

< 健診のご案内 >

歯周疾患検診

歯周疾患検診が、1,000円で受診いただける受診券を対象年齢の方へ、4月に送付しました。

受診券の有効期限は、平成24年3月31日(土)です。まだ受診されていない方は、この機会にぜひご自身の歯の健康をご確認ください。

対象者・・・栃本市に住所を有する次の年齢の方(西方地域の方は除きます。)

- ・30歳(昭和56年4月1日～昭和57年4月1日生)
- ・40歳(昭和46年4月1日～昭和47年4月1日生)
- ・50歳(昭和36年4月1日～昭和37年4月1日生)
- ・60歳(昭和26年4月1日～昭和27年4月1日生)
- ・70歳(昭和16年4月1日～昭和17年4月1日生)

検診機関・・・市内指定歯科医院

自己負担額・・・1,000円

検診内容・・・問診、歯肉の状況、口腔清掃状態等

市民公開講座のお知らせ

ご存知ですか? 歯周病は糖尿病と深い関係にあります。いつまでも健康に過ごすために、お気軽にご参加ください。

日時 2月19日(日)午後1時～4時
場所 サンプラザ(境町)
内容 1 糖尿病の基礎知識(仮題)
 下都賀郡市医師会所属
 糖尿病専門医 高田 良久 先生
 2 歯周病と全身の病気について
 -特に糖尿病との関係-
 日本大学歯学部細菌学教室
 教授 落合 邦康 先生

主催 下都賀歯科医師会
協賛 下都賀郡市医師会
 栃本市

問合せ
 下都賀歯科医師会事務局(青木)
 ☎080-1067-2308



・女性がん(乳がん・子宮頸がん)のみの集団健診を追加して実施いたします。

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
2	12	日	栃木保健福祉センター	女性のみ	×	×	○	×

子宮頸がん検診・乳がん検診無料クーポン券の有効期限は平成24年2月29日(水)です。

- ・子宮頸がん検診、もしくは乳がん検診が無料受診できるクーポン券を、対象年齢の方へ6月に送付しました。
- ・集団健診や、指定医療機関での個別検診にて使用できますので、まだご利用していない方は、ぜひご利用し、期限内に検診をお受けください。
- ※旧西方町役場が発行したクーポン券は有効期限(平成23年9月30日)が過ぎていますので、利用できません。

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。
 ※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。

3月	日	金	場所	時間
	2	金	ゆうゆうプラザ	13:30～16:30
	6	火	藤岡保健福祉センター	9:00～16:00
	12	月	栃木保健福祉センター	9:00～11:30
	16	金	都賀保健センター	13:30～16:00

問合せ

☎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

子宮がん施設検診

対象者 栃本市に住所を有する20歳以上の女性
期間 平成24年3月31日(土)まで
 ※西方地域の方は1月31日(火)まで

検診機関 指定医療機関

検診内容と自己負担額

- ・子宮頸がん検診・・・1,300円(2,000円)
- ・子宮頸がん+体がん検診・・・2,400円(3,000円)
 ※西方地域の方は()内の金額になります。
 ※子宮頸がん検診無料クーポン券をお持ちの方は、自己負担額が無料になります。ただし体がん検診部分は有料になります。

◎検診を希望される方は、受診票を送付しますので、本庁健康増進課もしくは各総合支所健康福祉課までご連絡ください。

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

28 水 ゆうゆうプラザ 13:30～16:30
 15 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。

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	2月22日(水)	13:00～13:50
	大平	2月22日(水)	13:15～14:30
	藤岡	2月24日(金)	12:30～12:45
9か月児健診	都賀	2月15日(水)	13:00～13:30
	栃木	2月8日(水) 2月24日(金)	13:00～13:50
	大平	2月23日(木)	13:15～14:30
1歳6か月児健診	藤岡	2月24日(金)	13:00～13:15
	都賀	2月15日(水)	13:00～13:30
	栃木	2月3日(金) 2月15日(水)	13:00～13:50
3歳児健診	大平	2月1日(水)	13:15～14:30
	栃木	2月1日(水) 2月14日(火)	13:00～13:50
	大平	2月2日(木)	13:15～14:30
2歳児歯科健診	藤岡	2月8日(水)	12:30～13:00
	栃木	2月7日(火)	9:15～9:30 10:15～10:30
	大平	2月17日(金)	13:20～14:20
	藤岡	2月3日(金)	10:30～
	都賀	2月16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。



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	2月10日(金)	終了	13:30～	
2回目	育児について・妊婦体操	2月23日(木)	終了	13:30～	
3回目	妊婦体験・沐浴指導	3月3日(土)	2月18日(土)	9:30～	
4回目	呼吸法・母乳の手入れなど	3月15日(木)	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	大平	1回目ふれあい遊び・子育てアドバイス	2月21日(火)	10:00～	生後3～5か月
		2回目絵本の読み聞かせ・ストレッチ	3月3日(土)		
藤岡	都賀	離乳食教室・子育て相談	2月10日(金)	13:30～	H23.10月生
		ベビーマッサージ	2月15日(水)	13:30～	H23.9～10月生
都賀	藤岡	離乳食教室	3月9日(金)	10:00～	H23.11～12月生
		ベビーマッサージ・離乳食のお話	2月20日(月)	13:15～13:30	H23.10～11月生

問合せ

☎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

くすりの上手な飲ませかた

～乳児編～

- ・水ぐすり:そのままスポイトかスプーンで与えます。
- ・粉ぐすり:ひとくちで飲める量の湯ぎましで溶かし水ぐすりのようにして与えるか、少量の湯ぎましで団子状にして上あごにこすりつけ、その後、水・湯ぎまし・ミルクなどを与えます。
- ※ポイント※
 ★1回分のミルクに混ぜると、全部飲まなかったりミルク嫌いになったりしますので、少量のミルクに溶かして薬を与え、それからおいしいミルクを与えます。

～幼児編～

- ・水ぐすりも粉ぐすりもなるべくほかのものに溶かさず、そのまま与える習慣をつけましょう。薬を嫌がる時には本人をできるだけ納得させてから何かに混ぜて与えるようにしましょう。
- ※ポイント※
 ★牛乳、ヨーグルト、アイスクリームなどの乳製品に混ぜると苦味がやわらぎます。
 ★スポーツドリンクやジュースを混ぜると苦味がつよくなってしまふことがあります。
 ★粉ぐすりを水に溶かし、凍らせて与えると飲みやすくなる場合があります。



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	2月6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	2月13日(月) 9:30～ ゆうゆうプラザ	子育て相談
藤岡	2月20日(月) 10:00～ 藤岡保健福祉センター	対象者(H23.1～2月生) ※対象外の方は11:00～です
都賀	2月28日(火) 9:30～ 都賀保健センター	子育て相談 むし歯予防のお話