

こころの相談

問 健康増進課 ☎63-1100

日本カウンセリング学会認定カウンセラーによる相談を行います。

福祉のまると相談(福祉総合相談窓口)

問 社会福祉課 福祉政策係 ☎73-5068
那須塩原市社会福祉協議会 地域福祉課 地域支援係 ☎37-5122

高齢、障がい、子ども、子育て、生活困窮など分野を問わず、課題をまるごとお聞きします。様々な分野の相談支援機関と相談者をつなぎ、課題解決をお手伝いします。「どこに相談したらよいか分からない。」そんな時にお気軽にご相談ください。

◆受付時間 午前9:00～午後5:00(土日祝日及び年末年始を除く)



保護者の健康管理

不妊治療費助成、不育症治療費助成

問 子育て相談課 母子保健担当 ☎38-1356

不妊治療を受けたご夫婦または不育症治療を受けたご夫婦に対し、費用の一部を助成します。詳細は子育て相談課へお問い合わせください。



保護者の健康管理～年1回の健康診査であなたの健康を守りましょう～

問 健康増進課 健康増進係(黒磯保健センター) ☎63-1100

お子さんの健診はかかさず受けていても、つい保護者自身のからだのことは後回し…なんてことも多いですね。市では、右表の各種健(検)診を実施していますので、職場等で同様の健(検)診を受診する機会がない方は、ぜひ受診してください。

がん検診等の種類	対象年齢 受診希望年度の3月31日時点					内容	受診方法 ○:実施 - :未実施	
	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 歳 ～		集団	個別
胃がん検診	—	—	○	○	○	バリウムを飲み胃部レントゲン撮影	○	—
肺がん検診	—	—	○	○	○	胸部レントゲン撮影 65歳以上の方は結核検診を兼ねます	○	—
大腸がん検診	—	—	○	○	○	便潜血検査(事前を送る採便容器に2回分採取して持参ください)	○	○
前立腺がん検診	—	—	—	○	○	血液検査(PSA検査)	○	○
子宮頸がん検診	○	—	—	—	○	頸部細胞診検査	○	○
	—	○	○	○	—	頸部細胞診・HPV検査併用 直近に子宮頸がん検診(HPV検査併用)を受けて、結果が細胞診NILM(—)かつHPV検査(—)だった方は、次回検診は3年後になります。		
乳がん検診 女性のみ	—	○	—	—	—	超音波検査(集団検診のみ)	○	—
	—	—	○	○	○	超音波検査と乳房レントゲン検査(マンモグラフィ)	○	○
プレ特定健診	35歳					身体計測・血圧測定・血液検査(脂質・肝機能・血糖・貧血・腎機能)・尿検査・心電図検査 等	○	—
特定健診	40歳以上の国保加入者						○	○
骨粗しょう症検診 女性のみ	40・45・50・55・60・65・70歳の女性					骨密度検査	○	○
胃がんリスク (危険度)検診	40・45・50・55・60・65・70・74歳の方					血液検査 (ピロリ菌・ペプシノゲン検査)	○	○
肝炎ウイルス検診	40歳以上でこの検診を受けたことのない方					血液検査 (B型・C型肝炎ウイルス検査)	○	—
	41・46・51・56・61・66・71歳の方					検査は一人1回限りで、過去に受けたことのない方が対象です。	○	○
歯周病検診	20・30・40・50・60・70歳の方					口腔内検査	—	○

◆対象者 那須塩原市に住民登録をしている方

◆実施期間 (集団)4月から11月 (個別)4月から3月

健診会場・申込方法・自己負担金は、集団と個別で異なります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。健康増進課へ問合わせてください。



「そろって本当？」子育ての疑問 Q & A

Q 日光浴をさせないとビタミンDが不足する病気になる？

A 「日光浴」から外の空気に慣れさせる「外気浴」へ

大人よりも肌の薄い赤ちゃんへの「長時間紫外線を浴びることへの影響」が考慮され、日光を浴びさせる目的の「日光浴」から、外の空気に慣れさせる「外気浴」へと変化しています。また今は栄養豊富な粉ミルクも多く、ビタミンD不足もあまりなくなってきました。



「そろって本当？」子育ての疑問 Q & A

Q お風呂上がりには湯冷ましを飲ませた方がいい？

A ミルクや母乳で水分補給はできます

湯冷ましは離乳食が始まる前の赤ちゃんに必ず飲ませなくてはならないものではありません。お風呂上がりでもミルクや母乳をあげれば水分補給はできます。与える場合は嫌がらないか様子を見つつ、授乳に響かないごく少量にしましょう。

