

# 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

健康課健康増進係 ☎(63)8311

## 受診方法・申込

検診・健診は、予約制です。定員になり次第締め切ります。申込者には検診日の1週間程前に問診票や検査容器、受付時間・整理番号の通知を送付します。今年は感染症対策のため、時間を区切って受け付けします。

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 (年齢基準日: 令和3年3月31日)

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(42~58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	子宮頸がん	骨粗しょう症	風しん抗体			
7月20日(月)	市民情報センター	午前8時~11時	○	○		○	締切	○	○	○				宇都宮健康クリニック	
26日(日)	東部台コミュニティセンター		締切	締切	締切	締切	締切	締切	締切	締切			締切	栃木県保健衛生事業団	
27日(月)	南摩コミュニティセンター		○	○		○	レントゲン	○	○	○					
8月 2日(日)	市民情報センター		締切	締切	締切	締切	締切	締切	締切	締切			締切	宇都宮健康クリニック	
7日(金)			○	○		○	レントゲン	○	○	○	○			栃木県保健衛生事業団	

## 追加検診のお知らせ

4~6月分の集団検診・健診の中止に伴い、以下の日程を追加しました。対象者であれば申し込みが可能です。

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	子宮頸がん	骨粗しょう症	風しん抗体			
8月11日(火)	栗野コミュニティセンター	午前8時~11時	○	○		○	レントゲン	○	○	○				栃木県保健衛生事業団	
22日(土)	菊沢コミュニティセンター		○	○		○	レントゲン	○	○	○				宇都宮健康クリニック	
9月 5日(土)	東大芦コミュニティセンター		○	○		○	レントゲン	○	○	○				栃木県保健衛生事業団	
9日(火)	北押原コミュニティセンター		○	○		○	レントゲン	○	○	○				栃木県保健衛生事業団	
19日(土)	菊沢コミュニティセンター		○	○		○	レントゲン	○	○	○				宇都宮健康クリニック	
10月10日(土)	市民情報センター		○	○		○	レントゲン	○	○	○				宇都宮健康クリニック	
11日(日)			○	○		○	レントゲン	○	○	○					
1月 9日(土)			○	○		○	レントゲン	○	○	○	○				栃木県保健衛生事業団
2月13日(土)			○	○		○	レントゲン	○	○	○	○				栃木県保健衛生事業団
20日(土)			○	○		○	レントゲン	○	○	○	○				

市長就任 給付金

避難所

叙勲・財政状況

保険料納付

企業支援

フラッシュ

市民のひろば

アイドル

健康

お知らせ

美術館マイクロ

## 健診・教室等の中止について

健康課母子健康係 ☎(63)2819

健康課市民健康係 ☎(63)8312

新型コロナウイルス感染症等の影響により、以下の健診・教室は、中止または延期になりました。

### ○中止となったイベント

行事名	とき
歯と口のいきいき健診	7月6日(月)
離乳食教室	7月28日(火)
子どもの料理コンクール	例年7～8月頃

### ○延期となったイベント

行事名	とき
40歳未満の健康診査	7月19日(日)

## 食中毒に気を付けましょう

健康課健康増進係 ☎(63)8311

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することで発生します。重症化することもあるので注意が必要です。

### ○食中毒予防の原則

#### ●細菌の対策

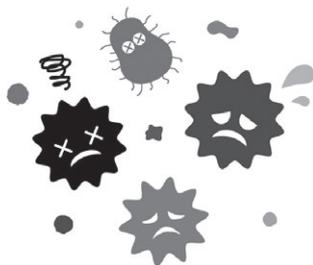
- ・増やさない  
食べ物は低温で保存し、なるべく早めに食べる。

#### ●ウイルスの対策

- ・持ち込まない  
嘔吐や下痢の症状がある場合は調理しない。
- ・広げない  
小まめな手洗いや定期的な消毒、清掃を心掛ける。

#### ●細菌とウイルス共通の対策

- ・付けない  
調理時や食べる前には手を洗う。
- ・やっつける  
食べ物はよく加熱し、調理器具もしっかり洗う。



## 7月の休日・夜間救急医療

### まずは救急電話相談窓口へ連絡を

子ども ☎#8000 (月～土は午後6時～翌朝8時、日・祝は24時間受付)  
大人 ☎#7111 (月～金は午後6時～10時、土・日・祝は午後4時～10時)

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

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や咳などの症状の有無を確認しています。ご協力をお願いします。

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	5日(日)	上都賀総合病院	☎(64)2161
	12日(日)	御殿山病院	☎(64)2131
	19日(日)	荒木医院	☎(64)2775
	23日(木祝)	御殿山病院	☎(64)2131
	24日(金祝)	西方病院	☎0282(92)2323
	26日(日)	西方病院	☎0282(92)2323

