

<11月の集団健診のご案内>

健康のため年に1回健康診断を受けましょう

申込方法 TELまたは直接窓口へ希望日の2週間前までに申し込みください。
 なお、検診項目ごとに、定員がありますので、ご希望に添えない場合があります。
 ・受診は受診項目別に年1回です。
 ・75歳以上の方および後期高齢者医療保険に加入者は無料です。
 ・生活保護および市民税非課税世帯で料金免除を申請する方は、健診日の1週間前までに申し出てください。
 当日の申し出は免除できません。

健診当日
 受付時間 8:30~10:30
 ・特定健診・後期高齢者健診を受診する方は、**受診券と保険証を必ずお持ちください。**

健診結果
 健診の約1か月後に郵送もしくは結果説明会にて結果をお返します。



| 検診項目 | 対象者 (平成24年3月31日現在) | 自己負担額 |
|-----------|-----------------------|---|
| 特定健康診査 | 計測・血圧・診察 | 40~74歳で特定健康診査受診券をお持ちの国保または社保被扶養者 国保加入者は無料 |
| 後期高齢者健康診査 | 尿・血液検査・心電図等 | 後期高齢者医療制度加入者 無料 |
| ヤング健診 | 身体計測・血圧・尿血液検査等 | 20~39歳 800円 |
| 胃がん検診 | バリウムによるレントゲン撮影 | 800円 |
| 肺がん検診 | 胸部レントゲン撮影 | 300円 |
| | 喀痰細胞診 | 200円 |
| 大腸がん検診 | 便潜血検査(2日間法) | 300円 |
| 前立腺がん検診 | 採血(男性のみ) | 400円 |
| 子宮がん検診 | 細胞診(頸部のみ) | 20歳以上(女性のみ) ※クーポン券対象者は無料 |
| 乳がん検診 | 超音波検査 | 30~39歳(女性のみ) 500円 |
| | マンモグラフィ+超音波検査 | 40歳以上(女性のみ) ※クーポン券対象者は無料 |
| 肝炎ウイルス検診 | B型+C型 | 600円 |
| | B型 | 100円 |
| | C型 | 500円 |
| 骨粗しょう症検診 | 超音波測定 | 女性 20・25・30・35・40・45 50・55・60・65・70歳 男性 60・65・70歳 400円 |

集団健診日程 (受付時間8:30~10:30 ※10日の栃木老人福祉センター長寿園は13:30~14:00)

| 月 | 日 | 曜日 | 場所 | 対象 | 受診項目 | | | |
|----|----|-------------|---------------|------|-----------------------------|-------|-------------|-----|
| | | | | | 特定健診・肝炎ウイルス 胃がん・肺がん・大腸がん | 前立腺がん | 子宮がん 乳がん | 骨密度 |
| 11 | 1 | 火 | 栃木保健福祉センター | 女性のみ | ○ | × | ○ | ○ |
| | 9 | 水 | 寺尾公民館 | 男・女 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 10 | 木 | 栃木保健福祉センター | 女性のみ | ○ | × | ○ | ○ |
| | 10 | 木 | 栃木老人福祉センター長寿園 | 女性のみ | × | × | ○ | × |
| | 14 | 月 | 藤岡保健福祉センター | 男・女 | ○ | ○ | × | × |
| | 15 | 火 | 栃木保健福祉センター | 女性のみ | ○ | × | ○ | ○ |
| | 16 | 水 | 栃木保健福祉センター | 男・女 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 22 | 火 | ゆうゆうプラザ(大平) | 男・女 | ○ | ○ | × | × |
| | 26 | 土 | 栃木保健福祉センター | 男・女 | ○ | ○ | × | × |
| | 29 | 火 | 吹上公民館 | 男・女 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 30 | 水 | ゆうゆうプラザ(大平) | 男・女 | ○ | ○ | ○ | ○ | |

栄養相談・健康相談
 予約制です。各総合支所へ問い合わせください。

| | | | | |
|-----|----|---|-------------|-------------|
| 11月 | 4 | 金 | ゆうゆうプラザ(大平) | 13:30~16:30 |
| | 8 | 火 | 藤岡保健福祉センター | 9:00~16:00 |
| | 16 | 水 | 栃木保健福祉センター | 9:00~11:30 |
| | 28 | 月 | 都賀保健センター | 13:30~16:00 |

こころの健康相談
 相談員による相談

| | | | | |
|-----|---|------------|-------------|-------------|
| 11月 | 7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月) | | | |
| | 本庁市民相談室 9:00~16:00(正午~1時間を除く) ※予約なし。直接お越しください。 | | | |
| | カウンセラーによる相談 | | | |
| | 24 | 木 | ゆうゆうプラザ(大平) | 13:30~16:30 |
| 29 | 火 | 栃木保健福祉センター | | |

