

<9月の検診のご案内>

健康のため年に1回健康診断を受けましょう

申込方法 TELまたは直接窓口へ希望日の2週間前までにお申し込みください。
 なお、検診項目ごとに、定員がありますので、ご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。

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。

検診項目	対象者 (平成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 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加入者	国保加入者は無料	
後期高齢健康診査	後期高齢者医療制度加入者	無料	
ヤング健診	20~39歳	800円	
胃がん検診	バリウムによるレントゲン撮影	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) ※クーポン券対象者は無料	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) ※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	40歳以上(過去に受診したことのない方)	
	B型		600円
	C型		100円
骨粗しょう症検診	女性 20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳	400円	
	男性 60・65・70歳		



集団検診日程 (受付時間8:30~10:30)

月	日	曜日	会場	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
9	1	木	藤岡部屋地区公民館	男・女	○	○	○	○
	7	水	ゆうゆうプラザ(大平)	男・女	○	○	○	○
	9	金	栃木保健福祉センター	女性のみ	○	×	○	○
	10	土	栃木保健福祉センター	女性のみ	○	×	○	○
	12	月	国府公民館(栃木)	男・女	○	○	○	○
	24	土	都賀保健センター	男・女	○	○	○	○
	25	日	都賀保健センター	男・女	○	○	○	○
	30	金	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。

9月	日	曜日	会場	時間
1	木	ゆうゆうプラザ(大平)	13:30~16:30	
6	火	藤岡福祉センター	9:00~16:00	
12	月	栃木保健福祉センター	9:00~11:30	
28	水	都賀保健センター	13:30~16:00	

こころの健康相談
 相談員による相談

9月	日	曜日	会場	時間
5日(月)・12日(月)・20日(火)・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。直接おこしください。				
カウンセラーによる相談				
22	木	ゆうゆうプラザ(大平)	13:30~16:30	
30	金	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。

問合先
 本 健康増進課 ☎25-3511 大 健康福祉課 ☎45-1788
 ☎25-3512 藤 健康福祉課 ☎62-0904
 都 健康福祉課 ☎29-1103

母子保健事業のご案内

本 健康増進課 ☎25-3512
 大 健康福祉課 ☎45-1788
 藤 健康福祉課 ☎62-0904
 都 健康福祉課 ☎29-1103

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	8月17日(水)	13:00~13:50
	大平	8月24日(水)	13:15~14:30
	藤岡	8月31日(水)	12:30~12:45
9か月児健診	都賀	8月24日(水)	13:00~13:30
	栃木	8月5日(金) 8月23日(火)	13:00~13:50
	大平	8月25日(木)	13:15~14:30
1歳6か月児健診	藤岡	8月31日(水)	13:00~13:15
	都賀	8月24日(水)	13:00~13:30
	栃木	8月3日(水) 8月18日(木)	13:00~13:50
3歳児健診	大平	8月3日(水)	13:15~14:30
	栃木	8月4日(木) 8月24日(水)	13:00~13:50
	大平	8月4日(木)	13:15~14:30
2歳児 歯科健診	藤岡	8月19日(金)	12:30~13:00
	栃木	8月2日(火)	9:15~9:30 10:15~10:30
	大平	8月19日(金)	13:20~14:20
	都賀	8月3日(水)	10:30~
都賀	8月26日(金)	13:00~13:30	

※ 通知でご案内したお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)	対象地域/場所/日程			受付時間	
		栃木・都賀 (栃木保健福祉センター)		大平・藤岡 (藤岡福祉センター)		
		7月-8月コース	9月-10月コース			
1回目	妊娠中の生活・栄養指導	終了	9月2日(金)	8月10日(水)	13:30~	
2回目	育児について・妊婦体操	終了	9月14日(月)	9月1日(木)	13:30~	
3回目	妊婦体験・沐浴指導	8月20日(土)	10月15日(土)	10月8日(土)	9:30~	
4回目	呼吸法・母乳の手入れなど	8月26日(金)	10月28日(金)	11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回目:ふれあい遊び・子育てアドバイス		9月6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		8月20日(土)		
	大平	離乳食教室		8月12日(金)	13:30~	-
	藤岡	ベビーマッサージ		8月17日(水)	13:30~	H23.3~4月生
離乳食実習		9月7日(水)	10:00~	H23.5~6月生		
都賀	ベビーマッサージ/離乳食のお話		8月9日(火)	受付13:15~13:30	H23.4~5月生	

赤ちゃんの便秘

◇うんちは毎日でなくても大丈夫◇
 生後1か月をすぎると便の回数が減ってきます。便が2~3日出ないと便秘かなと心配になりますが、まとめてたくさんやわらかい便が出て、体重も順調に増えているなら、便秘と考えなくても大丈夫です。
 便がコロコロしていて、便をするときにきんで苦しうにするとか、肛門がきれたりするのを便秘と言います。

- ~便秘のときの工夫~
- ①おなかをやさしく「の」の字を書くようにマッサージしましょう。
 - ②離乳食が進んでいけば、野菜や果物を意識して食べさせるようにしましょう。
 - ③水分を多めにとらせるようにしましょう。
 - ④綿棒にオリーブ油などをつけて、お尻の穴をくすぐってみましょう。

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	8月1日(月) 10:00~	子育て相談
大平	8月10日(水) 9:30~	子育て相談
藤岡	8月29日(月) 10:00~	対象者(H22.7~8月生) ※対象外の方は11:00~です
都賀	8月30日(火) 9:30~	子育て相談・栄養のお話