

<10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。
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
 ・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 後期高齢者健康診査 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被扶養者 後期高齢者医療制度加入者	国保加入者は無料 無料
ヤング健診 身体計測・血圧・尿 血液検査等	20~39歳	800円
胃がん検診 バリウムによる レントゲン撮影	40歳以上	800円
肺がん検診 胸部レントゲン撮影		300円
肺がん検診 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)	40歳以上 (過去に受診したことのない方)	400円
子宮がん検診 細胞診 (頸部のみ)		700円
乳がん検診 超音波検査 マンモグラフィ+ 超音波検査		500円 1,000円
肝炎ウイルス検診 B型+C型 B型 C型	40歳以上 (過去に受診したことのない方)	600円 100円 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



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	9月15日(木) 9月27日(火)	13:00~13:50
	大平	9月28日(水)	13:15~14:30
	藤岡	9月30日(金)	12:30~12:45
	都賀	9月14日(水)	13:00~13:30
9か月児健診	栃木	9月28日(水)	13:00~13:50
	大平	9月29日(木)	13:15~14:30
	藤岡	9月30日(金)	13:00~13:15
	都賀	9月14日(水)	13:00~13:30
1歳6か月児健診	栃木	9月6日(火) 9月21日(水)	13:00~13:50
	大平	9月8日(木)	13:15~14:30
	藤岡	9月16日(金)	12:30~13:00
	都賀	9月21日(水)	13:00~13:30
3歳児健診	栃木	9月8日(木)	13:00~13:50
	大平	9月9日(金)	13:15~14:30
2歳児 歯科健診	栃木	9月13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。



まだまだ油断できない熱中症の予防と手当て

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!

- ① 帽子をかぶり、通気性のよい服装を心がけましょう。
- ② 炎天下での激しい運動は避けましょう。
- ③ 汗で失われた塩分と水分をこまめに補給しましょう。
- ④ 寝不足など体調不良のときには運動は避けましょう。
- ⑤ 車中に赤ちゃんは絶対に置き去りにしないようにしましょう。
- ⑥ ベビーカーは地面からの照り返しが暑いのでベビーカー内の赤ちゃんの様子を確認しましょう。

このような症状があれば・・・

- めまいがする、顔色が悪い、頭が痛い、お腹が痛い、吐く、足などのがむらがえり、全身がだるい → 涼しいところへ移して風を送り、水分等をとらせましょう。回復しない時には病院へ。
- ふらふらしている、ぼーっとしている → 危険信号! 病院へすぐに連れて行きましょう。
- 倒れて意識がない、けいれんを起こしている → 命の危機です。すぐに救急車を呼びましょう。

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	9月5日(月) 10:00~	子育て相談・離乳食教室
大平	9月12日(月) 9:30~	子育て相談
藤岡	9月20日(火) 10:00~	対象者(H21.8~9月生) ※対象外の方は11:00~です
都賀	9月27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		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)	
		9月・10月コース	8月~11月コース	
1回目	妊娠中の生活・栄養指導	9月2日(金)	終了	13:30~
2回目	育児について・妊婦体操	9月14日(水)	9月1日(木)	13:30~
3回目	妊婦体験・沐浴指導	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	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
	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~
	大平	2回目:絵本の読み聞かせ・ストレッチ	10月15日(土)	13:30~
	藤岡	1回目:離乳食実習	9月7日(水)	10:00~
		2回目:ベビーマッサージ	10月19日(水)	13:30~

集団健診日程 (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
10	2	日	藤岡保健福祉センター	男・女	○	○	○	○
	6	木	栃木老人福祉センター長寿園	男・女	○	○	×	×
	7	金	藤岡保健福祉センター	女性のみ	○	×	○	○
	8	土	栃木保健福祉センター	男・女	○	○	×	×
	11	火	栃木保健福祉センター	女性のみ	○	×	○	○
	12	水	藤岡保健福祉センター	男・女	○	○	○	○
	16	日	ゆうゆうプラザ(大平)	男・女	○	○	○	○
	17	月	都賀保健センター	男・女	○	○	○	○
	18	火	都賀保健センター	男・女	○	○	○	○
	19	水	都賀保健センター	男・女	○	○	○	○
31	月	栃木保健福祉センター	女性のみ	○	×	○	○	

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。				
10月	11	火	藤岡福祉センター	9:00~16:00
	14	金	ゆうゆうプラザ(大平)	13:30~16:30
	25	火	都賀保健センター	13:30~16:00
	26	水	栃木保健福祉センター	9:00~11:30

こころの健康相談					
相談員による相談					
10月	3日(月)・11日(火)・17日(月)・24日(月)・31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				
	18	火	ゆうゆうプラザ(大平)	13:30~16:30	
27	木	栃木保健福祉センター			

問合せ先
 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