

令和6年度

健康づくりのしおり

健康で生きがいをもって、より長く生きることは大切なことです。
健康づくりのためにこのしおりを1年間お役立てください。



目次

- | | |
|-------------------|----------------------------------|
| 1 P 特定健康診査・がん検診等 | 16 P 子どもの定期予防接種に関する事業 |
| 5 P (集団健診日程表) | 19 P 精神保健・難病・感染症に関する保健事業 |
| 9 P 成人に関する保健事業 | 21 P 指定医療機関一覧表(健康診査・予防接種・乳児健康診査) |
| 10 P 障がい者に関する事業 | 27 P 指定医療機関一覧表(歯科健診・妊産婦歯科健診) |
| 11 P 高齢者に関する事業 | 30 P 夜間・休日の急病のとき |
| 13 P 親と子に関する保健事業 | 31 P 健康診査・健康相談会場案内図 |
| 15 P (幼児健診等会場日程表) | |

保健と福祉のまるごと相談窓口「エールU」／こども家庭センター相談窓口

- 子どもや高齢者、障がい者などの健康の悩みや日常生活での困りごとに関する相談など、育児や介護の様々な保健福祉サービスの案内、利用のアドバイス等を行っています。
- 月～金曜日(祝休日・年末年始を除く。) 午前8時30分～午後5時15分

保健福祉総務課 地域保健福祉担当

- ◆ 中央部(市役所1階A18番窓口) (TEL 632-2941) 本庁管内・宝木・豊郷地区を担当
- ◆ 東部(平石地区市民センター) (TEL 661-2369) 平石・清原・瑞穂野地区を担当
- ◆ 西部(富屋地区市民センター) (TEL 665-3698) 城山・国本・富屋・篠井地区を担当
- ◆ 南部(姿川地区市民センター) (TEL 645-4535) 陽南・横川・姿川・雀宮地区を担当
- ◆ 北部(河内地区市民センター) (TEL 671-3205) 上河内・河内地区を担当

宇 都 宮 市

減塩に
チャレンジ



ホームページアドレス <https://www.city.utsunomiya.lg.jp/>

印刷費 3,080千円(消費税含む。)

成

人

障がい者

高齢者

親と子

予防接種

精神・難病・感染症

医療機関

夜間休日

特定健康診査・がん検診等の受診について

成人

年齢、ご加入の医療保険から
受診できる健診をチェック

20歳～39歳の女性

昭和60年4月1日から
平成17年3月31日生まれ

40歳～74歳

75歳の誕生日の前日から
昭和60年3月31日生まれ

75歳以上

75歳の誕生日を
迎えられた方

ご加入の公的医療保険

宇都宮市国民健康保険
以外の健康保険
(社会保険など)

宇都宮市国民健康保険

医療保険に加入して
いない生活保護受給者

無料

無料

特定健康診査

※当日は、食後10時間以上経過してからご受診ください。

生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防や改善に着目した健康診査です。メタボリックシンドロームやその予備群と判定された方には、特定保健指導（無料）をご案内し、生活習慣の改善をサポートします。

健康診査

病気の早期発見及び早期治療を促進し、健康保持及び増進を図るため健康診査を実施しています。

加入の医療保険者から、「特定健康診査受診券」が発行されている場合は、市が実施する健診と一緒に受診できることがあります。詳しくは、加入の医療保険者へお問い合わせください。

子宮がん検診、
乳がん検診
(視触診：30歳代のみ)

がん検診

がんは、症状が出る頃には進行してしまっている場合が多いため、定期健診で早期にがんを見つけることが重要です。
対象の年齢になったら、ご家族、ご友人などとお誘い合わせのうえ、がん検診を受けましょう。

その他の歯科健診など、
受診できる健診の詳細については、3ページをご確認ください！

4月下旬
に
一斉発送

健診を受けるための
受診券をお送りします。

有効期間（令和6年5月1日から令和7年3月31日まで）
紛失等のないよう、大切に保管してください。

●下記に該当する方で受診券が必要な方は、「保健所健康増進課」までご連絡、または右下の画像から。

- ・ 受診券の紛失や汚損等により、再発行が必要な方
- ・ 年度の途中で、宇都宮市国民健康保険に加入した方
- ・ 40歳以上の医療保険に加入していない生活保護受給中の方で、健康診査を希望される方

申し込みはこちらから→



□健診に関するお問い合わせ□

保健所健康増進課 健康診査グループ

TEL：028-626-1129

健診の予約方法(事前予約)

予約開始日 4月1日～

※受診券発送前で、お手元に受診券がない場合でもご予約が可能です。

成人

集団健診

保健センター・地区市民センター等で受診する健診

日程・会場を選ぶ

健康づくりのしおり（5～8ページ）、市ホームページを確認し、日程・会場を決定。

専門のオペレーターが丁寧にご案内します。

電話



いずれかの方法を選択
健診予定日の21日前までに
ご予約ください。



インターネット

◆予約できる日程

5～8ページの電話予約開始日から予約できます。

◆予約できる日程

令和7年3月31日の日程まで

集団健診予約センター

☎028-611-1311

受付時間 月～金曜日

(祝日・年末年始を除く)

午前8時30分～午後5時15分

※申し込み開始日は電話がつながり難くなりますのでご了承ください。

集団健診予約システム

(24時間予約可)

・スマートフォン

右の画像を読み取り⇒



・パソコン

市ホームページ画面左側→

「オンラインサービス」内「集団健診予約システム」を選択してください。

予約完了!

予約した健診日の約7日前に、問診票等を郵送します。

健診日当日

(持ち物) 健診受診券・被保険者証・問診票等

健診結果

健診日より約4週間後に、結果通知をご自宅に郵送します。

健診結果の確認

異常なし → 来年度もまた健診を受けましょう。

異常あり → 早めに専門の医療機関で、精密検査を必ず受けましょう。

(要精密検査)

個別健診

指定の医療機関で受診する健診

指定の医療機関へ

直接お申込みください。

21～29ページの指定医療機関に直接お申し込みください。(医療機関により受診できる項目が異なりますのでご注意ください。)



予約完了!

健診日当日

(持ち物) 健診受診券
被保険者証

健診結果

受診した医療機関で説明を受けましょう。

健康診査の種類・料金・対象者

成人

種類	健診の内容	料金		対象者
		集団健診 (保健センターや地区市民センター等で受診)	個別健診 (指定の医療機関で受診)	
特定健康診査 ※1	身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎機能)	無料	無料	40歳～74歳の宇都宮市国民健康保険加入者(妊産婦の方は対象外です。)
健康診査				・後期高齢者医療制度加入者 ・40歳以上の医療保険に加入していない生活保護受給者
心電図検査	12誘導心電図	180円	930円	40歳以上
貧血検査	血液検査	20円	1,030円	
眼底検査	眼底の血管撮影	180円		
胃がん検診	選択 胃部X線検査	840円	3,350円	40歳以上
	胃部内視鏡検査		3,350円	
大腸がん検診	便潜血反応検査(検便)	340円	880円	40歳以上
肺がん検診	胸部X線検査	430円	1,030円	40歳以上(65歳以上は結核健診を兼ねています。)
	胸部X線検査 喀痰検査(細胞診) ※2	980円	1,770円	50歳以上の要件を満たす方
乳がん検診 ※3	マンモグラフィ検査 乳房超音波検査併用	1,360円		40歳以上の女性 (2年に1回受診)
	視触診		670円	30歳代女性
子宮がん検診 (妊婦の方は妊婦健診が優先となります。)	頸部細胞診	760円	1,400円	20歳以上の女性
	頸部・体部細胞診 ※4		2,710円	20歳以上の女性で、要件を満たす方
前立腺がん検診	血液検査	370円	1,300円	50歳以上の男性
肝炎ウイルス検診 ※5	血液検査(B型・C型肝炎)	290円	800円	40歳以上
骨粗しょう症検診	超音波検査	460円		満40・45・50・55・60・65・70歳の女性
歯科健診	歯周病、むし歯、その他 口腔内検査、歯磨き指導		無料	満20・70歳
			500円	満25・30・35歳
		500円	500円	満40・45・50・55・60・65歳
後期高齢者歯科健診	歯・歯肉の状態や入れ歯の状態などのチェック		無料	76・81・86歳

※1 当日は、食後10時間以上経過してからご受診ください。

※2 喀痰検査:50歳以上で、喫煙指数(吸った年数×1日の本数)が600以上の方のみ受診できます。

※3 乳がん検診:40歳以上の女性で、乳房手術(豊胸手術を含む)・ペースメーカー装着・妊娠中及び妊娠の疑い・授乳中(断乳後6か月未満)・VPシャント施術・マンモグラフィ検査が不適とされる漏斗胸・体位保持が出来ない方のいずれかに該当する方は、乳房超音波検査のみの検診となり、毎年度の受診が可能です。

※4 子宮頸がん(頸部+体部細胞診):6か月以内に不正性器出血・月経異常・褐色帯下の症状があり、医師が必要と判断した方のみ受診できます。

※5 肝炎ウイルス検診:肝炎ウイルス検診を受診したことがある方、または、職場健診などで受診機会のある方は、対象外です。今年度の特定健康診査等において、肝機能の数値に異常がみられた方は、過去に肝炎ウイルス検診を受けていても、受診することが出来ますが、すみやかに医療機関を受診することをお勧めします。

□健診に関するお問い合わせ□
保健所健康増進課 健康診査グループ TEL：028-626-1129



満70歳以上の方
※健診受診日に70歳の誕生日を迎えている方

後期高齢者医療制度に加入中の方

生活保護を受給中の方

市民税非課税世帯に属する方

上記のいずれかに該当する方は、**健診料金が無料**となります！健診日当日に受付へお申し出ください。

肝炎ウイルス検診無料券を送ります

対象者：今年度中に40・45・50・55・60・65歳の年齢を迎える方で、これまでに肝炎ウイルス検診を受けたことがない方

※これまでに肝炎ウイルス検診を受けたことがある方、職場健診などで受診機会のある方は、対象外です。

令和6年
4月下旬
発送予定

歯たち(ハタチ)の歯科健診受診券(無料)を送ります

対象者：今年度中に20歳の年齢を迎える方

※3月生まれの方は、誕生月の翌月に発送いたします。

誕生月に
発送予定

子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券を送ります

対象者：令和6年4月1日時点で下記の年齢となる女性



子宮頸がん検診
(20歳の女性)
平成15年4月2日
～
平成16年4月1日
生まれの女性

乳がん検診
(40歳の女性)
昭和58年4月2日
～
昭和59年4月1日
生まれの女性

令和6年
7～8月頃
発送予定

※無料クーポン券が届く前に受診された方は、市へ手続きをすることで検診料金の自己負担分を還付いたします。保健所健康増進課健康診査グループへお問い合わせください。

健診を受けて、健康ポイントをゲット！

市では、運動や健診の受診など、健康づくりに取り組むことでポイントが貯まり、貯まったポイントに応じて、サービスや特典が受けられる健康ポイント事業を実施しております。詳しくは、ホームページをご覧ください。

