保健推進員』を募集します。現在は16人が活躍しています。
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、母子健康係まで電話で。



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	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)	西方病院 ☎0282(92)2323
	30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。