

<10月の検診の案内>

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 又は直接窓口へ
健診日の2週間前までに申し込みください。藤岡・都賀地区で事前に申し込みをされている方は、再度申し込み必要はありません。
約1週間前までに受診票などをお送りします。
(生活保護および市民税非課税世帯の方は、申し込み時に申し出ください)

健診当日
受付時間 8:30~10:30
お持ちいただくもの 受診券、保険証、受診票(集団検診のおしらせ)
※がん検診のみを受診される方は、受診券は必要ありません。

健診結果
健診の約1か月後に郵送もしくは結果説明会で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
特定健康診査	身体計測・血圧・診察尿・血液検査・心電図等	40~74歳の特定健康診査受診券をお持ちの方	無料
後期高齢者健康診査	身体計測・血圧・診察尿・血液検査・心電図等	後期高齢者医療制度加入者	無料
生活機能評価	介護予防を目的として身体機能などのチェックをします	65歳以上 (ただし、介護保険に認定されている方は対象外)	無料
胃がん検診	バリウムによるレントゲン撮影	40歳以上 (75歳以上の方は無料)	800円
肺がん検診	胸部レントゲン撮影		300円
	かくたん 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)	20歳以上(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
	マンモグラフィ+超音波検査	40歳以上(女性のみ)	1,000円
肝炎ウイルス検診	B型+C型	①40歳の方 ②41歳以上で過去に受診したことがない方	600円
	B型		100円
	C型		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
ヤング健診	身体計測・血圧・診察尿・血液検査等	20~39歳	800円

集団検診(特定健診・後期高齢者健診・がん検診等) 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
10	2	土	栃木保健福祉センター	女性のみ	○	×	○	○
	8	金	ゆうゆうプラザ(大平)	男女	○	○	○	○
	12	火	栃木寺尾地区公民館	男女	○	○	○	○
	13	水	栃木保健福祉センター	女性のみ	○	×	○	○
	14	木	栃木老人福祉センター長寿園	男女	○	○	×	×
	17	日	都賀保健センター	男女	○	○	○	○
	18	月	都賀保健センター	男女	○	○	○	○
	19	火	都賀保健センター	男女	○	○	○	○
	20	水	藤岡福祉センター	男女	○	○	○	×
	27	水	ゆうゆうプラザ(大平)	男女	○	○	○	○
	28	木	栃木保健福祉センター	男女	○	○	×	×

栄養相談・健康相談

10	4	月	栃木保健福祉センター
	5	火	藤岡福祉センター
	15	金	ゆうゆうプラザ(大平)
	21	木	栃木保健福祉センター
	25	月	都賀保健センター

栃木 9:00~11:30
大平 13:30~16:30
藤岡 9:00~16:00
都賀 13:30~16:00
予約制です。
各総合支所等にお問い合わせください。

《問合せ》
本庁健康増進課
保健予防担当 ☎25-3511
健康づくり担当 ☎25-3512
大平総合支所健康福祉課
健康増進担当 ☎45-1788
藤岡総合支所健康福祉課
健康増進担当 ☎62-0904
都賀総合支所健康福祉課
健康増進担当 ☎29-1103

母子保健のご案内

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	地区	期日	受付時間
4か月児健診	栃木	9月10日(金) 9月16日(木)	13:00~13:50
	大平	9月1日(水)	13:15~14:30
	藤岡	9月30日(木)	12:30~12:45
9か月児健診	都賀	9月15日(水)	13:00~13:30
	栃木	9月15日(水)	13:00~13:50
	大平	9月2日(木)	13:15~14:30
1歳6か月児健診	藤岡	9月30日(木)	13:00~13:15
	都賀	9月15日(水)	13:00~13:30
	栃木	9月7日(火) 9月29日(水)	13:00~13:50
3歳児健診	大平	9月29日(水)	13:15~14:30
	藤岡	9月16日(木)	12:30~13:00
	都賀	9月22日(水)	13:00~13:30
2歳児歯科健診	栃木	9月9日(木)	13:00~13:50
	大平	9月30日(木)	13:15~14:30
2歳児歯科健診	栃木	9月14日(火)	9:15~9:30 10:15~10:30

※通知でご案内したお時間にお越しください。

子どもの水分補給

たくさん汗をかくこの時期、水分補給は欠かせません。そこで、夏を乗り切るための子どもの上手な水分補給についてご紹介します。

ポイント



いつ?

寝る前・起きた後、入浴の前後、運動する前後など
※食べ物にも水分は含まれているので、離乳食や食事からも水分は摂れますが、小さいお子さんはのどの渇きに自分では気付かないことが多いので、様子を見ながらこまめに補給してあげましょう。

何を?

水分補給には、水かお茶(麦茶など)が一番です。
※牛乳は、栄養価が高いため食品としてとらえた方がよいでしょう。時間を決めてあげるようにしましょう。
また、イオン飲料は糖分が多く肥満やむし歯、糖尿病の原因になってしまいます。発熱・下痢・嘔吐などの症状がある時などに上手に利用しましょう。

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。

地区	日時	同時開催内容や対象者
栃木	9月6日(月)10:00~	子育て相談・離乳食教室
大平	9月13日(月)9:30~	子育て相談
藤岡	9月21日(火)10:00~	対象者(H20.8~9月生) ※対象外の方は11:00~です
都賀	9月28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)	対象地区/会場/日程			
		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)	受付時間	
① 妊娠中の生活・栄養指導	② 育児について・妊婦体操	9月3日(金)	終了	13:30~	
		9月17日(金)	9月1日(水)	13:30~	
		10月16日(土)	10月2日(土)	9:30~	
		10月29日(金)	11月5日(金)	13:30~	
すくすく教室	主な内容(栃木・藤岡は2回1コース)	地区	日程	時間	対象
		栃木	① ふれあい遊び・子育てアドバイス ② 絵本の読み聞かせ・ストレッチ	9月7日(火) 10月16日(土)	10:00~
大平	① 離乳食教室 ② 子育て相談	9月14日(火)	13:30~	H22.5~6月生	
		藤岡	① 離乳食実習 ② ベビーマッサージ	9月14日(火) 10月20日(水)	10:00~ 13:30~