□健康ポイント事業に関するお問い合わせ□
保健所健康増進課 企画グループ TEL：028-626-1128



令和6年度 集団健診日程表

成人

【集団健診日程表の見方】

- 総合 ⇒ 半日で特定健康診査(健康診査)とすべてのがん検診を受診できる日
 総合午後 ⇒ 総合健診のメニューですが、胃がん検診は実施していません。
 栃木県保健衛生事業団が実施する総合午後後の健診は女性限定の日です。
 ※「コンセーレ」の総合午後は、男性・女性ともに受診可能です。
- 早朝 ⇒ 早朝健診(受付時間:午前7時からと午前8時から)を実施している日
 ■ ⇒ 午後に乳がん検診を実施している日
 ○ ⇒ 午後に乳がん検診・子宮がん検診を実施している日
 ☼ ⇒ 託児付きサービスがご利用になれます。



ご予約は、集団健診予約センター
 (028-611-1311)へ
 ネットでの予約は⇒
 ※ネットでは、今年度末
 までの予約が可能です。



(国本地区市民センターと富屋地区市民センターの託児付きサービスは、午後の婦人健診のみになります。)

※集団健診の乳がん検診(マンモグラフィ検査・乳房超音波検査の併用検診)は、40歳以上の女性の方が対象となります。

【健診結果の注意】

- ・宇都宮市の集団健診は、(公財)宇都宮市医療保健事業団と(公財)栃木県保健衛生事業団に委託しています。
- ・前年度と異なる健診機関で健診を受診した場合、健診結果に前年度の結果が記載されませんのでご注意ください。

【その他】

- ・健診予定日の21日前までにご予約ください。・新型コロナウイルス感染症等の影響により、健診を中止する場合があります。

□一般健診(午前実施 ※午後実施の日程もあります。)

特定健康診査(健康診査)・各種がん検診(胃・肺・大腸・前立腺)を受診したい方 **5月～9月分**

健診実施機関・受診会場	5月	6月	7月	8月	9月
電話予約開始日	4月1日(月)～			5月1日(水)～	5月31日(金)～
保健センター ※骨粗しょう症検診実施 (対象者:満40・45・50・ 55・60・65・70歳の女性)	12日(日)■ 13日(月)■ 16日(木)■ 20日(月)■ 23日(木)○ 26日(日)■ 31日(金)■	1日(土)■ 17日(月)■ 3日(月)■ 21日(金)■ 6日(木)■ 23日(日)■ 10日(月)■ 27日(木)■ 11日(火)○ 30日(日)■ 15日(土)■ 16日(日)■	1日(月)■ 22日(月)■ 2日(火)○ 26日(金)■ 6日(土)■ 28日(日)■ 8日(月)■ 30日(火)○ 14日(日)■ 19日(金)■ 20日(土)■	3日(土)■ 31日(土)■ 5日(月)■ 19日(月)■ 23日(金)■ 24日(土)■ 26日(月)■ 30日(金)■	1日(日) 15日(日)■ 3日(火)■ 20日(金)■ 5日(木)■ 24日(火)■ 7日(土) 28日(土) 9日(月) 29日(日)■ 13日(金)■ 30日(月)■ 14日(土)■
市医療保健事業団 健診センター (市事業団)	14日(火)早朝○ 20日(月)早朝○ 25日(土)総合	14日(金)早朝○ 20日(木)早朝○ 22日(土)総合 28日(金)早朝○	5日(金)早朝○ 13日(土)総合 16日(火)早朝○ 27日(土)総合	3日(土)総合 29日(木)早朝○	2日(月)早朝○ 20日(金)早朝○
宇都宮市医療保健事業団					
平石地区市民センター	28日(火)○		1日(月)○ 23日(火)○		
清原地区市民センター	24日(金)○	7日(金)○ 18日(火)○	26日(金)○	9日(金)○	5日(木)○ 13日(金)○
横川地区市民センター	16日(木)○	1日(土)○ 11日(火)○	2日(火)○	30日(金)○	
瑞穂野地区市民センター		4日(火)○	9日(火)○		3日(火)○ 28日(土)○
豊郷地区市民センター		27日(木)○		1日(木)○ 19日(月)○	12日(木)○
姿川地区市民センター	13日(月)○ 31日(金)○ 21日(火)○	29日(土)○	6日(土)○ 30日(火)○ 22日(月)○	7日(水)○	8日(日)○ 17日(火)○ 15日(日)○ 21日(土)○
雀宮地区市民センター	27日(月)○ 30日(木)○	24日(月)○	4日(木)○ 29日(月)○	8日(木)○	9日(月)○ 19日(木)○ 14日(土)○ 26日(木)○
東市民活動センター		10日(月)○	8日(月)○		30日(月)○
南市民活動センター		25日(火)○		27日(火)○	24日(火)○
総合コミュニティセンター			11日(木)○ 18日(木)○		10日(火)○
御幸ヶ原町公民館					
栃木県保健衛生事業団					
城山地区市民センター					27日(金)
国本地区市民センター			18日(木)		10日(火)
富屋地区市民センター					
篠井地区市民センター					
河内地区市民センター	31日(金)総合午後☼		8日(月) 24日(水)	9日(金)	11日(水)
上河内地区市民センター	25日(土)	18日(火)総合午後☼		6日(火)	
岡本コミュニティプラザ					
田原コミュニティプラザ	27日(月)				
とちぎ健康の森	15日(水)総合 29日(水)総合	15日(土)総合	22日(月)総合 28日(日)総合		
コンセーレ(県青年会館) ※とちぎ健康の森の代替会場				20日(火)総合・総合午後	

【健診当日の受付時間】 ※健診会場での密集・密接を避けるため、受付時間をさらに分割して、ご案内させていただきますので、ご協力をお願いいたします。

□【午前】一般健診：特定健康診査（健康診査）・各種がん検診（胃・肺・大腸・前立腺）を受診したい方

- 宇都宮市医療保健事業団が実施する健診 … 午前9時からと午前9時45分から
- 栃木県保健衛生事業団が実施する健診 …… 午前9時から
- ※「市事業団」は、午前8時30分からと午前9時30分から／早朝健診は、午前7時からと午前8時から
- ※「城山地区市民センター」と「河内地区市民センター」は、午前9時からと午前10時から
- ※「とちぎ健康の森」は、午前9時30分からと午前10時30分から
- ※「コンセーレ」は、午前9時15分からと午前10時15分から
- ※総合午後は、午後2時から（「市事業団」は、午後1時からと午後2時から／「コンセーレ」は、午後2時からと午後3時から）

□【午後】婦人健診：乳がん検診・子宮がん検診・骨粗しょう症検診・大腸がん検診を受診したい方

- 宇都宮市医療保健事業団・栃木県保健衛生事業団が実施する健診 … 午後2時から
- ※宇都宮市医療保健事業団が実施する午前の健診は、午前9時から
- 「豊郷地区市民センター」は、午前9時からと午前10時から
- ※「保健センター（乳がん検診・子宮がん検診のみ実施）」は、午後0時30分から
- ※「市事業団」と「豊郷地区市民センター」は、午後2時からと午後3時から



□婦人健診（午後実施 ※午前実施の日程もあります。）

乳がん検診・子宮がん検診・骨粗しょう症検診・大腸がん検診を受診したい方 5月～9月分

健診実施機関・受診会場		5月	6月	7月	8月	9月
電話予約開始日		4月1日(月)～			5月1日(水)～	5月31日(金)～
宇都宮市医療保健事業団	保健センター ※乳がん検診・子宮がん検診のみ実施	23日(木)	11日(火)	2日(火) 30日(火)		2日(月)午前 ☼
	市医療保健事業団 健診センター (市事業団)	14日(火) 20日(月)	14日(金) 20日(木) 28日(金)	5日(金) 16日(火)	29日(木)	2日(月) 20日(金)
	平石地区市民センター	28日(火)	3日(月)午前 ☼	1日(月) 23日(火)		
	清原地区市民センター	24日(金)	7日(金) 18日(火)	26日(金)	9日(金)	5日(木) 13日(金)
	横川地区市民センター	16日(木)	1日(土) 11日(火)	2日(火) 5日(金)午前 ☼	30日(金)	
	瑞穂野地区市民センター		4日(火)	9日(火)		3日(火) 11日(水)午前 ☼ 28日(土)
	豊郷地区市民センター	28日(火)午前 ☼	27日(木)		1日(木) 19日(月)	12日(木)
	姿川地区市民センター	13日(月) 31日(金) 21日(火)	29日(土)	6日(土) 30日(火) 22日(月)	7日(水)	8日(日) 17日(火) 15日(日) 21日(土)
	雀宮地区市民センター	27日(月) 30日(木)	24日(月)	4日(木) 29日(月)	8日(木)	9日(月) 19日(木) 14日(土) 26日(木)
	東市民活動センター		10日(月)	8日(月)		30日(月)
	南市民活動センター		25日(火)		27日(火)	24日(火)
	総合コミュニティセンター			11日(木) 18日(木)		10日(火)
	御幸ヶ原町公民館					
栃木県保健衛生事業団	城山地区市民センター					
	国本地区市民センター					
	富屋地区市民センター					
	篠井地区市民センター					
	河内地区市民センター	13日(月)				
	上河内地区市民センター					
	岡本コミュニティプラザ					
	田原コミュニティプラザ					
	とちぎ健康の森					
コンセーレ(県青年会館) ※とちぎ健康の森の代替会場						

□一般健診(午前実施 ※午後実施の日程もあります。)

