

※西方地域にお住いの方は、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。

< 1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 後期高齢健康診査 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 後期高齢者医療制度加入者	国保加入者は無料 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	40歳以上	800円
肺がん検診 胸部レントゲン撮影 喀痰細胞診		300円 200円
大腸がん検診 便潜血検査 (2日間法)	40歳以上 ※クーポン券対象者は無料	300円
前立腺がん検診 採血	40歳以上(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	700円
乳がん検診 超音波検査 マンモグラフィ+ 超音波検査	30~39歳(女性のみ)	500円
	40歳以上(女性のみ) ※クーポン券対象者は無料	1,000円
肝炎ウイルス検診 B型+C型 B型 C型	40歳以上 (過去に受診したことのない方)	600円
		100円
		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)

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
1	12	木	ゆうゆうプラザ(大平)	男・女	○	○	○	○
	13	金	藤岡保健福祉センター	男・女	○	○	○	○
	14	土	栃木保健福祉センター	男・女	○	○	○	○
	16	月	栃木保健福祉センター	女性のみ	○	×	○	○

平成23年度の集団健診は1月で終了となります。健康のために年1回健康診断を受けましょう!

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。

月	日	曜日	場所	時間
1月	6	金	ゆうゆうプラザ(大平)	13:30~16:30
	10	火	藤岡保健福祉センター	9:00~16:00
	19	木	都賀保健センター	13:30~16:00
	23	月	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
 10日(火)・16日(月)・23日(月)・30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

月	日	曜日	場所	時間
12月	19	木	ゆうゆうプラザ(大平)	13:30~16:30
	31	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

☎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	12月8日(木)	13:00~13:50
	大平	12月21日(水)	13:15~14:30
	藤岡	12月22日(木)	12:30~12:45
9か月児健診	都賀	12月14日(水)	13:00~13:30
	栃木	12月2日(金) 12月14日(水)	13:00~13:50
	大平	12月22日(木)	13:15~14:30
1歳6か月児健診	藤岡	12月22日(木)	13:00~13:15
	都賀	12月14日(水)	13:00~13:30
	栃木	12月7日(水) 12月20日(火)	13:00~13:50
3歳児健診	大平	12月15日(木)	13:15~14:30
	都賀	12月21日(水)	13:00~13:30
	栃木	12月1日(木)	13:00~13:50
2歳児 歯科健診	大平	12月16日(金)	13:15~14:30
	藤岡	12月13日(火)	12:30~13:00
	大平	12月14日(水)	13:20~14:20
藤岡	12月9日(金)	10:30~	

※ 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5日(月) 10:00~	栃木保健福祉センター	子育て相談
大平	12月13日(火) 9:30~	ゆうゆうプラザ	子育て相談
藤岡	12月19日(月) 10:00~	藤岡保健福祉センター	対象者(H22.11~12月生) ※対象外の方は11:00~です
都賀	12月20日(火) 9:30~	都賀保健センター	子育て相談・栄養のお話



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		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
	栃木	1回目ふれあい遊び・子育てアドバイス	12月13日(火)	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	1月21日(土)		
	大平	離乳食教室	12月2日(金)	13:30~	H23.8月生
	藤岡	ベビーマッサージ	12月14日(水)	13:30~	H23.7~8月生
都賀	離乳食教室	1月11日(水)	10:00~	H23.9~10月生	
都賀	離乳食のお話・ベビーマッサージ	12月9日(金)	13:15~	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

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として掲示し、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。
 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。

