

<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 喀痰細胞診	40歳以上
		300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	40歳以上(過去に受診したことのない方)
	B型	600円
	C型	100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

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。

問合せ先
 ●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)		
		9月・10月コース	8月~11月コース		
1回目	妊娠中の生活・栄養指導	終了	終了	13:30~	
2回目	育児について・妊婦体操	終了	終了	13:30~	
3回目	妊婦体験・沐浴指導	10月15日(土)	10月8日(土)	9:30~	
4回目	呼吸法・母乳の手入れなど	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	対象
	栃木	1回目:ふれあい遊び・子育てアドバイス	終了	10:00~	生後3~5か月
	大平	2回目:絵本の読み聞かせ・ストレッチ	10月15日(土)		
	藤岡	離乳食教室	10月14日(金)	13:30~	H23.6月生
	都賀	ベビーマッサージ	10月19日(水)	13:30~	H23.5~6月生
都賀	離乳食実習	11月4日(金)	10:00~	H23.7~8月生	
都賀	ベビーマッサージ/離乳食のお話	10月24日(月)	13:15~13:30	H23.6~7月生	

問合せ先

☎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