特定健康診査(健康診査)・各種がん検診(胃・肺・大腸・前立腺)を受診したい方 10月～翌年3月分

成人

健診実施機関・受診会場	10月	11月	12月	1月	2月	3月
電話予約開始日	7月1日(月)～	8月1日(木)～	8月30日(金)～	10月1日(火)～	11月1日(金)～	11月29日(金)～
宇都宮市医療保健事業団 保健センター ※骨粗しょう症検診実施 (対象者:満40・45・50・ 55・60・65・70歳の女性)	3日(木) 19日(土)■ 5日(土)■ 20日(日)■ 6日(日)■ 21日(月)■ 7日(月)■ 25日(金)■ 11日(金)■ 26日(土)■ 12日(土)■ 27日(日)■ 13日(日)■ 29日(火)○ 17日(木)	1日(金)■ 12日(火)○ 2日(土)■ 16日(土)■ 7日(木)■ 24日(日)■ 9日(土)■ 25日(月)■ 10日(日)■ 30日(土)■ 11日(月)■	1日(日) 14日(土)■ 2日(月)■ 16日(月)■ 6日(金)○ 17日(火)■ 7日(土)■ 19日(木)■ 9日(月)■ 20日(金)■ 13日(金)■	9日(木)○ 24日(金)■ 11日(土)■ 25日(土)■ 17日(金)■ 27日(月)■ 20日(月)■ 30日(木)■ 21日(火)■	1日(土)■ 3日(月)■ 14日(金)○ 16日(日)■ 18日(火)■ 27日(木)■	1日(土) 17日(月)■ 3日(月)■ 21日(金)○ 4日(火) 24日(月)■ 8日(土)■ 25日(火)■ 10日(月) 27日(木)■ 11日(火)■ 29日(土)■ 16日(日)■
市医療保健事業団 健診センター (市事業団)	1日(火)○ 8日(火)○ 12日(土)総合	1日(金)○ 9日(土)総合 15日(金)○ 21日(木)○ 28日(木)○	2日(月)○ 5日(木)○ 14日(土)総合 16日(月)総合午後 20日(金)○	11日(土)総合 17日(金)○ 18日(土)総合 20日(月)○ 24日(金)総合午後 28日(火)○	1日(土)総合 4日(火)総合午後 6日(木)○ 21日(金)○ 22日(土)総合 25日(火)総合午後	10日(月)○ 13日(木)○ 14日(金)総合午後 18日(火)総合午後 21日(金)○ 25日(火)○ 28日(金)○
平石地区市民センター		7日(木)○	17日(火)○		19日(水)○ 28日(金)○	15日(土)○
清原地区市民センター	15日(火)○		6日(金)○ 13日(金)○	16日(木)○	7日(金)○	
横川地区市民センター	21日(月)○		9日(月)○	14日(火)○ 30日(木)○		29日(土)○
瑞穂野地区市民センター		30日(土)○				
豊郷地区市民センター	29日(火)○	19日(火)○ 26日(火)○	10日(火)○	21日(火)○ 29日(水)○	14日(金)○	9日(日)○ 27日(木)○
姿川地区市民センター	5日(土)○ 7日(月)○	5日(火)○ 29日(金)○ 11日(月)○	4日(水)○ 11日(水)○	12日(日)○ 22日(水)○	3日(月)○ 26日(水)○ 10日(月)○	3日(月)○ 26日(水)○ 7日(金)○
雀宮地区市民センター	20日(日)○ 31日(木)○	22日(金)○ 25日(月)○	3日(火)○ 19日(木)○	8日(水)○ 31日(金)○ 23日(木)○	8日(土)○ 20日(木)○	4日(火)○ 24日(月)○ 8日(土)○
東市民活動センター						17日(月)○
南市民活動センター			12日(木)○			
総合コミュニティセンター		12日(火)○ 27日(水)○				
御幸ヶ原町公民館		8日(金)				
栃木県保健衛生事業団 城山地区市民センター						
国本地区市民センター			20日(金)○		1日(土)	
富屋地区市民センター			13日(金)○			
篠井地区市民センター			16日(月)総合			
河内地区市民センター	1日(火) 4日(金)総合	7日(木) 12日(火)総合	20日(水)	15日(日)	16日(木)総合	4日(火)総合 22日(土)総合
上河内地区市民センター	25日(金)			11日(土)総合		
岡本コミュニティプラザ			2日(月)○			
田原コミュニティプラザ						
とちぎ健康の森						
コンサーレ(県青年会館) ※とちぎ健康の森の代替会場		18日(月)総合・総合午後	9日(月)総合・総合午後 19日(木)総合・総合午後			

□乳がん検診を受診したい方 5月～翌年3月分

【健診当日の受付時間】 ○保健センター:午後1時からと午後2時から ○市事業団:午後2時からと午後3時から

健診実施機関・受診会場	5月	6月	7月	8月	9月
電話予約開始日	4月1日(月)～			5月1日(水)～	5月31日(金)～
宇都宮市医療保健事業団 保健センター	12日(日) 20日(月) 13日(月) 26日(日) 16日(木) 31日(金)	1日(土) 17日(月) 3日(月) 21日(金) 6日(木) 23日(日) 10日(月) 27日(木) 15日(土) 30日(日) 16日(日)	1日(月) 20日(土) 6日(土) 22日(月) 8日(月) 26日(金) 14日(日) 28日(日) 19日(金)	3日(土) 26日(月) 5日(月) 30日(金) 19日(月) 31日(土) 23日(金) 24日(土)	3日(火) 20日(金) 5日(木) 24日(火) 13日(金) 29日(日) 14日(土) 30日(月) 15日(日)
市医療保健事業団健診センター				28日(水)	25日(水)

健診実施機関・受診会場	10月	11月	12月	1月	2月	3月
電話予約開始日	7月1日(月)～	8月1日(木)～	8月30日(金)～	10月1日(火)～	11月1日(金)～	11月29日(金)～
宇都宮市医療保健事業団 保健センター	5日(土) 20日(日) 6日(日) 21日(月) 7日(月) 25日(金) 11日(金) 26日(土) 13日(日) 27日(日) 19日(土)	1日(金) 11日(月) 2日(土) 16日(土) 7日(木) 24日(日) 9日(土) 25日(月) 10日(日) 30日(土)	2日(月) 14日(土) 7日(土) 16日(月) 9日(月) 17日(火) 13日(金) 19日(木)	11日(土) 25日(土) 17日(金) 27日(月) 20日(月) 30日(木) 21日(火)	1日(土) 18日(火) 3日(月) 27日(木) 16日(日)	3日(月) 17日(月) 8日(土) 25日(火) 11日(火) 29日(土) 16日(日)
市医療保健事業団健診センター	2日(水) 23日(水)	8日(金)	11日(水)	15日(水)	12日(水)	12日(水)

□ 婦人健診 (午後実施 ※午前実施の日程もあります。)

乳がん検診・子宮がん検診・骨粗しょう症検診・大腸がん検診を受診したい方 **10月～翌年3月分**

健診実施機関・受診会場		10月	11月	12月	1月	2月	3月
電話予約開始日		7月1日(月)～	8月1日(木)～	8月30日(金)～	10月1日(火)～	11月1日(金)～	11月29日(金)～
宇都宮市医療保健事業団	保健センター ※乳がん検診・子宮がん検診のみ実施	29日(火)	12日(火)	6日(金)	9日(木)	14日(金)	21日(金)
	市医療保健事業団 健診センター (市事業団)	1日(火) 8日(火)	1日(金) 15日(金) 21日(木) 28日(木)	2日(月) 5日(木) 20日(金)	17日(金) 20日(月) 28日(火)	6日(木) 21日(金)	10日(月) 13日(木) 21日(金) 25日(火) 28日(金)
	平石地区市民センター		7日(木)	17日(火)		19日(水) 28日(金)	15日(土)
	清原地区市民センター	15日(火)		6日(金) 13日(金)	10日(金)午前☀ 16日(木)	7日(金)	
	横川地区市民センター	21日(月)		9日(月)	14日(火) 30日(木)	10日(月)午前☀	29日(土)
	瑞穂野地区市民センター		30日(土)				
	豊郷地区市民センター	29日(火)	19日(火) 26日(火)	10日(火)	21日(火) 29日(水)	14日(金)	9日(日) 27日(木)
	姿川地区市民センター	5日(土) 7日(月)	5日(火)27日(水)午前☀ 11日(月)29日(金)	4日(水) 11日(水)	12日(日) 22日(水)	3日(月)26日(水) 10日(月)	3日(月)26日(水) 7日(金)
	雀宮地区市民センター	1日(火)午前☀ 20日(日)31日(木)	22日(金) 25日(月)	3日(火) 19日(木)	8日(水)31日(金) 23日(木)	8日(土) 20日(木)	4日(火)24日(月) 8日(土)
	東市民活動センター		11日(月)午前☀				10日(月)午前☀ 17日(月)
	南市民活動センター			12日(木)			
	総合コミュニティセンター		12日(火) 27日(水)				
	御幸ヶ原町公民館						
	栃木県保健衛生事業団	城山地区市民センター	2日(水)☀				
国本地区市民センター				20日(金)☀			
富屋地区市民センター				13日(金)☀			
篠井地区市民センター							
河内地区市民センター		28日(月)					
上河内地区市民センター							
岡本コミュニティプラザ				2日(月)			
田原コミュニティプラザ							
とちぎ健康の森 コンセール(県青年会館) ※とちぎ健康の森の代替会場							

□ 節目健診を受診したい方 (満40・45・50・55・60・65歳の方が対象です) **5月～翌年3月分**

【健診当日の受付時間】 午前9時から

健診実施機関・受診会場		5月	6月	7月	8月	9月
電話予約開始日		4月1日(月)～			5月1日(水)～	5月31日(金)～
宇都宮市医療保健事業団	保健センター	14日(火) 24日(金) 30日(木)	7日(金) 28日(金) 13日(木) 18日(火) 20日(木) 25日(火)	4日(木) 23日(火) 9日(火) 11日(木) 16日(火) 18日(木)	1日(木) 29日(木) 8日(木) 20日(火) 22日(木) 27日(火)	6日(金) 26日(木) 10日(火) 12日(木) 17日(火) 19日(木)

健診実施機関・受診会場		10月	11月	12月	1月	2月	3月
電話予約開始日		7月1日(月)～	8月1日(木)～	8月30日(金)～	10月1日(火)～	11月1日(金)～	11月29日(金)～
宇都宮市医療保健事業団	保健センター	1日(火) 22日(火) 10日(木) 24日(木) 15日(火) 31日(木) 18日(金)	5日(火) 22日(金) 14日(木) 28日(木) 15日(金) 29日(金) 19日(火)	3日(火) 10日(火) 12日(木)	10日(金) 28日(火) 14日(火) 31日(金) 16日(木) 23日(木)	6日(木) 25日(火) 13日(木) 28日(金) 20日(木) 21日(金)	6日(木) 13日(木) 14日(金) 18日(火)

※色がついている日は女性限定の日です。(女性の方は女性限定日以外でも受診できます。)それ以外の日は、節目健診の対象年齢以外の方も受診可能です。(定員15名程度) 集団健診予約センター(028-611-1311)へお問い合わせください。

成人に関する保健事業

成人

講座・教室

※ 各種講座・教室の詳細な内容や日程は、「広報うつのみや」やホームページでお知らせします。

健康づくりに関する講座・教室 (☎保健所健康増進課 TEL626-1126、宇都宮市保健センター TEL627-6666)
健康づくりや生活習慣病の予防に役立つ各種講座を行っています。

健康づくりボランティア(食生活改善推進員・健康づくり推進員)養成講座 (☎保健所健康増進課 TEL626-1126)
健康づくりに関心のある方を対象に、健康づくりボランティア(食生活改善推進員・健康づくり推進員)の養成を行い、地域の健康づくりを推進しています。

