

※西方地域にお住まいの方は、対象年齢や自己負担額等が異なります。申し込みいただく前に、西方総合支所健康福祉課(☎92-0311)へお問い合わせください。

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、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。

<12月の集団健診のご案内>

検診項目	対象者 (年齢は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 尿・血液検査・心電図等	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 健康診査	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)
	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	
	C型	
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)

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
12	1	木	藤岡三鴨地区公民館	男・女	○	○	○	○
	3	土	栃木保健福祉センター	女性のみ	○	×	○	○
	5	月	栃木保健福祉センター	男・女	○	○	×	×
	6	火	栃木保健福祉センター	女性のみ	○	×	○	○
	8	木	栃木保健福祉センター	女性のみ	○	×	○	○
	9	金	栃木保健福祉センター	男・女	○	○	○	○
	12	月	ゆうゆうプラザ(大平)	男・女	○	○	○	○
	13	火	栃木保健福祉センター	女性のみ	○	×	○	○
	16	金	藤岡保健福祉センター	男・女	○	○	○	○
	17	土	ゆうゆうプラザ(大平)	男・女	○	○	○	○
	18	日	栃木保健福祉センター	男・女	○	○	○	○

栄養相談・健康相談
 予約制です。各総合支所へお問い合わせください。
 ※西方総合支所健康福祉課では随時ご相談を受け付けています。

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

こころの健康相談
相談員による相談
 5日(月)・12日(月)・19日(月)・26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

12月	日	曜日	場所	時間
	20	火	ゆうゆうプラザ(大平)	13:30~16:30
	22	木	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
 ☎健康増進課 ☎25-3511 ☎健康福祉課 ☎62-0904
 ☎25-3512 ☎健康福祉課 ☎29-1103
 ☎健康福祉課 ☎45-1788 ☎健康福祉課 ☎92-0311

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	11月10日(木) 11月30日(水)	13:00~13:50
	大平	11月24日(木)	13:15~14:30
	藤岡	11月24日(木)	12:30~12:45
9か月児 健診	都賀	11月16日(水)	13:00~13:30
	栃木	11月25日(金)	13:00~13:50
	大平	11月25日(金)	13:15~14:30
1歳6か月児 健診	藤岡	11月24日(木)	13:00~13:15
	都賀	11月16日(水)	13:00~13:30
	栃木	11月4日(金) 11月22日(火)	13:00~13:50
3歳児 健診	大平	11月1日(火)	13:15~14:30
	藤岡	11月9日(水)	12:30~13:00
	栃木	11月9日(水) 11月24日(木)	13:00~13:50
2歳児 歯科健診	大平	11月2日(水)	13:15~14:30
	栃木	11月8日(火) 11月29日(火)	9:15~9:30 10:15~10:30
	都賀	11月17日(木)	13:00~13:30

※ 通知でご案内した時間にお越しください。
 ※ 西方地域にお住まいの方は従来通りの健診となります。



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	11月7日(月)10:00~	栃木保健福祉センター	子育て相談・離乳食教室
大平	11月14日(月)9:30~	ゆうゆうプラザ	子育て相談
藤岡	11月18日(金)10:00~	藤岡保健福祉センター	対象者(H21.10~11月生) ※対象外の方は11:00~です
都賀	11月22日(火)9:30~	都賀保健センター	子育て相談・栄養のお話

教室

両親教室	主な内容 (☀️4回1コース)	対象地域/場所/日程		開始時間	
		栃木・都賀・西方 (栃木保健福祉センター)	大平・藤岡 (ゆうゆうプラザ)		
1回目	妊娠中の生活・栄養指導	12月9日(金)	12月7日(水)	13:30~	
2回目	育児について・妊婦体操	12月16日(金)	1月18日(水)	13:30~	
3回目	妊婦体験・沐浴指導	1月21日(土)	2月18日(土)	9:30~	
4回目	呼吸法・母乳の手入れなど	1月27日(金)	3月16日(金)	13:30~	
すくすく 教室	地域	主な内容(☀️藤岡は2回1コース)	日程	開始時間	対象
	大平	離乳食教室	11月11日(金)	13:30~	H23.7月生
	藤岡	離乳食教室	11月4日(金)	10:00~	H23.7~8月生
		ベビーマッサージ	12月14日(水)	13:30~	H23.7~8月生
西方	絵本の読み聞かせ	11月25日(金)	10:00~	H23.8~9月生	

問合せ先

☎健康増進課 ☎25-3512 ☎健康福祉課 ☎45-1788
 ☎健康福祉課 ☎62-0904 ☎健康福祉課 ☎29-1103
 ☎健康福祉課 ☎92-0311

赤ちゃんの鼻づまり

生後1~2か月ごろ、熱や咳もないのに鼻をつまらせてたり、寝苦しそうにすることがあります。赤ちゃんの鼻の穴は小さく、鼻の粘膜が敏感なので、ちょっとした気温の変化などの刺激で鼻水が出ます。また、暖房で部屋が乾燥すると鼻水がねばっこくなったり、鼻クソになって鼻をつまらせてしまいます。
 赤ちゃんは口で呼吸することが下手なので、鼻がつまるとお乳が飲みにくくなり、機嫌がわるくなることもあります。

~鼻づまりを治すためのヒント~

- ①暖房で部屋が乾燥しないように、加湿器などをつかいましょう。
 - ②鼻水をスポイトですいとったり、綿棒で鼻そうじをしましょう。ただし、鼻水を吸い取るだけで鼻づまりが治るとはかぎらないので、やりすぎて鼻の中を傷つけないように気を付けましょう。
 - ③お風呂の湯気は鼻の粘膜を湿らせてくれます。お風呂で温まると鼻の粘膜の腫れも引き、鼻のそうじもしやすくなります。
- ※鼻水が大量に出たり、ミルクの飲みが悪い、咳が出る、ゼイゼイしているなどの時には体調を崩している可能性もありますので、小児科を受診しましょう。

