

## 4月の乳幼児健康診査

4か月児健診 平成27年12月生まれ  
 黒磯保健センター 27日(水)  
 西那須野保健センター 26日(水)

10か月児健診 平成27年6月生まれ  
 黒磯保健センター 22日(金)  
 西那須野保健センター 28日(木)

1歳6か月児健診 平成26年9月生まれ  
 黒磯保健センター 19日(水)  
 西那須野保健センター 20日(水)

2歳児歯科検診 平成26年3月生まれ  
 黒磯保健センター 15日(金)  
 西那須野保健センター 14日(木)

3歳児健診 平成25年3月生まれ  
 黒磯保健センター 12日(水)  
 西那須野保健センター 13日(木)

受付時間…午後1時～1時30分  
 持参するもの…母子健康手帳、健康診査票、採尿したもの(3歳児のみ)

## 4月の献血

とき	ところ
17日(日) 午前10時～午後4時	ヨークベニマル 西那須野店

## 4月の育児相談

保健師や栄養士が、育児や妊娠中の心身に関する相談を行います。

とき	ところ
11日(月) 午前9時30分～11時	黒磯保健センター
21日(木) 午後1時30分～3時	西那須野保健センター

※西那須野保健センターは事前に申し込みが必要です。

## 4月の健康相談・食生活相談

とき	ところ
12日(水) 午前9時～10時30分	西那須野保健センター
13日(木)	黒磯保健センター

※食生活相談は予約制です。  
 ※今までの健診結果や健康ファイルを持っている人は持参してください。



## 母親学級 第3課(予約制)

とき…4月8日(金)  
 午後1時30分～3時  
 ところ…黒磯保健センター  
 対象…妊婦、その家族  
 内容…ママと家族の健康づくり  
 ※母子健康手帳を持参してください。

## 高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

予防接種法に定められた高齢者の肺炎球菌感染症の対象者は次のとおりです。

対象…次の①か②に該当し、これまでに肺炎球菌ワクチンを一度も受けたことが無い人

- ①平成28年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる市民
- ②60歳以上65歳未満の市民で心臓、腎臓、呼吸器の機能に障害があるか、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害があると厚生労働省で定める人

※①の該当者には「高齢者の肺炎球菌感染症予防接種券」を送付します。

接種期間  
 4月1日(金)～来年3月31日(金)

## 4月の休日当番医

日	当番医名	☎(0287)
3(日)	田崎医院(那須町寺子内)	(72)0111
	みずぬまクリニック(東三島2丁目)	(39)1581
10(日)	那須脳神経外科病院(野間)	(62)5500
	北整形外科内科(三島4丁目)	(38)2151
17(日)	黒磯病院(高砂町)	(62)0961
	大山公園クリニック(下永田3丁目)	(47)7718
24(日)	三森医院(宮町)	(62)1095
	小関整形外科(扇町)	(36)0203
29(祝金)	立花医院(那須町寺子乙)	(72)0311
	高澤クリニック(緑1丁目)	(37)9901

診察時間…午前9時～午後5時  
 事前に医療機関に電話をしてから受診しましょう。

## 夜間診療 那須地区夜間急患診療所

ところ…大田原市中田原1081-4(那須赤十字病院本館1階)  
 診療科目…内科、小児科 診療日時…毎日午後7時～10時  
 ☎0287(47)5663  
 ※那須地区夜間急患診療所は那須赤十字病院に併設された、那須赤十字病院とは別の医療機関です。

## 平成28年度の成人検診

＜検診の内容＞  
 対象年齢…平成29年4月1日現在の年齢  
 受診回数…「医療機関検診」「集団検診」のどちらか年度内1回限り  
 注意事項…対象検診の病気療養中の人、人間ドックを受診する人、勤務先で実施している人は対象外  
 ※人間ドックや勤務先の検診で実施していない検診項目については、市の検診を受診できます。