出前講座 (☎保健所健康増進課 TEL626-1126、宇都宮市保健センター TEL627-6666)
専門職が各事業所や自治会などの地域団体へ出向き、食育や歯、運動に関する講話や調理実習、運動実技等を行います。

相談

健康相談 (☎保健所健康増進課 TEL626-1126、宇都宮市保健センター TEL627-6666
保健福祉総務課 地域保健福祉担当※連絡先は表紙をご覧ください。)

健診結果の見方や生活習慣病の予防などに関する相談を保健師が個別にお受けします。
また、電話による相談もお受けします。

- ◆ 保健所健康増進課、保健福祉総務課 地域保健福祉担当 月～金曜日(祝休日・年末年始を除く。) 午前9時～正午、午後1時～午後4時
- ◆ 宇都宮市保健センター 水曜日、祝休日等の休館日を除く毎日 午前9時～正午、午後1時～午後4時

栄養相談 (☎保健所健康増進課 TEL626-1126、宇都宮市保健センター TEL627-6666)

食生活に関する相談を栄養士が個別にお受けします。また、電話による相談もお受けします。

- ◆ 保健所健康増進課 月～金曜日(祝休日・年末年始を除く。) 午前9時～正午、午後1時～午後4時
- ◆ 宇都宮市保健センター 水曜日、祝休日等の休館日を除く毎日 午前9時～正午、午後1時～午後4時



病態別栄養相談 (☎保健所健康増進課 TEL626-1126)

生活習慣病などの病気に応じた食事療法について、主治医の指示に基づき、管理栄養士による個別相談を予約制で行います。

- ◆ 保健所健康増進課 月曜日(祝休日・年末年始を除く。) 午前9時30分～午後3時(要予約)
- ◆ 宇都宮市保健センター 土・日曜日(祝休日・年末年始を除く。) 午前9時30分～午後3時(要予約)

歯科健康相談 (☎宇都宮市保健センター TEL627-6666)

歯科医師が歯周病などの歯に関する相談を、歯科衛生士がブラッシングに関する相談をお受けします。
詳しくは、宇都宮市保健センターまでお問合せください。

その他

「気軽にエンジョイ Miya 運動」のご案内

(☎保健所健康増進課 TEL626-1126、宇都宮市保健センター TEL627-6666)
気軽に取り組める市オリジナルの運動メニューを市ホームページに掲載しています。DVDの貸出しも行っています。詳しくは、お問い合わせください。



「ウォーキングマップ」のご案内

(☎保健所健康増進課 TEL626-1126)
健康づくり推進員(健康づくりを推進するボランティア)を中心に、市内各地域のウォーキングマップを作成しています。ぜひご活用ください。



「健康つつみやき～まるごと健康ガイド～」のご案内

(☎保健所健康増進課 TEL626-1126)
健康づくりの3要素である栄養・運動・休養の重要性や具体的な取組等を紹介するガイドブックです。健康づくりのために、ぜひご活用ください。



「がん患者医療用補整具購入費補助金」のご案内

(☎保健所健康増進課 TEL626-1128)
がん治療に伴い必要になったウィッグや乳房補整具などの購入費用の一部を補助します。ぜひご活用ください。



健康管理等

健康手帳（☎保健所健康増進課 TEL 626-1129）

健康手帳は、健康診査等の記録や健康に関する基礎知識などを記載できる内容となっています。
厚生労働省ホームページ（SMART LIFE PROJECT）からダウンロードし、ご自身の健康管理のためにご活用ください。



ダウンロードは
こちら

血圧計貸出（☎宇都宮市保健センター TEL 627-6666）

血圧の自己管理ができるよう、無料で血圧計をお貸しします。貸出期間は2週間です。
詳しくは宇都宮市保健センターまでお問い合わせ下さい。

国民健康保険 人間ドック・脳ドック受診費用の一部補助（☎保険年金課 TEL 632-2316）

受診日に40歳以上75歳未満の宇都宮市国民健康保険の被保険者であり、国民健康保険税などの市税に滞納がない方が人間ドック・脳ドックを受診する場合、受診費用のうち10,000円を補助します。受診当日に受診費用から差し引くため、受診後の申込みはできません。

人間ドック等の受診は下記の医療機関に直接お申込みいただき、「宇都宮市国民健康保険で人間ドック（脳ドック）の補助を希望」とお伝えください。年内に人間ドック・脳ドックのどちらか1回の補助となります。

【人間ドック・脳ドック補助対象医療機関一覧】（町名50音順）

医療機関名	所在地	電話番号	人間ドック	脳ドック
宇都宮脳脊髄センター	一番町 1-18	633-0201		○
宇都宮記念病院	大通り 1-3-16	625-7831	○	○
栃木県保健衛生事業団	駒生町 3337-1	623-8282	○	
星脳神経外科	竹林町 877-1	600-4410		○
栃木県済生会宇都宮病院	竹林町 911-1	643-4441	○	○
宇都宮市医療保健事業団	竹林町 968	625-2213	○	
富塚メディカルクリニック	徳次郎町 888	666-2555	○	○
藤井脳神経外科病院	中岡本町 461-1	673-6211		○
宇都宮東病院	平出町 368-8	683-5771	○	○
関湊記念会クリニック	本町5-12 宇都宮東武ホテルグランデ5階	643-0990	○	
JCHOうつのみや病院	南高砂町11-17	688-5522	○	
宇都宮セントラルクリニック	屋板町561-3	657-7302	○	○
佐々木記念クリニック	屋板町578-38	656-7117		○
ミヤ健康クリニック	ゆいの杜3-2-23	667-8181	○	

障がい者に関する事業

障がい者手帳

身体障がい者手帳（☎障がい福祉課 TEL 632-2361）

肢体不自由、視覚、聴覚または平衡機能、音声機能、言語機能またはそしゃく機能、心臓機能、じん臓機能、呼吸器機能、ぼうこうまたは直腸機能、小腸機能、免疫機能、肝臓機能に障がいのある方に、その障がいの程度によって、1級から6級の区分で手帳が交付されます。

療育手帳（☎障がい福祉課 TEL 632-2365）

知的障がいのある方に、障がいの程度によって、A1（最重度）、A2（重度）、B1（中度）、B2（軽度）の区分で手帳が交付されます。

精神障がい者保健福祉手帳（☎障がい福祉課 TEL 632-2362）

一定の精神障がいの状態にあると認められた方に、障がいの程度によって、1～3級の区分で手帳が交付されます。

その他

医療費公費負担（☎障がい福祉課 TEL 632-2362）

自立支援医療（更生医療、精神通院医療）、重度心身障がい者医療に関する公費負担制度があります。

高齢者に関する事業

予防接種

(☎保健所保健予防課 TEL 626-1114)

インフルエンザ予防接種(高齢者)

対象者：①宇都宮市に住民登録がある65歳以上の方
②宇都宮市に住民登録がある60～64歳の方で、「心臓、腎臓、呼吸器の機能、HIVによる免疫の機能」に障がいがある方(身体障がい者手帳1級程度)

接種場所：21～26ページに掲載(事前に接種日時等を確認してください。)

接種料金：1,500円(受診時に医療機関へ直接お支払いください。)

持ちもの：②に該当する方は、医療機関に身体障がい者手帳の写しをお持ちください。

接種期間：令和6年10月1日から令和7年3月31日まで

接種回数：接種期間中に1回(2回目を希望される方は、全額自己負担になります。)

免除制度：上記対象者のうち、市民税非課税世帯の方、生活保護受給者の方、中国残留邦人の認定を受けている方は、接種料金が免除になります。ただし、接種前に保健所保健予防課、保健福祉総務課 地域保健福祉担当(表紙をご覧ください)、各地区市民センター・出張所に身分証明書(運転免許証、健康保険証など)をお持ちの上、免除申請をしてください。上記②に該当する方は、申請時に身体障がい者手帳の写しをお持ちください。

※施設入所などにより市外の医療機関で接種を受ける場合は、接種の前に別途申請が必要になります。

詳しくは、保健予防課へお問合せください。

肺炎球菌予防接種(高齢者)

対象者：①宇都宮市に住民登録がある肺炎球菌予防接種を受けたことがない満65歳の方

②宇都宮市に住民登録がある肺炎球菌予防接種を受けたことがない60～64歳の方で、「心臓、腎臓、呼吸器の機能、HIVによる免疫の機能」に障がいがある方(身体障がい者手帳1級程度)

接種場所：21～26ページに掲載(事前に接種日時等を確認してください。)

接種料金：2,500円(受診時に医療機関へ直接お支払いください。)

持ちもの：②に該当する方は、医療機関に身体障がい者手帳の写しをお持ちください。

免除制度：上記対象者には、「インフルエンザ予防接種」と同様の免除制度があります。

[注意]過去に1度でも肺炎球菌予防接種(ニューモバックス)を受けたことがある方は、定期接種(一部公費負担)の対象となりません。

高齢者

带状疱疹ワクチン接種費用の一部補助

(☎保健所保健予防課 TEL 626-1114)

対象者：宇都宮市に住民登録のある50歳以上の方

接種場所：市ホームページに掲載している市内協力医療機関

助成金額：・生ワクチン：4,000円/回(1回まで)

・不活化ワクチン：10,000円/回(2回まで)

接種方法：協力医療機関に事前に予約をしてください。接種後、接種費用から助成金額を引いた額をお支払いください。

[注意]

・助成は生涯に1度のみです。

・接種費用は医療機関によって異なります。

介護予防事業

(☎高齢福祉課 TEL 632-2357)

介護が必要になることを予防し、可能な限り地域において自立した日常生活を営むことができるよう、高齢者の健康状態等に応じた介護予防事業を行っています。

■対象者：要介護(支援)認定を受けていない65歳以上の方

・介護予防教室(はつらつ教室)

地区市民センター、地域コミュニティセンター、公民館などで運動やレクリエーションを行ったり、認知症予防などについて学ぶ教室です。教室終了後も、参加者の多くは自主グループとして、引き続き、仲間と一緒に介護予防のための運動などを行っています。

■対象者：運動に支障のない65歳以上の方

・いきいき健康教室(サッカー・自転車・バスケットボール)

栃木SCや宇都宮ブリッツェン、宇都宮ブレッズの選手などと交流し、健康の保持増進を目的とした運動を行います。

■対象者：要支援1・2の認定を受けた方、「基本チェックリスト※」により生活機能低下がみられた方

(※日常生活で必要となる機能の確認のための25項目の質問票)

