

# <1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

お申し込み  
ください

**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  
む必要はありません。  
(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問い合わ  
せください。

**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します。

**子宮・乳がんのみの検診日(追加)**  
1月24日(月)・1月30日(日)  
受付時間 8:30~10:30  
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	特定健康診査受診券を お持ちの方(40~74歳)	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
ヤング 健診	身体計測・血圧・診察	20~39歳	800円

# 母子保健事業のご案内

健 診 ※健診は個別通知します。

内容	地区	期 日	受付時間
4か月児 健診	栃木	12月10日(金)	13:00~13:50
	大平	12月1日(水)	13:15~14:30
	藤岡	12月21日(火)	12:30~12:45
9か月児 健診	都賀	12月8日(水)	13:00~13:30
	栃木	12月1日(水) 12月17日(金)	13:00~13:50
	大平	12月2日(木)	13:15~14:30
	藤岡	12月21日(火)	13:00~13:15
1歳6か月児 健診	都賀	12月8日(水)	13:00~13:30
	栃木	12月8日(水) 12月21日(火)	13:00~13:50
	大平	12月16日(木)	13:15~14:30
3歳児 健診	都賀	12月15日(水)	13:00~13:30
	栃木	12月2日(木)	13:00~13:50
	大平	12月17日(金)	13:15~14:30
2歳児 歯科健診	藤岡	12月16日(木)	12:30~13:00
	栃木	12月7日(火)	9:15~9:30 10:15~10:30
	大平	12月15日(水)	13:20~14:20
	藤岡	12月3日(金)	10:00~12:00

※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)	対象地区/会場/日程			
		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)	受付時間	
① 妊娠中の生活・栄養指導		12月3日(金)	12月7日(火)	13:30~	
② 育児について・妊婦体操		12月15日(水)	1月13日(木)	13:30~	
③ 妊婦体験・沐浴指導		1月22日(土)	2月19日(土)	9:30~	
④ 呼吸法・母乳の手入れなど		1月28日(金)	3月10日(木)	13:30~	
すくすく 教室	地区	主な内容(栃木・藤岡は2回1コース)	日 程	時 間	対 象
	栃木	① ふれあい遊び・子育てアドバイス	12月14日(火)	10:00~	生後3~5か月
		② 絵本の読み聞かせ・ストレッチ	1月22日(土)		
	藤岡	① ベビーマッサージ	12月15日(水)	13:30~	H22.7~8月生
		② 離乳食実習	1月14日(金)	10:00~	H22.9~10月生
	都賀	① 離乳食のお話	12月21日(火)	受付 13:15~13:30	H22.8~9月生
② 赤ちゃんふれあおう					

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】

マタニティマークを知っていますか?



マタニティマークとは?

妊産婦さんが交通機関等を利用  
する際に身につけることで、周囲  
の人が妊産婦さんだと気づき、配  
慮を示しやすくするものです。  
また、交通機関、職場、飲食  
店、その他の公共機関等が、呼び  
かけ文をつけてポスターなどで掲  
示し、妊産婦さんにやさしい環境  
づくりを推進するものです。

妊娠時、特に初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お  
母さんの健康を維持するためのとても大切な時期です。  
栃木市では、母子健康手帳交付時にこのマタニティ  
マークのキーホルダー等を妊婦さんに配布しています。

## 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。

地区	日 時	同時開催内容や対象者
栃木	12月6日(月)10:00~	子育て相談
大平	12月13日(月)9:30~	子育て相談
藤岡	12月20日(月)10:00~	対象者(H21.11~12月生) ※対象外の方は11:00~です
都賀	12月22日(水)9:30~	子育て相談・絵本読み聞かせ・ 栄養のお話

特定健診・後期高齢者健診・がん検診等 受付8:30~10:30

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
1	12	水	栃木保健福祉センター	男女	○	○	○	○
	13	木	藤岡福祉センター	男女	○	○	○	○
	15	土	栃木保健福祉センター	男女	○	○	○	○
	21	金	栃木保健福祉センター	女性のみ	○	×	○	○

ヤング健診(20~39歳の方が対象です) 受付8:30~10:30

月	日	曜日	会 場	男女別	ヤング健診	子宮がん 乳がん	骨密度
1	20	木	ゆうゆうプラザ(大平)	男女	○	○	○
	23	日	藤岡福祉センター	男女	○	○	○
	25	火	栃木保健福祉センター	男女	○	○	○
	29	土	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。各総合支所へ問い合わせてください。

月	日	曜日	会 場	時間
1	7	金	藤岡福祉センター	9:00~16:00
	14	金	ゆうゆうプラザ(大平)	13:30~16:30
	17	月	栃木保健福祉センター	9:00~11:30
	27	木	都賀保健センター	13:30~16:00
	28	金	栃木保健福祉センター	9:00~11:30

こころの健康相談

月	日	曜日	会 場	時間
1	11	火	市民相談室 (本庁舎内)	9:00~16:00 (12:00~13:00を除く) ※予約なし。 直接お越しください。
	17	月		
	24	月		
	31	月	ゆうゆう プラザ (大平)	13:30~16:30 ※予約制。専門のカウンセ ラーが相談対応。事前申 込みに必要。
	21	金		