

# <5月の健康相談・栄養相談のご案内>

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。				
月	日	曜日	場所	時間
5	10	火	藤岡福祉センター	9:00~16:00
	13	金	ゆうゆうプラザ(大平)	13:30~16:30
	17	火	都賀保健センター	13:30~16:00
	30	月	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	場所	時間
5	2	月	市民相談室 (本庁舎内)	9:00~16:00 (12:00~13:00を除く)
	9	月		
	16	月		
	23	月		
	30	月		
17	火	ゆうゆうプラザ(大平)	13:30~16:30	
※予約制。カウンセラーが相談に応じます。事前に申込みください。				

# <集団健診のご案内>

**【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

健康のために年に1回健康診査を受けましょう。4月4日(月)から受け付けします。  
**成人けんこうカレンダーの日程を確認のうえ、申し込みください。**  
**特定健診・後期高齢健診・子宮がん検診は、指定医療機関でも受診できます。**

## 一般的な健康診査

糖尿病が増えています。知らぬ間に進行し、気づいた時には…ということも。健康な時こそ、年1回の健康診断が大切です。

### <健診項目>

- 問診・計測・腹囲・血圧・検尿・血液(脂質・糖・肝機能・貧血)・診察・眼底・心電図(ヤング健診は、診察・眼底・心電図検査は行いません)

### <対象者>

- ヤング健診…栃木市に住民票がある**20~39歳の方**(受診券は発行していません)
- 特定健診…特定健康診査受診券をお持ちの**40~74歳の方**。受診券がない方は受診できません。国保加入者には、保険担当から5月末に受診券が送付されます。社保被扶養者の方は、ご加入の健保組合等に問い合わせください。
- 後期高齢健診…後期高齢保険加入者**(75歳以上の方・65~74歳で後期高齢保険に加入している方)**
- 受診券をお持ちでない生活保護の方等

<受診の流れ> 健診申込み→健診のお知らせ用紙送付(市から)→受診→健診結果出る(通知等)

### <当日お持ちいただくもの>

- どなたも必要 ……健診のお知らせ用紙(市から送付されたもの)
- 特定健診受診者 ……特定健康診査受診券・保険証
- 後期高齢健診受診者…後期高齢健診受診券・保険証

## がん検診・・・早期発見・早期治療をしましょう!

基準年齢：平成24年3月31日

### <健診項目>

- 男女(40歳~) ……胃がん(バリウム)・肺がん(レントゲン)・大腸がん(便)
- 男性(40歳~) ……前立腺がん(血液)
- 女性(20歳~) ……子宮頸がん(細胞診)
- 女性(30~39歳) ……乳がん(超音波)
- 女性(40歳~) ……乳がん(超音波+マンモグラフィ)

## その他の検診・・・対象年齢の方は受診できます。

基準年齢：平成24年3月31日

### <健診項目>

- 肝炎ウィルス検診…40歳・41歳以上で過去に受診したことのない方
- 骨粗鬆症検診…女性 20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳  
男性 60・65・70歳

# 母子保健事業のご案内

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】

**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	4月14日(木)	13:00~13:50
	大平	4月27日(水)	13:15~14:30
	藤岡	4月22日(金)	12:30~12:45
	都賀	4月13日(水)	13:00~13:30
9か月児健診	栃木	4月13日(水) 4月27日(水)	13:00~13:50
	大平	4月28日(木)	13:15~14:30
	藤岡	4月22日(金)	13:00~13:15
	都賀	4月13日(水)	13:00~13:30
1歳6か月児健診	栃木	4月20日(水)	13:00~13:50
	大平	4月6日(水)	13:15~14:30
3歳児健診	栃木	4月21日(木)	13:00~13:50
	藤岡	4月15日(金)	12:30~13:00
	都賀	4月27日(水)	13:00~13:30
2歳児歯科健診	栃木	4月12日(火)	9:15~9:30 10:15~10:30
	大平	4月22日(金)	13:20~14:20
	藤岡	4月6日(水)	10:00~12:00

※通知でご案内した時間にお越しください。

## 母子保健推進員は子育てを応援しています

栃木市では、安心して出産や子育てができるよう母子保健推進員がお手伝いをしています。142人が市の委嘱を受け、下記のような活動をしています。  
 ◇妊婦さんや赤ちゃんのいる家庭に伺い、悩みの相談に応じたり、子育て支援の情報提供を行ったりしています。  
 ◇乳幼児健診やすくすく教室・子育てサロン等のお手伝いをしています。  
 ◇その他にも、各地域ごとにさまざまな活動をしています。

訪問する際は「栃木市母子保健推進員証」を携帯しています。個人の秘密を守ることが義務付けられていますので、安心してご相談ください。



## 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	4月4日(月)10:00~	子育て相談
大平	4月11日(月)9:30~	子育て相談
藤岡	4月18日(月)10:00~	対象者(H22.3~4月生) ※対象外の方は11:00~です
都賀	4月26日(水)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	
① 妊娠中の生活・栄養指導		5月16日(月)	4月19日(火)	13:30~	
② 育児について・妊婦体操		5月23日(月)	5月19日(木)	13:30~	
③ 妊婦体験・沐浴指導		6月11日(土)	6月18日(土)	9:30~	
④ 呼吸法・母乳の手入れなど		6月24日(金)	7月21日(木)	13:30~	
すくすく教室	主な内容(栃木・藤岡は2回1コース)	地域	日程	時間	対象
栃木	① ふれあい遊び・子育てアドバイス	栃木	5月31日(火)	10:00~	生後3~5か月
	② 絵本の読み聞かせ・ストレッチ	藤岡	6月11日(土)		
大平	① 離乳食教室	大平	4月8日(金)	13:30~	H23.1月生
	② 子育て相談	藤岡	4月20日(水)		
藤岡	① ベビーマッサージ	藤岡	4月20日(水)	13:30~	H22.11~12月生
	② 離乳食実習	都賀	5月13日(金)		
都賀	① 離乳食のお話	都賀	4月18日(月)	受付 13:15~13:30	H22.12~ H23.1月生
	② ベビーマッサージ	藤岡			