・通所型サービスC

地区市民センターやスポーツジムなどで生活機能を改善するための運動などを短期間(約3か月間)で集中的に行います。

・訪問型サービスC

看護師などの専門職がご自宅を訪問し、生活機能を改善するための指導を短期間(約3か月間)で集中的に行います。

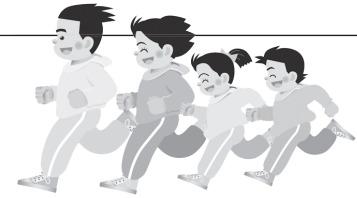
介護保険

介護保険制度に関する相談・問い合わせ

- 介護サービス・給付、サービス計画の作成に関すること(☎高齢福祉課 TEL 6 3 2 - 2 9 0 6)
- 要介護・要支援認定に関すること(☎高齢福祉課 TEL 6 3 2 - 2 9 8 6)

後期高齢者医療

後期高齢者医療制度(☎保険年金課 TEL 6 3 2 - 2 3 0 7)



- 資格取得
 - ・ 75歳になる方
75歳の誕生日から栃木県後期高齢者医療の被保険者となります。
手続きは不要で、誕生日前月(1日誕生日の方のみ前々月)に被保険者証が送付されます。
 - ・ 一定の障がいがあると認定された65歳以上75歳未満の方
保険年金課、地区市民センター、出張所で加入の手続きをしますと、後日、被保険者証が交付されます。
加入及び脱退は任意です。詳しくは保険年金課にお問い合わせください。
[手続きに必要なもの]
 - ・ 一定の障がいがあり、加入を希望する方
障がいの等級がわかる手帳等、現在お使いの健康保険証、個人番号カード(マイナンバーカード)等
 - ・ 75歳以上の方で宇都宮市に転入された方
住所の転入手続きをしますと、後日、被保険者証が交付されます。
前住所地より負担区分等証明書の交付を受けている方は、市役所窓口へ提出してください。
- 限度額適用・標準負担額減額認定証等
 - ・ 住民税課税所得145万円以上690万円未満の現役並み所得の方
申請し認定されますと、「限度額適用認定証」が交付され、医療機関に提示することにより、申請した月の1日から、医療費の支払いが一定になります。
 - ・ 住民税非課税世帯の方
申請し認定されますと、「限度額適用・標準負担額減額認定証」が交付され、医療機関に提示することにより、申請した月の1日から、医療費の支払いが一定になり、入院したときの食事代も減額になります。
[手続きに必要なもの] 被保険者証、個人番号カード(マイナンバーカード)等

健康診査など

身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査などの健康診査や、がん検診が無料で受診できます。
詳しくは、1～8ページの特定健診・がん検診等をご覧ください。
(☎保健所健康増進課 TEL 6 2 6 - 1 1 2 9)

人間ドック・脳ドック受診費用の一部補助(☎保険年金課 TEL 6 3 2 - 2 3 0 7)

対象者：宇都宮市の資格を有する、栃木県後期高齢者医療の被保険者であり、後期高齢者医療保険料や市税等に滞納がない方
健診機関：10ページに掲載の「人間ドック・脳ドック補助対象医療機関一覧」と同じです。
表にない医療機関で受診する場合は、費用の一部補助はできません。
補助金額：受診費用のうち、10,000円を補助します。
受診当日に受診費用から差し引くため、受診後の申込みはできません。
申込方法：受診前に、保険年金課へご連絡ください。
その他：年度内に人間ドック・脳ドックのどちらか1回の補助となります。
検査項目が概ね重複することから、「健康診査」との同時受診はできません。

親と子に関する保健事業

妊産婦

母子(親子)健康手帳 (園子ども支援課 TEL 632-2388)

子ども支援課、こども家庭センター相談窓口(※表紙をご覧ください)、宇都宮市保健センター(祝休日・年末年始を除く土日)に「妊娠届出書」を提出すると、母子健康手帳が交付されます。

出産・子育て応援事業、もうすぐ38っ子応援事業 (園子ども支援課 TEL 632-2388)

妊産婦や子育て家庭の不安・負担を軽減し、安心して出産・子育てができるように、伴走型の相談支援と経済的支援を一体的に支援する事業です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

妊産婦医療費助成 (園子ども支援課 TEL 632-2296)

妊娠中から産後(流産を含む)翌々月までにおける、保険診療自己負担分について、助成が受けられます。妊娠届出書の提出時に、併せて受給資格者証の手続きをします。

[手続きに必要なもの] 健康保険証、預金通帳(振込先口座が確認できるもの)

低所得の妊婦に対する初回産科受診料支援事業 (園子ども支援課 TEL 632-2388)

市民税非課税世帯に属する等、低所得の妊婦に対しては、妊娠判定の費用の一部を助成します。

妊産婦健康診査 (園子ども支援課 TEL 632-2388)

妊娠中及び出産後は、主治医の指示にしたがって、健康診査を定期的に受診しましょう。

宇都宮市では、健診の費用を一部助成します。なお、県外の医療機関で妊産婦健康診査を受診した方は、1年以内の申請により、助成が受けられます。申請に必要なものは、受診票の裏面を参照してください。

妊産婦歯科健康診査 (園子ども支援課 TEL 632-2388)

母子健康手帳交付日から出産日を含めて産後6か月以内に、1回のみ歯科健康診査・口腔衛生指導が無料で受けられます。

※ 歯科健康診査を受診できる医療機関は、27～29ページをご覧ください。

ママパパ学級 (園子ども支援課 TEL 632-2388)

妊婦とその夫を対象に、妊娠・出産・子育てに関する教室を開催しています。

会場・日程・内容については、「広報うつのみや」や市のホームページでお知らせします。

産後ケア・産後サポート事業 (園子ども支援課 TEL 632-2388)

産後の体調回復等を促進し、安心して子育てができるよう支援します。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

乳児期

新生児聴覚検査 (園子ども支援課 TEL 632-2388)

新生児の耳の聞こえの異常(先天性難聴など)を早期発見・早期治療するための新生児聴覚検査の費用を一部助成します。

赤ちゃん訪問 (園子ども支援課 TEL 632-2388)

生後4か月までの乳児期に、訪問指導員が全家庭を訪問し、子育てに関する情報提供やアドバイス等を行います。赤ちゃんが生まれたら、「ママ・パパと赤ちゃんのためのしおり」に添えてある「出生連絡票」に必要な事項を明記のうえ、郵送してください。

また「出生連絡票」は電話、FAX、E-mailでの連絡もお受けします。FAX:638-8941 E-mail: u33001000@city.utsunomiya.tochigi.jp

赤ちゃん訪問を受けると「子育て応援金(5万円)」の申請が可能になります。

乳児健康診査 (園子ども支援課 TEL 632-2388)

4か月児・10か月児健康診査を指定医療機関にて、無料で受診できます(個別健診)。

4か月児健診は生後2か月時、10か月児健診は生後9か月時にお知らせを郵送します。

お知らせが届かない場合は、ご連絡ください(4か月児については、先天性股関節脱臼検診のお知らせも併せて郵送します)。

※ 乳児健康診査を受診できる医療機関は、21～26ページをご覧ください。

乳幼児期

こども医療費助成 (園子ども政策課 TEL 632-2387)

生まれた日(または転入日)～高校生相当の子ども入院・通院の保険診療自己負担を市が助成します。栃木県内の医療機関等で受給資格者証を提示すると、窓口払いの必要がない現物給付を受けられます。その他は償還払いになります。助成を受けるには、受給資格者証の交付申請が必要です。

[手続きに必要なもの] 子どもの健康保険証、預金通帳(振込先口座が確認できるもの)

フッ化物塗布 (園子ども支援課 TEL 632-2388)

むし歯予防のために、満2歳～小学2年生の子どもを対象に、フッ化物塗布を春と秋の年2回行っています。

日程については、「広報うつのみや」または市のホームページでお知らせします。

ひとりで悩まないで…

・子ども総合相談
・こども家庭センター
相談窓口

妊娠期から子育て期にわたるまでの母子保健や育児に関する相談に対応します。

子ども総合相談

相談専用電話 **にこにこ**
632-2525

祝日・年末年始を除く毎日

月～金曜日

午前8時30分～午後7時

土・日曜日

午前8時30分～午後5時15分

こども家庭センター 相談窓口

(※表紙をご覧ください)

～親子で楽しめる場～

おおむね3歳までのお子さんとその家族、妊婦さんとその家族が交流できる場所です。

小さな子どもをもつ皆さんの育児についての相談をお受けするほか、子育て等に関する講座の開催や、親子の交流の場を提供します。

- ◎ 子育てサロン中央 TEL627-0204
- ◎ 子育てサロン石井 TEL660-0600
- ◎ 子育てサロン竹林 TEL621-4788
- ◎ 子育てサロン西部 TEL647-4740
- ◎ 子育てサロン北雀宮 TEL653-5164
- ◎ 子育てサロンゆずのこ TEL674-2010
- ◎ 子育てサロンなかよし TEL673-2511
- ◎ 子育てサロンみずほの TEL678-2526
- ◎ 子育てサロン宝木 TEL622-6460
- ◎ 子育てサロンとまつり TEL612-7868
- ◎ 子育てサロンやよい TEL634-5653
- ◎ 子育てサロンとよさとなかよし広場 TEL624-3370

幼児期

幼児健康診査（☎子ども支援課 TEL 632-2388）

1歳6か月児・3歳児健康診査を地区市民センターなどの会場で、無料で受診できます（集団健診）。対象の子どもにお知らせを郵送します。お知らせが届かない場合は、ご連絡ください。

※ 詳しい日程等は、15ページをご覧ください。

2歳5か月児歯科健康診査（☎子ども支援課 TEL 632-2388）

2歳5か月児を対象に、歯科健康診査と歯みがき指導を無料で行っています。対象の子どもにお知らせを郵送します。お知らせが届かない場合は、ご連絡ください。

※ 詳しい日程等は、15ページをご覧ください。

1歳児のインフルエンザ予防接種料金一部補助（☎保健所保健予防課 TEL 626-1114）

インフルエンザ予防接種を受ける際に、1歳の子どものみに限り、1回につき1,000円（上限2回）を補助しています。市内の指定医療機関で、通常より1,000円少ない金額で接種ができます。

なお、接種は、医療機関に事前に予約をしてください。指定医療機関・接種時期については、市のホームページをご覧ください。保健所保健予防課までお問合せください。

相談・訪問

健康相談（☎子ども支援課 TEL 632-2388、宇都宮市保健センター TEL 627-6666 こども家庭センター相談窓口 ※表紙をご覧ください。）

妊産婦や子どもの健康と妊娠、育児、思春期等に関する相談を、保健師が個別にお受けします。また、電話による相談もお受けします。

- ◆ こども家庭センター相談窓口……………月～金曜日（祝休日・年末年始を除く。）午前9時～正午、午後1時～午後4時
- ◆ 宇都宮市保健センター……………水曜日、祝休日等の休館日を除く毎日 午前9時～正午、午後1時～午後4時
- ◆ 各地区市民センター・東市民活動センター……………日程・会場については、子ども支援課までお問い合わせください。
- ◆ 子ども総合相談……………13ページをご覧ください。