検診名	内容	対象	個人負担金(70歳以上無料)	
			集団検診	医療機関検診
胃がん検診	胃部レントゲン撮影(バリウム)	40歳以上	400円	実施しません
肺がん検診	胸部レントゲン撮影	40歳以上	100円	実施しません
大腸がん検診	便潜血検査(2日間の便)	40歳以上	200円	200円
前立腺がん検診	血液検査(PSA検査)	50歳以上の男性	200円	200円
乳がん検診	超音波検査	30～39歳の女性	200円	実施しません
	超音波検査と乳房レントゲン検査(マンモグラフィ)	40歳以上の女性	500円	1,000円
子宮がん検診	頸部細胞診	20歳以上の女性	400円	1,000円
	頸部・体部細胞診(体部細胞診は医師が必要と認めた人)		実施しません	1,700円
骨粗しょう症検診	骨密度検査	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	200円	300円
胃がんリスク(危険度)検診	血液検査	40・45・50・55・60・65・70・74歳	300円	300円
歯周病検診	口腔内検査	40・50・60・70歳	実施しません	400円
肝炎ウイルス検診	血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)	40歳以上で当検診を受けていない人	300円(節目検診該当者*は無料)	節目検診該当者*のみ実施:無料
結核検診	胸部レントゲン撮影(予約不要・当日受付)	65歳以上	無料	実施しません

※節目検診該当者…41・46・51・56・61・66・71歳の人。

●申し込み・問い合わせ●  
 健康増進課(黒磯保健センター) ☎ 0287(63)1100  
 FAX 0287(63)1284  
 (西那須野保健センター) ☎ 0287(38)1356  
 FAX 0287(38)1515

～今月のひとこと～  
**しっかり食べよう朝ごはん！！**  
 朝ごはんをしっかり食べると、日中、活動的に過ごせます

とちぎ医療情報ネット  
 病院や診療所の受診にあたって役立つ情報を提供します。ぜひ利用してください。



とちぎ子ども救急電話相談  
 ☎ 028(600)0099  
 ※携帯電話・プッシュ回線からは局番なしの#8000。  
 月～土曜 午後6時～翌朝8時  
 日・祝日 午前8時～翌朝8時(24時間)  
 ※平日昼間は、各小児科診療所などに相談してください。

＜すでに検診を申し込んでいる人へ＞  
 ・医療機関での検診を申し込んでいる人  
 4月中に「受診券」を郵送します  
 ・集団検診を申し込んでいる人  
 検診日が近づいたら「受診券」を郵送します  
 これからの集団検診・医療機関検診の申し込み  
 各保健センターで随時受け付けます。検診希望者は、必ず申し込んでください。

## 1日1gの減塩を！

食塩の取り過ぎは高血圧の原因となり、脳血管疾患や心疾患の引き金となります。

高血圧予防のため、昨年4月から1日の食塩相当量の目標値\*が変わりました。

○男性…9g未満→8g未満 ○女性…7.5g未満→7g未満

### ＜栃木県は食塩摂取量が多い＞

食塩摂取量平均値の都道府県別ランキングでは、栃木県は全国的に見ても摂取量が多くなっています。

(平成24年国民健康栄養調査)

＜男性＞

1位 岩手県 (12.9g)
2位 長野県 (12.4g)
3位 山形県 (12.4g)
⋮
10位 栃木県 (11.9g)

＜女性＞

1位 岩手県 (11.1g)
2位 長野県 (11.1g)
3位 埼玉県 (10.5g)
⋮
10位 栃木県 (9.9g)

### ＜食塩摂取の目標量と必要量には大きな差がある＞

冒頭の目標量は、達成可能な量として設定されています。しかし、日本人成人の必要量(食塩相当量)は1.5gと、とても少ない量で足りてしまいます。\*皆さんも食生活を見直し、まずは1日1gの減塩を目指しましょう。

### ＜食塩を多く含む食品を知ろう！＞

食品名	含有量
焼きちくわ(大1本)	2.1g
さつま揚げ(小判1枚)	0.6g
はんぺん(1枚)	1.5g
ウィンナーソーセージ(1本)	0.5g
ロースハム(薄切り1枚)	0.4g
塩鮭(1切れ)	1.5g
塩サバ(1切れ)	1.4g
ラーメン(スープを全て飲んだ場合)	6g

### ＜栄養成分表示を気にかかけましょう＞

4月から食塩相当量の表示が義務化されました。

買い物や料理の際は、この表示を確認して、減塩を心掛けましょう。

※出典「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

【例】栄養成分表示(1本当たり)

エネルギー	136kcal
タンパク質	0g
脂質	0g
食塩相当量	3.3g