※上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。

## 熱中症に注意しましょう

健康課健康増進係 ☎(63)8311

熱中症は、室内や夜間、安静時でも多く発生しています。また、高齢者は加齢とともに体の水分量が減少しているため、特に注意が必要です。しっかりと体調管理を行いましょう。

### ○熱中症の症状

手足がつる、全身だるい、めまい、吐き気、頭痛、頻脈(脈が速い)、ふらつく 等  
※応急処置を行っても上記の症状が改善しないときは、早めに医療機関を受診してください。

### ○予防対策

- ・小まめに水分・塩分補給  
(スポーツドリンク等を常備)
- ・エアコン・扇風機を上手に使用
- ・シャワーやタオルで体を冷やす
- ・暑いときは無理をしない
- ・部屋の温度を測る(28度が目安です)

### ○マスクの着用と熱中症

今年の夏は、より一層熱中症への予防対策を行いましょう。

- ・マスクを着用することで、顔や首の表面が覆われ、体温が上がりやすくなります。
- ・口元に湿気がたまり、喉の渴きを感じにくくなります。

## 新型コロナウイルス感染症対策 こころの健康

健康課市民健康係 ☎(63)8312

新型コロナウイルス感染症と長引くその対策の影響で、先の見えない不安やストレスを感じている人も多いのではないのでしょうか。

「眠れない」「気分が落ち込む」などの症状はありませんか？もし、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。

相談内容	相談窓口
こころの悩み	市民健康係 ☎(63)8312
子育ての相談	母子健康係 ☎(63)2819
女性相談(DV等)	人権推進課 ☎(63)8352
生活困窮に関する相談	生活相談・支援センターのぞみ ☎(63)2167
高齢者に関する相談	高齢福祉課 ☎(63)2175

※市ホームページに「新型コロナウイルス感染症に関連した「こころ」の健康相談」の特設ページを掲載しています。右のQRコードからご覧ください。



## いちごチャレンジ15健康マイレージ

健康課健康増進係 ☎(63)8311  
〒322-8601 今宮町1688-1

「チャレンジ15健康マイレージ」は、健康診断・がん検診の受診や、生活習慣を改善する日々の取り組みによって、ポイントを貯めることができる事業です。15ポイントを達成すると、抽選で景品がもらえます。ぜひご参加ください。

実施期間 令和3年2月28日(日)まで

対象 平成13年4月1日以前生まれの市民

参加方法 応募用紙に記載されているチャレンジ内容を実施し、結果等を用紙に記入の上、健康課(市役所本館1階⑫番窓口)へ直接または郵送で。

※応募用紙は、健康ガイドブックおよび市ホームページにあります。

応募期限 令和3年3月5日(金)(消印有効)まで

景品 抽選で500人に1,500円分の商品券を贈呈。



## 新生児聴覚検査費用の助成について

健康課母子健康係 ☎(63)2819

市では、新生児の聴覚検査に掛かる費用の一部を助成します。「耳の聞こえ」を確認する大切な検査です。出産する産科医療機関で、検査を受けましょう。

対象者 4月1日以降に出生し、検査日現在で市内に住所を有する新生児

対象費用 新生児聴覚検査の初回検査および確認検査の費用

助成額 新生児1人につき上限5,000円

※助成額の上限を超えた金額は自己負担になります。

利用方法 聴覚検査受診時に、「新生児聴覚検査受診票」を医療機関窓口へ提出。受診票は、母子健康手帳交付時に交付します。令和元年度に手帳を発行した人には、既に個別に郵送しました。紛失の場合等、不明点はお問い合わせください。

## 7月28日は「世界(日本)肝炎デー」です

健康課健康増進係 ☎(63)8311

健康課市民健康係 ☎(63)8312

ウイルス性肝炎のまん延防止と、患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として、世界保健機関(WHO)により、7月28日は「世界肝炎デー」と定められています。日本においても同日を「日本肝炎デー」とし、肝炎の正しい知識・情報について、改めて国民の皆さんの理解促進を図る機会としています。

市では、未受診の40歳以上の人を対象に、肝炎ウイルス検診を無料で実施しています。ご活用ください。検診結果が陽性だった場合は、すぐに専門医を受診しましょう。早期に適切な治療を行うことで、悪化による肝硬変や肝がんの発症を予防できます。

## 7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

健康課健康増進係 ☎(63)8311

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。しかし、毎年夏季は、長期休暇などにより学校や企業、団体などからの献血への協力が得にくくなります。

そのため、7月は「愛の血液助け合い運動」を全国で展開します。この機会に「愛の血液の助け合い」にご協力ください。



いちごチャレンジ15健康マイレージを実施しています。対象事業には左のいちごマークが付いています。詳しくは健康ガイドブックをご覧ください。