

# <12月の検診の案内>

健康のため年に1回  
健康診断を受けましょう

**申込方法** 電話又は直接窓口へ  
各健診日の2週間前までに申し込みください。藤岡・都賀地区で事前に申し込みをされている方は、再度申し込み必要はありません。  
(生活保護および市民税非課税世帯の方で料金免除を希望する方は受診日の1週間前までに申請ください。検診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  
お持ちいただくもの  
受診券、保険証、受診票(集団検診のおしらせ)  
※社会保険の被扶養者で受診券がない方は、ご加入の健保組合等に、ご確認ください。

**健診結果**  
健診の約1か月後に郵送もしくは結果説明会で結果をお返しします。

**子宮・乳がんのみの検診日(追加)**  
12月13日(月)  
受付時間 13:30~14:30  
栃木保健福祉センター

検診項目	対象者 (平成23年3月31日現在)	自己負担額	
特定健康 診査	身体計測・血圧・診察尿・血液検査・心電図等	40~74歳の方で特定健康診査受診券をお持ちの方	国保加入者は無料
後期 高齢者 健康診査	身体計測・血圧・診察尿・血液検査・心電図等	後期高齢者医療制度加入者 (受診券が必要です)	無料
生活 機能 評価	介護予防を目的として身体機能などのチェックをします	65歳以上 (ただし、介護保険に認定されている方は対象外)	無料
胃がん 検診	バリウムによるレントゲン撮影	40歳以上 (75歳以上の方は無料)	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)	700円
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)	1,000円
肝炎 ウイルス 検診	B型+C型	①40歳の方 ②41歳以上で過去に受診したことがない方	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

**集団検診(特定健診・後期高齢者健診・がん検診等) 受付8:30~10:30 ◎お申し込みください**

月	日	曜日	会場	男女別	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
12	1	水	栃木保健福祉センター	女性のみ	○	×	○	○
	3	金	栃木保健福祉センター	男女	○	○	×	×
	4	土	ゆうゆうプラザ(大平)	男女	○	○	○	○
	9	木	都賀保健センター	男女	○	○	○	○
	10	金	都賀保健センター	男女	○	○	○	○
	12	日	都賀保健センター	男女	○	○	○	○
	13	月	栃木保健福祉センター	男女	○	○	○	○
	16	木	栃木保健福祉センター	男女	○	○	○	○
	17	金	藤岡福祉センター	女性のみ	○	×	○	○
	18	土	栃木保健福祉センター	女性のみ	○	×	○	○
	21	火	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。

12	日	曜日	会場	時間
	2	木	都賀保健センター	13:30~16:00
	3	金	ゆうゆうプラザ(大平)	13:30~16:30
	6	月	栃木保健福祉センター	9:00~11:30
	7	火	藤岡福祉センター	9:00~16:00
	16	木	栃木保健福祉センター	9:00~11:30

**こころの健康相談**

12	日	曜日	会場	時間
	3	金	ゆうゆうプラザ(大平)	13:30~16:30 ※予約制。専門のカウンセラーが相談に応じます。事前に申し込みください。
	6	月	市民相談室(本庁舎内)	9:00~16:00 (12:00~13:00を除く) ※予約不要。直接お越しください。
	13	月		
	20	月		
	27	月		

# 母子保健のご案内

健診 ※健診は個別通知します。

内容	地区	期日	受付時間
4か月児健診	栃木	11月11日(木) 11月24日(水)	13:00~13:50
	大平	11月4日(木)	13:15~14:30
	藤岡	11月26日(金)	12:30~12:45
9か月児健診	都賀	11月17日(水)	13:00~13:30
	栃木	11月17日(水)	13:00~13:50
	大平	11月5日(金)	13:15~14:30
1歳6か月児健診	藤岡	11月26日(金)	13:00~13:15
	都賀	11月17日(水)	13:00~13:30
	栃木	11月5日(金) 11月16日(火)	13:00~13:50
3歳児健診	大平	11月24日(水)	13:15~14:30
	藤岡	11月12日(金)	12:30~13:00
	栃木	11月4日(木) 11月25日(木)	13:00~13:50
2歳児 歯科健診	大平	11月25日(木)	13:15~14:30
	栃木	11月9日(火)	9:15~9:30 10:15~10:30
	都賀	11月25日(木)	13:00~13:30

※通知でご案内したお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)	対象地区/会場/日程			受付時間
		栃木・都賀 (栃木保健福祉センター)	大平・藤岡 (ゆうゆうプラザ) (藤岡福祉センター)	終了	
①	妊娠中の生活・栄養指導	12月3日(金)	12月7日(火)	終了	13:30~
②	育児について・妊婦体操	12月15日(水)	1月13日(木)	終了	13:30~
③	妊婦体験・沐浴指導など	1月22日(土)	2月19日(土)	終了	9:30~
④	呼吸法・母乳の手入れ	1月28日(金)	3月10日(木)	11月5日(金)	13:30~

  

すくすく教室	地区	主な内容(藤岡は2回1コース)	日程	時間	対象
大平	大平	① 離乳食教室	11月17日(水)	13:30~	H22.7~8月生
		② 子育て相談			
藤岡	藤岡	① 離乳食実習	11月10日(水)	10:00~	H22.7~8月生
		② ベビーマッサージ	12月15日(水)	13:30~	

本庁健康増進課 【☎25-3512】  
大平総合支所健康福祉課 【☎45-1788】  
藤岡総合支所健康福祉課 【☎62-0904】  
都賀総合支所健康福祉課 【☎29-1103】

## 知っていますか? 脳脊髄液減少症



**脳脊髄液減少症とは?**  
交通事故やスポーツ外傷など体への強い衝撃により、脳脊髄液が漏れ、減少することによって、頭痛、首の痛み、めまい、吐き気、耳鳴りなどの様々な症状が出る病気です。

### 対応方法は?

交通事故やスポーツ外傷の後、頭痛やめまい等の症状がみられる場合には、安静を保ちつつ医療機関を受診してください。  
現在、この病気は研究が進められている段階であり、診療を行っている医療機関は少ない現状です。  
詳しくは、栃木県ホームページ等で公表していますので、ご確認ください。

## 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。

地区	日時	同時開催内容や対象者
栃木	11月1日(月)10:00~	子育て相談・離乳食教室
大平	11月8日(月)9:30~	子育て相談
藤岡	11月15日(月)10:00~	対象者(H20.10~11月生) ※対象外の方は11:00~です
都賀	11月24日(水)9:30~	子育て相談・栄養のお話