栄養相談（☎宇都宮市保健センター TEL 627-6666）

妊産婦や子どもの食生活に関する相談を、栄養士が個別にお受けします。また、電話による相談もお受けします。

- ◆ 宇都宮市保健センター……………水曜日、祝休日等の休館日を除く毎日 午前9時～正午、午後1時～午後4時
- ◆ 各地区市民センター……………日程・会場については、子ども支援課までお問い合わせください。
東市民活動センター

子ども発達相談室（☎子ども発達センター TEL 647-4720）

子どもの発達（ことば、運動、社会性など）に関する相談を、保健師や心理相談員などが個別にお受けします。相談をご希望の方は、電話でご連絡ください。

月～金曜日（祝休日・年末年始を除く。）午前8時30分～午後5時

家庭訪問（☎こども家庭センター相談窓口 ※表紙をご覧ください。）

妊産婦の心や体のこと、子どもの成長・発達（ことば、運動、社会性など）のこと、育児の悩みや心配、不安などについて、保健師、保育士等が訪問し、相談をお受けします。ご希望の方は、電話等でご連絡ください。

その他

食育教室（☎宇都宮市保健センター TEL 627-6666）

妊婦とその夫、子どもとその保護者を対象に、食育に関する講話・調理実習を行います。詳しい内容や日程については、「広報うつのみや」でお知らせします。

家庭児童相談室（☎子ども家庭支援室 TEL 632-2390）

満18歳未満の児童に関する虐待、養育、性格・行動、生活習慣、学校・家庭生活等の相談を家庭相談員がお受けします。月～金曜日（祝休日・年末年始を除く。）午前8時30分～午後5時15分
相談方法：電話、面接（電話予約をお勧めします。）

公費負担医療制度（☎子ども支援課 TEL 632-2296）

小児慢性特定疾病医療、養育医療、自立支援医療（育成医療）、療育医療に関する公費負担医療制度があります。

不妊治療費助成事業（☎子ども支援課 TEL 632-2296）

生殖補助医療（体外受精・顕微授精・男性不妊治療）および先進医療に対して治療費の一部を助成します。助成要件等の詳細は、市ホームページをご覧ください。

令和6年度幼児健診等会場日程表

(園子ども支援課 632-2388)

※ 1歳6か月児健康診査と3歳児健康診査については、令和5年3月開催の健診より予約制になりました。
各健康診査とも、対象の子どもにお知らせを郵送します。

受付時間 午後1時00分～午後2時30分

会場変更 ご予約日のご都合が悪くなった場合は、予約の変更・キャンセルが必要になります。

スマートフォンアプリやウェブサイトでの変更・キャンセルをお願いいたします。

ただし、2歳児健診(1歳6か月児健診再診)の変更は子ども支援課までご連絡ください。

● 1歳6か月児健康診査(事前予約制)

各会場の場所については31ページをご覧ください。

受診会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
対象者	R4.9月生	R4.10月生	R4.11月生	R4.12月生	R5.1月生	R5.2月生	R5.3月生	R5.4月生	R5.5月生	R5.6月生	R5.7月生	R5.8月生
東市民活動センター	10(水) 26(金)	8(水) 24(金)	5(水) 27(木)	2(火) 24(水)	21(水) 27(火)	11(水) 20(金)	2(水) 18(金)	7(木) 13(水)	11(水) 19(木)	8(水) 23(木)	13(木) 26(水)	7(金) 12(水)
宇都宮市保健センター	23(火)	21(火)	6(木)	12(金)	30(金)	3(火)	25(金)	28(木)	20(金)	24(金)	20(木)	18(火)
平石地区市民センター	12(金)	14(火)	11(火)	11(木)	28(水)	13(金)	11(金)	19(火)	3(火)	29(水)	14(金)	13(木)
横川地区市民センター	16(火)	23(木)	14(金)	9(火)	29(木)	25(水)	29(火)	8(金)	24(火)	21(火)	19(水)	11(火)
城山地区市民センター	24(水)	30(木)	12(水)	19(金)	8(木)	4(水)	10(木)	29(金)	18(水)	22(水)	5(水)	14(金)
姿川地区市民センター	11(木)	28(火)	7(金)	4(木)	2(金)	26(木)	1(火)	14(木)	5(木)	7(火)	6(木)	4(火)
雀宮地区市民センター	17(水)	29(水)	19(水)	10(水)	23(金)	5(木)	9(水)	1(金)	25(水)	28(火)	7(金)	6(木)
河内地区市民センター	18(木)	9(木)	4(火)	17(水)	22(木)	10(火)	3(木)	26(火)	10(火)	9(木)	18(火)	19(水)
上河内地区市民センター			25(火)			12(木)			17(火)			5(水)

・1歳6か月児健康診査は、1歳6か月になる月の上旬にお知らせを郵送します。その月末になっても届かない場合はご連絡ください。

・1歳6か月児健康診査は、1歳6か月から2歳の誕生日の前日まで受けられます。

● 3歳児健康診査(事前予約制)

受診会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
対象者	R3.3月生	R3.4月生	R3.5月生	R3.6月生	R3.7月生	R3.8月生	R3.9月生	R3.10月生	R3.11月生	R3.12月生	R4.1月生	R4.2月生
東市民活動センター	16(火) 24(水)	17(金) 29(水)	12(水) 20(木)	3(水) 25(木)	23(金) 29(木)	4(水) 26(木)	9(水) 24(木)	6(水) 22(金)	12(木) 18(水)	17(金) 28(火)	5(水) 21(金)	5(水) 14(金)
宇都宮市保健センター	19(金)	30(木)	28(金)	26(金)	8(木)	27(金)	3(木)	21(木)	6(金)	21(火)	7(金)	6(木)
平石地区市民センター	17(水)	23(木)	19(水)	5(金)	6(火)	5(木)	22(火)	29(金)	13(金)	10(金)	4(火)	4(火)
横川地区市民センター	18(木)	15(水)	26(水)	17(水)	20(火)	12(木)	11(金)	26(火)	3(火)	9(木)	27(木)	19(水)
城山地区市民センター	12(金)	24(金)	6(木)	11(木)	1(木)	19(木)	23(水)	27(水)	20(金)	29(水)	20(木)	7(金)
姿川地区市民センター	25(木)	10(金)	11(火)	23(火)	28(水)	6(金)	8(火)	12(火)	17(火)	30(木)	14(金)	13(木)
雀宮地区市民センター	10(水)	22(水)	5(水)	18(木)	22(木)	10(火)	17(木)	19(火)	4(水)	16(木)	18(火)	25(火)
河内地区市民センター	26(金)	21(火)	21(金)	9(火)	7(水)	18(水)	18(金)	14(木)	19(木)	24(金)	6(木)	11(火)
上河内地区市民センター		16(木)			27(火)			8(金)			13(木)	

・3歳児健康診査は、3歳0か月になる月の上旬にお知らせを郵送します。その月末になっても届かない場合はご連絡ください。

・3歳児健康診査は、3歳0か月から4歳の誕生日の前日まで受けられます。

・3歳児健診での尿検査について：オムツが取れていない等の理由で、健診当日に尿検査ができなくても、健診を受診することはできます。
後日、尿検査のみ実施することが可能です。会場で検査の受け方についてご説明いたします。

● 2歳5か月児歯科健康診査

受診会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
対象者	R3.11月生	R3.12月生	R4.1月生	R4.2月生	R4.3月生	R4.4月生	R4.5月生	R4.6月生	R4.7月生	R4.8月生	R4.9月生	R4.10月生
宇都宮市保健センター	5日(金) 11日(木) 12日(金) 25日(木) 30日(火)	10日(金) 14日(火) 17日(金) 24日(金) 28日(火)	11日(火) 14日(金) 18日(火) 21日(金) 27日(木)	4日(木) 9日(火) 18日(木) 23日(火) 25日(木)	1日(木) 2日(金) 9日(金) 20日(火) 27日(火)	5日(木) 12日(木) 13日(金) 20日(金) 26日(木)	4日(金) 8日(火) 10日(木) 18日(金) 24日(木)	1日(金) 8日(金) 12日(火) 22日(金) 26日(火)	5日(木) 10日(火) 13日(金) 19日(木) 24日(火)	7日(火) 10日(金) 17日(金) 28日(火) 30日(木)	6日(木) 13日(木) 14日(金) 21日(金) 28日(金)	7日(金) 11日(火) 13日(木) 14日(金) 21日(金)

・2歳5か月児歯科診査は、2歳3か月になる月の上旬にお知らせを郵送します。その月末になっても届かない場合はご連絡ください。

・2歳5か月児歯科診査は、2歳9か月まで受けられます。

・指定日のご都合が悪い場合は、他の日程をご確認のうえ、直接お越しください。

子どもの定期予防接種に関する事業

(圏保健所保健予防課 TEL 6 2 6 - 1 1 1 4)

予防接種は、感染症にかかることを防いだり、かかった時の症状を軽減したり、病気がまん延することを防ぐために行います。

予防接種制度の概要

1 「定期予防接種」と「任意予防接種」について

予防接種には、予防接種法に基づく「定期予防接種」(公費負担により無料)と、法に基づかない「任意予防接種」(自己負担。有料)があります。定期予防接種には、接種の努力義務があります。

2 定期予防接種実施医療機関について

本市が公費で行う定期予防接種は、原則、各医療機関において接種を行う「個別接種」となります。

予防接種を受けることができる市内医療機関については、21ページから26ページの「医療機関一覧表」をご覧ください。なお、市外の医療機関で接種を希望される場合は、接種の前に保健予防課までお問い合わせください。

3 対象年齢・接種回数について

定期予防接種は、種類ごとに対象年齢(月齢)や接種回数が定められていますので、対象年齢の範囲内で受けられるよう計画をたて、接種もれがないようにしましょう。

対象年齢になる前や、対象年齢を過ぎた後に接種を行うと任意の予防接種(有料)になりますので、ご注意ください。

4 予防接種健康被害救済制度について

予防接種を受けると一定の割合で副反応が発生し、まれに重い後遺症が残ることがあります。

予防接種と健康被害の因果関係が厚生労働大臣に認定された場合、健康被害に応じた医療費・年金などの給付を受けることができます。

定期予防接種については「予防接種法」によって、任意の予防接種については「独立行政法人医薬品医療機器総合機構法」によって救済制度が規定されています。

予防接種を受ける前に注意すること

- ・ 予防接種は子どもの体調がよい時に受けるのが原則です。
- ・ 各予防接種の「説明書」をよく読み、副反応が発生する可能性を十分に理解した上で、「予診票」の記入・署名を行ってください。「説明書」「予診票」は医療機関に用意されています。

予防接種受診者証

本市では、生後2か月までに「予防接種受診者証」を郵送しています。また、本市に転入した7歳未満の子どもにも随時発送しています(手続は不要です)。

予防接種を受ける際は、「予防接種受診者証」を必ず医療機関に持っていき、記載された〈受診者番号〉を「予診票」に記入してください。全ての予防接種を終えるまで大切に保管してください。