※予約制。
 なんとなく眠れない、落ち込む、生きづらさ、自分の考えを変えたい等こころの悩みのある方。

問合せ
 ●本庁健康増進課 ☎25-3511 ●藤岡総合支所 ☎62-0904
 ●大平総合支所 ☎45-1788 ●都賀総合支所 ☎29-1103

母子保健事業のご案内

健診 ※健診は個別通知します。

| 内容 | 地域 | 日程 | 受付時間 |
|-------------|----|------------------------|--------------------------|
| 4か月児健診 | 栃木 | 10月5日(水) | 13:00~13:50 |
| | 大平 | 10月26日(水) | 13:15~14:30 |
| | 藤岡 | 10月28日(金) | 12:30~12:45 |
| | 都賀 | 10月12日(水) | 13:00~13:30 |
| 9か月児健診 | 栃木 | 10月13日(木) 10月25日(火) | 13:00~13:50 |
| | 大平 | 10月27日(木) | 13:15~14:30 |
| | 藤岡 | 10月28日(金) | 13:00~13:15 |
| | 都賀 | 10月12日(水) | 13:00~13:30 |
| 1歳6か月児健診 | 栃木 | 10月12日(水) | 13:00~13:50 |
| | 大平 | 10月5日(水) | 13:15~14:30 |
| 3歳児健診 | 栃木 | 10月6日(木) 10月19日(水) | 13:00~13:50 |
| | 大平 | 10月6日(木) | 13:15~14:30 |
| | 藤岡 | 10月14日(金) | 12:30~13:00 |
| | 都賀 | 10月26日(水) | 13:00~13:30 |
| 2歳児 歯科健診 | 栃木 | 10月18日(火) | 9:15~9:30 10:15~10:30 |
| | 大平 | 10月19日(水) | 13:20~14:20 |
| | 藤岡 | 10月4日(火) | 10:30~ |

※ 通知でご案内した時間にお越しください。



教室 ※事前に申し込みください。

| 両親教室 | 主な内容 (※4回1コース) | 対象地域/場所/日程 | | 受付時間 |
|--------|-------------------|-----------------------|-----------------------|-----------|
| | | 栃木・都賀 (栃木保健福祉センター) | 大平・藤岡 (藤岡保健福祉センター) | |
| 1回目 | 妊娠中の生活・栄養指導 | 9月・10月コース | 8月~11月コース | 13:30~ |
| | 2回目 | 終了 | 終了 | 13:30~ |
| | 3回目 | 10月15日(土) | 10月8日(土) | 9:30~ |
| | 4回目 | 10月28日(金) | 11月10日(木) | 13:30~ |
| すくすく教室 | 地域 | 主な内容(※栃木・藤岡は2回1コース) | 日程 | 時間 |
| | 栃木 | 1回目:ふれあい遊び・子育てアドバイス | 終了 | 10:00~ |
| | 大平 | 2回目:絵本の読み聞かせ・ストレッチ | 10月15日(土) | 13:30~ |
| | 藤岡 | 離乳食教室 | 10月14日(金) | 13:30~ |
| 都賀 | ベビーマッサージ | 10月19日(水) | 13:30~ | H23.6月生 |
| | 離乳食実習 | 11月4日(金) | 10:00~ | H23.5~6月生 |
| | ベビーマッサージ/離乳食のお話 | 10月24日(月) | 13:15~13:30 | H23.7~8月生 |
| | | | | H23.6~7月生 |

問合せ

☎健康増進課 ☎25-3512 ☎健康福祉課 ☎62-0904
 ☎健康福祉課 ☎45-1788 ☎健康福祉課 ☎29-1103

赤ちゃんのスキンケア

赤ちゃんは生後まもなくから2~3か月ごろまでは、ホルモンの影響で皮膚から脂がたくさんしみ出てきます。脂やよごれがたまって皮膚トラブルのもとになりますので、石けんやシャンプーで毎日手で優しく洗ってあげましょう♪

頭のかさぶた(脂漏性湿疹)

しみ出た脂が髪の毛にこびりついて、黄色いかさぶたのようになることがあります。これは病気ではありません。少ない時には毎日お風呂でシャンプーするだけで治りますが、多いときはベビーオイル等をぬってふやかせたからお風呂で洗い流してみましょう。かさぶたが厚い時や、ただれているときには小児科を受診しましょう。

にきび(新生児にきび)

にきびが生後1~2か月までの赤ちゃんの顔にできることがあります。にきびは病気ではありませんので、石けんでよく洗い清潔にしていれば、しばらくすると治ることがほとんどです。化膿した際には小児科を受診しましょう。



子育てサロン

ママの交流の場としてご利用ください。保健師等による育児相談も実施しています。

| 地域 | 日時・場所 | 同時開催内容や対象者 |
|----|--------------------------------|------------------------------------|
| 栃木 | 10月3日(月) 10:00~ 栃木保健福祉センター | 子育て相談 |
| 大平 | 10月12日(水) 9:30~ ゆうゆうプラザ | 子育て相談 |
| 藤岡 | 10月17日(月) 10:00~ 藤岡保健福祉センター | 対象者(H22.9~10月生) ※対象外の方は11:00~です |
| 都賀 | 10月25日(火) 9:30~ 都賀保健センター | 子育て相談・むし歯予防のお話 |