

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		
9月16日(水)	市民情報センター(女性のみ)	午前8時 ～11時		○	○	○	レントゲン	○	締切	○	○	栃	
25日(金)	市民情報センター		○	○	○	○	レントゲン	○	○	○	○	宇	
10月4日(日)	市民情報センター		○	○	○	○	締切	○	○	○	○		
6日(火)	市民情報センター		○	○		○	レントゲン	○	○	○	○	栃	
11日(日)	粕尾コミュニティセンター		○	○	○	○	CT	○					
17日(土)	東大芦コミュニティセンター		○	○	○	○	レントゲン	○	○	○	○	宇	
20日(火)	市民情報センター		○	○	○	○	レントゲン	○	○	○	○	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



実践！筋力アップ教室 残りわずか ～3か月であなたは変わる～

健康課市民健康係 ☎(63)8312

皆さんは日々不調なく過ごしていますか？効果的に運動はできていますか？正しい運動を日々積み重ね、朝起きてから寝るまで動ける身体を手に入れましょう。

	ステップ1	ステップ2	ステップ3
秋コース	10月19日(月)	11月9日(月)	12月14日(月)
冬コース	1月18日(月)	2月15日(月)	3月15日(月)

と き 午前10時～11時(受付9時45分～)

ところ 市民情報センター 1階

対 象 3回で1コース全て参加できる人、かつ今年度未受講者

定 員 25人程度(先着順)

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。

受けてみませんか？胃カメラ検診

健康課健康増進係 ☎(63)8311

市の胃がん検診として胃カメラ検査が受けられます。

対 象 者 50歳以上偶数年齢の鹿沼市民

(年齢基準日 令和9年3月31日時点)

自己負担額 3,200円

※別途保険診療分や感染症検査費用の負担が生じることがあります。

医療機関へ予約までの流れ

①健康課へ電話で申込※申込者へ胃カメラ券を発送します。

②胃カメラ券が届いたら、券に記載の医療機関へ予約(各月先着70人)

検診を受診する月	申込期間
10月検診分	9月10日(木)～ 9月16日(水)
11月検診分	10月 9日(金)～10月16日(金)
12月検診分	11月10日(火)～11月16日(月)



離乳食教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

と き 9月28日(月)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8年1月・2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、バスタオル

お子さんのスプーンと食事用エプロン

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 9月24日(休)午前10時～11時30分

受付:午前9時30分～10時

ところ 市民情報センター2階

内容 講話・遊び・健康相談 定員 15組

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、飲み物

申込 電話または二次元コードで。



断酒会酒害相談・例会のお知らせ

健康課市民健康係 ☎(63)8312

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

※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



歯周病検診はお済みですか?

健康課健康増進係 ☎(63)8311

10年に1度の機会です。

ぜひ歯と歯茎(はぐき)の状態を確認してください。

実施期間 令和9年2月28日まで(休診日は除く)

対象者 昭和31年4月2日～32年4月1日生まれ

昭和41年4月2日～42年4月1日生まれ

昭和51年4月2日～52年4月1日生まれ

昭和61年4月2日～62年4月1日生まれ

平成 8年4月2日～ 9年4月1日生まれ

平成18年4月2日～19年4月1日生まれ

※対象者が「歯周病検診受診券」(はがき)がお手元がない人は再発行しますので、健康増進係へご連絡ください。

※総入れ歯の人はご遠慮ください。

内容 問診・歯周組織検査

料金 無料(ただし治療が必要な場合は有料)

「ルナルナ(プレミアムコース)」を無料で利用できます

健康課母子健康係 ☎(63)2819

栃木県がウィメンズヘルスケアサービス「ルナルナ」を運営する株式会社エムティーアイと連携協定を締結したことにより、栃木県民は有料機能「ルナルナ(プレミアムコース)」を令和10年6月まで無料で利用できます。妊娠・出産を考えている人、ヘルスケアに関心のある人におすすめです。

提供期間 令和10年6月30日まで

※期間終了後は、自動的に無料プランに切り替わります。

利用方法 鹿沼市特設ページ(下記二次元コード)

から利用登録

<https://x.gd/tQpw2>

専用コード B2BWGTRT

問い合わせ 栃木県保健福祉部こども政策課

母子保健担当☎028(623)3064



特定保健指導のご案内

健康課市民健康係 ☎(63)8312

国民健康保険加入者の特定健診の結果で、血糖・脂質・血圧が基準値を超えている人を対象に、特定保健指導(生活習慣の見直しのサポート)を無料で実施しています。医師・管理栄養士・保健師による専門的なサポートが受けられます。

生活習慣病が進むと心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすリスクが高まります。特定保健指導は生活習慣見直しのチャンスです。対象の人には案内します。



9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	夜	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)

在宅当番医

外科(昼間) 午前9時～ 午後5時	6日(日)	上都賀総合病院	☎(64)2161
	13日(日)	御殿山病院	☎(64)2131
	20日(日)	荒木医院	☎(64)2775
	21日(月・祝)	休日夜間急患診療所	☎(65)2101
	22日(火・休)	休日夜間急患診療所	☎(65)2101
	23日(水・祝)	鹿沼脳神経外科	☎(63)1333
	27日(日)	西方病院	☎0282(92)2323

○上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。