紛失等により再交付を希望される場合は、保健予防課へご連絡ください。

予防接種受診者証	
受診者番号	
氏名	見本
生年月日	
住所	
1. 予防接種の際、母子健康手帳とともに、医療機関にお持ちください。 2. 紛失・汚損の際は下記までご連絡ください。 保健所保健予防課 028(626)1114	
宇都宮市長	

予防接種を受けた後に注意すること

- ・ 接種後30分は医療機関で子どもの様子を観察してください。急な副反応はこの間に起こることがあります。
- ・ 予防接種の後、まれに副反応が起こることがあります。接種部位のひどい腫れ、高熱やまひなどの重い症状が現れた場合、すぐに医師の診察を受けてください。また、保健予防課までご連絡ください。
- ・ 接種した日は普段どおりの生活がかまいません。ただし、はげしい運動は避けましょう。
- ・ 接種した日の入浴はかまいませんが、接種部位を強くこすことは避けましょう。
- ・ 生ワクチン接種後は4週間、不活化ワクチン接種後は1週間、副反応の出現に注意しましょう。

予
防
接
種

予防接種の種類・対象年齢・接種間隔

1 定期予防接種(予防接種法に基づく接種。接種費用は公費負担により無料)

種類	対象年齢・接種間隔			回数	
	接種開始年齢				
ロタウイルス	〔注意〕ロタウイルス感染症予防ワクチンは以下の二種類があり、接種回数などが異なりますのでご注意ください。 途中からワクチンを切り替えることはできません。				
	ロタリックス (1価)	出生6週から24週未満の間に、27日(4週間)以上の間隔をあけて2回接種する。 (初回標準的接種期間:生後2か月から出生15週未満)		2回	
	ロタテック (5価)	出生6週から32週未満の間に、27日(4週間)以上の間隔をあけて3回接種する。 (初回標準的接種期間:生後2か月から出生15週未満)		3回	
B型肝炎	1歳に至るまで(1歳未満)の間に、1回目の接種から27日以上の間隔をあけて2回目、1回目の接種から139日以上の間隔をあけて3回目の接種を受ける。(標準的接種期間:生後2か月以上生後9か月未満)			3回	
小児用肺炎球菌	生後2か月以上 生後60か月(5歳)未満 (標準的接種開始年齢: 生後2か月以上生後7か月未満)	生後2か月以上 生後7か月未満	初回 生後12か月未満の間に、27日(4週間)以上の間隔をあけて3回接種を受ける(※1)。 追加 初回接種終了後、60日以上の間隔をあけて、生後12か月以降に1回接種を受ける。	3回 1回	
		生後7か月以上 生後12か月未満	初回 生後13か月未満の間に、27日(4週間)以上の間隔をあけて2回接種を受ける(※2)。 追加 初回接種終了後、60日以上の間隔をあけて、生後12か月以降に1回接種を受ける。	2回 1回	
		生後12か月以上 生後24か月未満	60日以上の間隔をあけて2回接種を受ける。		2回
		生後24か月以上 生後60か月未満			1回
五種混合 (DTP-IPV-Hib) 〔ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ・ヒブ〕	第1期 初回	生後2か月以上生後90か月(7歳6か月)未満の間に、20日(3週間)以上56日(8週間)未満の間隔をあけて3回接種を受ける。(標準的接種期間:生後2か月以上生後7か月未満)		3回	
	第1期 追加	生後2か月以上生後90か月(7歳6か月)未満の間に、1期初回接種終了後、6か月以上の間隔をあけて1回接種を受ける。(標準的接種期間:1期初回接種終了後、6か月以上18か月未満)		1回	
〔注意〕 ヒブ・四種混合	既にヒブワクチン及び四種混合ワクチンを接種している場合、原則同じワクチンで接種を進めてください。五種混合を接種する必要はありません。ヒブワクチン及び四種混合ワクチンの対象年齢・接種間隔などについては、市HPをご確認ください。				
二種混合(DT) 〔ジフテリア・破傷風〕	第2期	11歳以上13歳未満の間に、1回接種を受ける。 (標準的接種期間:11歳)		1回	
BCG 〔結核〕	1歳に至るまで(1歳未満)の間に、1回接種を受ける。(標準的接種期間:生後5か月以上生後8か月未満) 〔注意〕生後5か月になる前に接種を希望される方は、医療機関の医師にご相談ください。			1回	
水痘	初回	生後12か月以上生後36か月(3歳)未満の間に、1回接種を受ける。 (標準的接種期間:生後12か月以上生後15か月未満)		1回	
	追加	生後12か月以上生後36か月(3歳)未満の間に、初回接種終了後、3か月以上の間隔をあけて1回接種を受ける。 (標準的接種期間:初回接種終了後、6か月以上12か月未満)		1回	
麻しん風しん混合(MR) または 麻しんと風しん (※3)	第1期	生後12か月以上生後24か月未満の間に、1回接種を受ける。		1回	
	第2期	5歳以上7歳未満で小学校に入学する前年度の4月1日から3月31日まで(年長相当)の間に、1回接種を受ける。 令和6年度においては、平成30年4月2日から平成31年4月1日までに生まれた方		1回	
日本脳炎	第1期 初回	生後6か月以上生後90か月(7歳6か月)未満の間に、6日(1週間)以上28日(4週間)未満の間隔をあけて2回接種を受ける。(標準的接種年齢:3歳)		2回	
	第1期 追加	生後6か月以上生後90か月(7歳6か月)未満の間に、1期初回接種終了後、6か月以上、標準的にはおおむね1年の間隔をあけて1回接種を受ける。(標準的接種年齢:4歳)		1回	
	第2期	9歳以上13歳未満の間に、1回接種を受ける。 (標準的接種年齢:9歳)		1回	
	特例措置	平成19年4月1日までに生まれた方で、かつ全4回の接種を終えていない場合は、20歳に至るまで(20歳未満)の間に残りの接種を受ける。		残り回数	
子宮頸がん (HPV) (※4) (※5)	〔注意〕特例措置は、平成17年度から平成21年度にかけての日本脳炎の積極的勧奨の差し控えにより、接種機会を逸してしまった方のみを対象にしたものです。				
	①小学6年生から高校1年生に相当する年齢の女子(標準的接種期間:中学1年生相当) 令和6年度においては、平成20年4月2日から平成25年4月1日までに生まれた方				
	②積極的勧奨の差し控えにより、接種機会を逸してしまった女子(キャッチアップ接種対象者) 令和6年度においては、平成9年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた方 〔注意〕子宮頸がん予防ワクチンは以下の三種類があり、接種間隔が異なりますのでご注意ください。				
	サーバリックス	初回接種から1か月後に2回目、初回接種から6か月後に3回目の接種を受ける。			3回
ガーダシル・シルガード9	初回接種から2か月後に2回目、初回接種から6か月後に3回目の接種を受ける。				
シルガード9	初回接種を15歳未満で受けた場合、初回接種から6か月後に2回目の接種を受ける。			2回	

予防接種

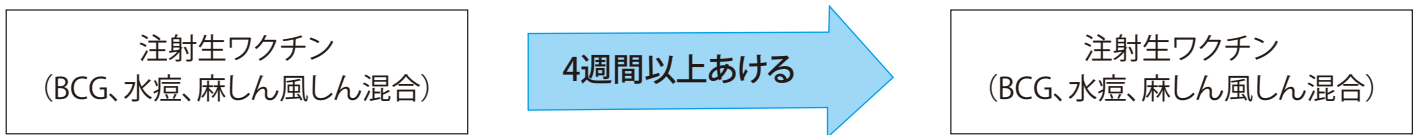
- ※1 2回目の接種が生後12か月を超える場合は、3回目の接種は受けない。また、2回目の接種が生後24か月を超える場合は、2、3回目の接種を受けない。ただし、いずれも追加接種は可能。
- ※2 2回目の接種が生後24か月を超える場合は、2回目の接種を受けない。ただし、追加接種は可能。
- ※3 原則、麻しん風しん混合での接種となります。
- ※4 厚生労働省作成のリーフレット（市のHPから取り出し可）をご覧ください、ワクチンの有効性とリスクを理解した上で、接種を受けてください。
- ※5 シルガード9については、最新情報を市HPなどでご確認ください。

2 任意予防接種（法に基づかない接種。接種費用は自己負担。有料）

インフルエンザ、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）などがあります。詳細は実施医療機関にお問合せください。
 なお、接種費用の一部補助を行っている予防接種もありますので、詳しくは14ページをご覧ください。

生ワクチンと不活化ワクチン

予防接種に用いるワクチンには、ウイルスの病原体を弱めて作られた「生ワクチン」と、ウイルスを殺し、必要な成分を取り出して作った「不活化ワクチン」があります。
 注射生ワクチンを接種した日から次の注射生ワクチンを行うまでの間隔は27日（4週間）以上の間隔をあける必要がありますので、注意してください。



定期予防接種のスケジュールの例

以下は「標準的接種期間（年齢）」に定期予防接種を受ける場合のおおよそのスケジュールです。番号は接種回数を表しています。医師が特に必要と認めた場合には、2種類以上の予防接種を同時に（接種部位は別々に）受けることができますので、かかりつけ医などにご相談ください。

なお、決められた接種間隔を過ぎてしまった場合であっても、定期予防接種の対象年齢の範囲内であれば、やり直す必要はありませんので、できるだけ早く再開してください。

対象年齢の範囲を過ぎて接種はできますが、接種費用は有料（全額自己負担）となります。また、副反応による健康被害が発生した場合、予防接種法に基づく救済措置を受けることができませんのでご注意ください。

予防接種

・・・対象年齢（無料で接種できる年齢） ...標準的接種年齢（接種をおすすめする年齢）

下表は、【標準的接種年齢】に接種を受ける場合のおおよそのスケジュールです。数字は接種回数を表しています。同時接種を行う場合や、任意予防接種（おたふくかぜ等）を希望する場合は、かかりつけ医と相談しましょう。

		1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月 ~11か月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳
ロタウイルス	1価			①	②		2 4週未満																			
	5価			①	②	③			3 2週未満																	
B型肝炎				①	②					③																
小児用肺炎球菌			①	②	③						④															
五種混合			①	②	③						④															
二種混合																						①				
BCG						①																				
水痘											①	②														
麻しん風しん混合 または 麻しんと風しん (※)											①						②									
日本脳炎														①	②	③					④					
子宮頸がん																								①	②	③

※原則、麻しん風しん混合ワクチンでの接種となります。
 ※ヒブ及び四種混合予防接種のスケジュールについては、市HPをご確認ください。

精神保健・難病・感染症に関する保健事業

宇都宮市保健所では、精神保健・難病・感染症などに関する相談や教室を実施しています。日程等については「広報うつのみや」でお知らせします。

エイズ・性感染症・ウイルス性肝炎検査 (☎保健所保健予防課 TEL 626-1115)

