

< 2月の検診の案内 >

問合先

- 本庁健康増進課 ☎25-3511 ●藤岡総合支所 ☎62-0904
- ☎25-3512
- 大平総合支所 ☎45-1788 ●都賀総合支所 ☎29-1103

* 2月の集団検診は20~39歳までの方が対象です。

* 40歳以上の方が対象の集団検診は1月で終了です。希望の方は、問い合わせください。

* 1月24日(月)・30日(日)に子宮がん・乳がん検診(追加検診)があります。申込み受付中です。

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・都賀地域で事前に申
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
受診票(集団検診のおしらせ)

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。

検診項目		対象者 (平成23年3月31日現在)	自己 負担額
子宮がん 検診	細胞診 (頸部のみ)	20~39歳(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
骨粗 しょう 症検診	超音波測定	20・25・30・35歳 (女性のみ)	400円
ヤング 健診	身体計測・血圧・診察	20~39歳(男性・女性)	800円

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

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	場 所
2	6	日	都賀保健センター

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。			
2	4	金	ゆうゆうプラザ(大平) 13:30~16:30
	8	火	藤岡福祉センター 9:00~16:00
	14	月	栃木保健福祉センター 9:00~11:30
	24	木	栃木保健福祉センター 9:00~11:30
	25	金	都賀保健センター 13:30~16:00

こころの健康相談			
2	7	月	市民相談室 (本庁舎内) 9:00~16:00 (12:00~13:00除く) ※予約なし。 直接おこしください。
	14	月	
	21	月	
	28	月	
	18	金	ゆうゆう プラザ (大平) 13:30~16:30 ※予約制。専門のカウンセ ラーが相談対応。 事前申込み必要。

【お知らせ】

- ・無料クーポン券(子宮頸がん検診・乳がん検診)の有効期限は2月28日(月)です。無料クーポン券をお持ちの方は期限内にお受けください。
- ・20歳以上の方は、指定医療機関で子宮がん検診を受診できます。
料金は子宮頸部1,300円、子宮頸部+体部2,400円です。希望の方は問い合わせください。
受診票をお送りします。

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	期 日	受付時間
4か月児 健診	栃木	1月12日(水) 1月27日(水)	13:00~13:50
	大平	1月5日(水)	13:15~14:30
	藤岡	1月26日(水)	12:30~12:45
	都賀	1月12日(水)	13:00~13:30
9か月児 健診	栃木	1月21日(金)	13:00~13:50
	大平	1月6日(水)	13:15~14:30
	藤岡	1月26日(水)	13:00~13:15
	都賀	1月12日(水)	13:00~13:30
1歳6か月児 健診	栃木	1月19日(水)	13:00~13:50
	大平	1月26日(水)	13:15~14:30
	藤岡	1月19日(水)	12:30~13:00
3歳児 健診	栃木	1月13日(水) 1月26日(水)	13:00~13:50
	大平	1月27日(水)	13:15~14:30
	都賀	1月19日(水)	13:00~13:30
2歳児 歯科健診	栃木	1月18日(火)	9:15~9:30 10:15~10:30

※通知でご案内した時間にお越しください。

- 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】

出産後のお母さんの心と身体

産後のお母さんは、ホルモンバランスの変化や慣れない育児の疲れなどから、わけもなくイライラしたり、不安になったり、気持ちが落ち込んだり、食欲がなくなったりすることがあります。

出産後数日は「マタニティーブルー」と呼ばれ、このような症状が出やすい時期です。それらは一過性であり、特に治療の必要はありません。しかし、1か月以上続くようなときは、「産後うつ」の可能性も考えられます。産後うつかも…と思ったときは、迷わずに医師や助産師、保健師などにお気軽にご相談ください。



お母さんは心や体の変化があっても、育児に追われて気付けないことが多くあります。お父さんや周囲の方も、赤ちゃんに目が行き、お母さんの変化を見逃しがちですが、お母さんにも目を向けて、小さい変化にも気付いてあげられるようにしましょう。

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	同時開催内容や対象者
栃木	1月17日(月)10:00~	子育て相談
大平	1月11日(火)9:30~	子育て相談
藤岡	1月17日(月)10:00~	対象者(H20.12~21.1月生) ※対象外の方は11:00~です
都賀	1月25日(火)9:30~	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			
		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
		12・1月コース	2・3月コース		
① 妊娠中の生活・栄養指導	終了	2月18日(金)	終了	13:30~	
② 育児について・妊婦体操	終了	2月24日(水)	1月13日(木)	13:30~	
③ 妊婦体験・沐浴指導	1月22日(土)	3月5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17日(水)	3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 ふれあい遊び・子育てアドバイス	終了	2月8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)	3月5日(土)		
大平	離乳食教室 子育て相談	1月19日(水)		13:30~	H22.9~10月生	
藤岡	① 離乳食実習	1月14日(金)		10:00~	H22.9~10月生	
	② ベビーマッサージ	2月16日(水)		13:30~		