

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・風しん抗体検査

受診方法・申込

健康課健康増進係 ☎(63)8311

検診・健診は、予約制です。定員になり次第締め切りますので、早めに健康増進係へお申し込みください。申込者には検診日の1週間程度前に問診票や検査容器などを送付します。

特定健診の受診には、加入している健康保険の保険者から交付された受診券と保険証が必要です。

※「がん検診」は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

特定健診 …… 加入中の健康保険組合が指定した額
胃・大腸がん検診 …… 無料
(胃がん検診は、当日の体調によっては受診不可)
肺がん検診(レントゲン:X線レントゲン撮影) …… 無料
// (CT:ヘリカルCT) …… 5,000円
前立腺がん・子宮頸がん検診 …… 各500円

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)
肝炎ウイルス検診 …… 無料
骨粗しょう症検診
※1(40・45・50・52・55・60・65・70歳の女性)…500円
風しん抗体検査
※2(40~57歳の男性)…無料・クーポン券必要

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	※2	検診機関
			毎年1回	生涯1回	毎年1回				2年に1回			
			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			
1月19日(日)	市民情報センター	午前8時~11時	○	○	○	○	レントゲン	○	○	○	○	栃県保健衛生事業団
24日(金)			○	○	○	○	検診	○	○	○		
29日(水)			○	○	○	○	レントゲン	○	○	○		
2月1日(土)			○	○	○	○	検診	○	○	○		
3日(月)			○	○	○	○	レントゲン	○	○	○		
10日(月)			○	○	○	○	レントゲン	○	○	○		

急な病気やけがはまず相談

健康課健康増進係 ☎(63)8311

休日や夜間の急な病気の場合は、まず救急電話相談や救急情報ページをご利用ください。

- とちぎ子ども救急電話相談 ☎#8000
※ダイヤル回線・IP電話からは☎028(600)0099
(月~土曜日午後6時~翌朝8時、日・祝24時間)
- とちぎ救急電話相談(15歳以上向け) ☎#7111
※ダイヤル回線・IP電話からは☎028(623)3344
(平日午後6時~10時、土・日・祝午後4時~10時)
- つくば中毒110番 ☎029(852)9999
(午前9時~午後9時)
誤飲や、医薬品や動植物の中毒の対処法などについて相談できます。
- ウェブサイト「こどもの救急ONLINE-QQ」
夜間や休日などの診療時間外に具合が悪くなったときに、病院を受診するかどうかの判断の目安がわかります。インターネットで「こどもの救急」を検索。



1月の休日・夜間救急医療

持ち物 ①健康保険証 ②おくすり手帳
③子どもの場合は、こども医療費受給資格者証等

休日・夜間急患診療所 貝島町5027-5 ☎(65)2101

順番待ち状況の検索や、順番予約(内科・小児科の日・祝日 昼間のみ)ができます。 <http://paa.jp/clinic/244801/>

昼間	内科・小児科・歯科	夜間	内科・小児科
日曜日・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)		日曜日・祝日等および 平日(月・水・金曜日) 午後7時~10時 (受付は午後9時30分まで)	

在宅当番医

外科(昼間) 午前9時~午後5時※	1日(水・祝) 2日(木) 3日(金) 5日(日) 12日(日) 13日(月・祝) 19日(日) 26日(日)	休日夜間急患診療所 ☎(65)2101 御殿山病院 ☎(64)2131 西方病院 ☎0282(92)2323 上都賀総合病院 ☎(64)2161 御殿山病院 ☎(64)2131 小池医院 ☎(60)1300 荒木医院 ☎(64)2775 西方病院 ☎0282(92)2323
----------------------	--	--

※1日のみ午前10時~午後5時(正午~午後1時は休診)
上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。



離乳食教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

7・8カ月の乳児を対象に離乳食教室を開催します。

- とき** 1月22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、調理と試食
- 対象** 令和元年5・6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、エプロン、三角巾、おぶいひも、子どものスプーンと食事用エプロン
- 申込** 母子健康係へ電話で。



かんたんらくらく運動教室

健康課市民健康係 ☎(63)8312

ぜひみんなで楽しく運動しましょう！

- とき** 1月30日(休)午後2時～3時30分
- ところ** 市民情報センター1階
- 内容** 今月のテーマ「ストレッチ」
 ※テーマは毎月変わります。
- 定員** 30人 **申込** 市民健康係へ電話で。



肝炎ウイルス検診・前立腺がん検診はお済みですか？

健康課健康増進係 ☎(63)8311

今年度の個別医療機関での受診期間は2月までです。受診券が届いた人は、忘れずに受診しましょう。受診を希望する人で、手元に受診券がない場合はお問い合わせください。なお、前立腺がん検診は年に1回、肝炎ウイルス検診は生涯に1回受診できます。

冬は脳卒中に注意しましょう

健康課市民健康係 ☎(63)8312

県内の年間死亡者のうち、10人に1人は脳卒中(脳血管疾患)が原因で亡くなっています。命を守り、後遺症を軽減するためには、専門機関の早期受診が重要です。次のような症状に気付いた場合は、早急に救急車を呼んでください。

- ・ろれつが回らない
- ・手足に力が入らない
- ・片腕に力が入らない
- ・物が二重に見える
- ・今までにない激しい頭痛
- ・顔がゆがむ



「チャレンジ^{いちご}15健康マイレージ」対象事業の目印です。詳しくは、市ホームページや健康課で入手できる応募用紙をご覧ください。



1・2月は「はたちの献血」キャンペーン月間です

健康課健康増進係 ☎(63)8311

冬～春は、年間で最も輸血用血液が不足しがちな時期です。また、少子高齢化により血液の安定供給に影響が出ており、健康で若い皆さんの協力が必要です。新成人の皆さん、「はたちの記念」に献血に行きませんか？ご協力をお待ちしています。

- とき** 2月29日(出)まで
- ところ** 栃木県赤十字血液センター、うつのみや大通り献血ルーム、献血バス 等
- ※献血バスの運行予定は、栃木県赤十字血液センターのホームページをご覧ください。

麻しん風しん(MR)予防接種はお済みですか？

健康課健康増進係 ☎(63)8311

麻しん風しん(MR)の予防接種は生涯2回の接種が必要です。対象者には、すでに個別通知をしています。

第2期に該当する人は、4月1日以降の接種は有料となります。医療機関での早めの接種をお勧めします。

	対象者	接種期間
第1期	1歳以上～2歳未満	2歳の誕生日の前日まで
第2期	平成25年4月2日～26年4月1日生まれ	3月31日(休)まで

料金 無料(接種期間内)

持ち物 母子健康手帳、予診票

※予診票は医療機関にもあります。紛失した場合は直接医療機関にお問い合わせください。

休日や夜間の病気のと き どうすればいいの…？

健康課健康増進係 ☎(63)8311

休日や夜間の救急医療体制には、初期救急・二次救急・三次救急があります。

初期救急	風邪や子どもの軽い発熱など、自分で受診ができる人に対応する「かかりつけ医」や休日夜間急患診療所
二次救急	入院や手術が必要となる場合に対応する医療機関
三次救急	症状の重い救急患者に対応する医療機関で、24時間体制で診療できる大学病院等

初期救急で対応可能な軽い症状でも、二次救急・三次救急にあたる救急外来などを受診する人が増加し、緊急性の高い重症患者の診療に支障がでています。日頃から相談できる「かかりつけ医」を持ち、具合が悪くなったときには、まずはそちらを受診しましょう。

休日や夜間に受診が必要な場合には、20ページを確認の上、休日・夜間急患診療所を利用してください。