《検査内容・検査時期》 (感染の心配がある方は、匿名・無料で受けられます。)

H I V 検査: 血液検査、感染したと思われる日から3か月経過

梅毒検査: 血液検査、感染したと思われる日から1か月経過

性器クラミジア検査: 尿検査 (検査の1~2時間前から排尿を控えてください。生理中は検査ができません。)
感染したと思われる日から1か月経過

ウイルス性肝炎 (B型・C型) 検査: 血液検査、感染したと思われる日から6か月経過

会場	検査日程	予約	検査結果
保健所	毎週水曜日 午前9時~ 10時	<ul style="list-style-type: none"> ●即日検査は、事前の予約が必要です。(定員10名) ●通常検査は予約不要。受付時間(9:15~10:00)にお越しください。 ※ 予約は、市HPまたは電話で受け付けます。TEL626-1115 ※ HIV検査及び梅毒検査については、即日検査(当日の結果通知)及び通常検査(約1週間後の通知)を実施、性器クラミジア検査及びウイルス性肝炎(B型・C型)検査については、通常検査(約1週間後の通知)のみ実施しております。 	<ul style="list-style-type: none"> ・即日検査の場合⇒採血から約90分後に、直接本人にお知らせします。 ・通常検査の場合⇒約1週間後に直接本人にお知らせします。
宇都宮市 保健センター	原則毎月 第4日曜日 午後1時~ 3時30分	<ul style="list-style-type: none"> ●事前の予約が必要です。(定員20名) ※ 予約は、市HPまたは電話で受け付けます。TEL626-1115 ※ 即日検査は、実施しておりません。 	<ul style="list-style-type: none"> ・原則翌月の第4日曜日に直接本人にお知らせします。ただし、検査結果を早く知りたい場合は、約1・2週間後に保健所で直接本人にお知らせします。

健康相談・電話相談 結核・エイズ・性感染症・ウイルス性肝炎・インフルエンザなどの感染症に関する相談をお受けします。

風しん抗体検査 (☎保健所保健予防課 TEL 626-1114)

先天性風しん症候群を防ぐため、風しん抗体検査を実施しています。

対象者: 宇都宮市内に住民登録がある方で、次の①~③のいずれかに該当する方。

ただし、過去に風しんに係る抗体検査を受けた結果、十分な量の風しんの抗体があることが判明し、当該予防接種を行う必要がないと認められる方は除きます。

- ①妊娠を希望する女性
 - ②①の配偶者などの同居者(※)
 - ③風しんの抗体価が低い妊婦の配偶者などの同居者(※)
- ※ 同居者とは、生活空間を同一にする頻度が高い方をいう。

実施場所: 市内にある指定の医療機関

料金: 無料

受診方法: 電話で医療機関に問合せの上、検査を受けます。

*医療機関については、市ホームページをご確認ください。

◆ 宇都宮市民で風しんの免疫が不十分な方は、予防接種費用の助成制度があります。詳しくはお問い合わせください。

難病 (☎保健所保健予防課 TEL 626-1116)

特定医療費(指定難病)助成制度

指定難病に係る医療費の一部を公費で負担する制度です。医療費助成の対象疾病は、国指定の341疾病です。(令和6年4月1日現在)。個々の疾病ごとに診断基準と重症度分類が設定されていますので、主治医と相談のうえ、申請してください。

*制度の概要や対象となる疾病は、右の画像を携帯電話やスマートフォンで読み取り確認いただくか、保健予防課までお問い合わせください。



難病医療生活相談会

難病患者・家族が安心して療養生活が送れるように、医師や栄養士等による講演会・交流会・個別相談会を行っています。詳しい内容や日程は「広報うつのみや」等でお知らせします。*開催方法や周知方法等が変更になる場合があります。

健康相談・電話相談 難病患者・家族の療養生活に関する相談を随時お受けします。

精神保健

(〇 保健所保健予防課 TEL 626-1116)

事業名	内 容	実施日
精神保健福祉相談	こころの健康に関する不安や悩み等について、精神科医師や公認心理師・精神保健福祉士が面接により相談に応じます。(要予約)	原則毎月第2・第4水曜日 午後1時30分～4時
こころの健康相談	こころの健康に関する不安や悩み等について、保健師・精神保健福祉士が電話・面接により相談に応じます。(面接は要予約)	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分
精神保健家族教室	統合失調症患者の家族を対象に、病気の理解と家族の対応について学習するための教室を開催します。	「広報うつのみや」・市ホームページでお知らせします。
こころの健康づくり講座	こころの健康を保持増進できるよう、また、こころの健康に関心を持ち、精神疾患などの前兆や初期症状の対処法を学ぶための講座を開催します。	「広報うつのみや」・市ホームページでお知らせします。

こころの健康づくり

(〇 保健所保健予防課 TEL 626-1116)

私たちは家庭や仕事、人間関係など様々なストレスとともに生活しています。

ストレスは私たちが生きて行く上で避けて通れないものですが、人それぞれにうまく付き合えるストレスと、そうでないストレスがあります。

ストレスがたまりすぎたり、過度のストレスにさらされることで、様々なこころのSOSがあらわれることがあります。ストレスのサインに早めに気づき、対処していくことでこころの元気を保つことにつながります。

心配事や不安を一人で抱え込まず、信頼できる人と話してみましょう。相談機関を利用するのも一つの方法です。話すことで気持ちが少し落ち着きます。

◇こころの健康、自殺予防に関する相談先

・メール・SNSなどの相談(厚生労働省)

うまく言葉にできないこころの悩みを、メールやSNSで相談できる窓口を紹介しています。右の画像を携帯電話やスマートフォンで読み取り確認ください。



・市の相談窓口

具体的な相談窓口は、右の画像を携帯電話やスマートフォンで読み取り確認ください。



◇ゲートキーパーとは

問題を抱えて悩み、自殺を考えている人を支えるためには、身近な人が気づき、見守る役割を担う「ゲートキーパー」が求められています。

本市の自殺者数は、20代から50代の働く世代に多い状況があります。大切な命を守るために、ぜひ、あなたも「ゲートキーパー」の輪に加わりませんか？

《役割》

気づき ➔ 傾聴 ➔ つなぎ ➔ 見守る

・気づき・・・家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等大切な人の様子がいつもと違うと気づいたら勇気を出して「何か元気ないけど大丈夫？」などと声をかけてください。

・傾聴・・・本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

まずは話せる環境をつくり、心配していることを伝えます。本人を安易に励ましたりせず悩みを真剣な態度で受け止め、話を聴いたら「大変でしたね」、「話してくれてありがとうございます」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

・つなぎ・・・早めに専門家に相談するよう促す

問題を解決するためには専門家の力が必要です。相談窓口確実に繋がることできるよう、具体的な相談先を案内しましょう。

・見守る・・・温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

専門家につないだ後も、いつも見守っていることを伝えてください。

《研修会》

自殺予防やゲートキーパーの役割について市民や薬剤師、学校教職員、地域支援者等を対象に研修会を開催しています。市民を対象に研修会を開催するときは、「広報うつのみや」・市ホームページ等でお知らせします。興味のある方はご参加ください。

気づいてください こころのSOS
大切な人のこころのSOSに気づいたら 勇気を出して声かけを



- ※1 印の付いている医療機関で健康診査・予防接種・乳児健診が受けられます。
 ※2 健康診査・予防接種・乳児健診を受けるときは、事前に医療機関に電話をして、受付時間等を確認してください。
 なお、実施項目は、年度途中で変更が生じる場合があります。

健康診査 特定:特定健康診査(後期高齢者医療制度加入者の健康診査等を含む。) 心電:心電図検査 貧血:貧血検査 前立:前立腺がん検診 肝炎:肝炎ウイルス検診 肺:肺がん検診
 胃:胃がん検診(X線:胃透視検査、内:内視鏡検査) 大腸:大腸がん検診 子宮:子宮がん検診(頸部:頸部のみ、体部:体部+頸部) 乳:乳がん検診(視触診)
予防接種 ロタ(1・5):ロタリックス1価、ロタテック5価(両方:○、1のみ:○、5のみ:●) B肝:B型肝炎 ヒ・肺:ヒブ、小児用肺炎球菌(両方:◎、ヒのみ:○、肺のみ:●) 四混:四種混合
 ※五種混合の接種可能な医療機関については、市ホームページをご覧ください。二混:二種混合 B:BCG 水痘:水痘 麻風:麻しん風しん混合 日脳:日本脳炎 子宮:子宮頸がん
 サーバリックス、ガーダシル、シルガード9の接種可能な医療機関については、市ホームページをご覧ください。高肺:高齢者肺炎球菌 高イ:高齢者インフルエンザ
乳 児 乳児健診:乳児健康診査(4か月児・10か月児)

エリア	指定医療機関名	所在地	電話番号	健康診査										予防接種										乳児健診			
				特定	心電 貧血	前立	肝炎	肺	胃 X線	内 大腸	子宮 頸部	体 部	乳	ロ タ	B 肝	ヒ ・ 肺	四 混	二 混	B	水 痘	麻 風	日 脳	子 宮		高 肺	高 イ	
南 部	しもだファミリークリニック	下栗町977-1	656-5800	○	○	○	○	○		○	○																
	橋壁皮膚科	下栗町1505	657-0100																								
	あんどうこどもクリニック	下栗町1645-1	657-7588																								
	でいりウマチ科内科クリニック	下栗町2935-2	666-5551	○	○	○				○																	
	菊池整形外科医院	砂田町369-1	656-3838																○								
	よしざわクリニック	台新田1-2-25	658-6111	○	○	○	○	○		○	○																
	平尾内科小児科	西原町560-1	658-1855	○	○	○	○	○		○																	
	稲田整形外科医院	平松本町326-1	639-1128																								
	倉井清彦内科医院	平松本町326-4	636-1511	○	○	○	○	○		○	○																
	増山内科小児科クリニック	平松本町340-6	638-2311	○	○	○	○	○		○	○																
	耳鼻咽喉科すがわらクリニック	平松本町1204-2	633-8800										○		◎	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	いとう胃腸科クリニック	平松本町1213-4	651-1411	○	○	○	○			○																	
	ひらしま胃腸・内科	屋板町132-7	657-7117	○	○	○	○	○		○	○																
	吉田内科クリニック	屋板町155-1	657-0088	○	○	○	○	○		○																	
	倉持病院	屋板町400-1	657-0366																								
	倉持整形外科・皮膚科美容皮膚科	屋板町405-1	657-7211	○																							
	宇都宮セントラルクリニック	屋板町561-3	657-7300	○	○	○	○	○		○	○																
佐々木記念クリニック	屋板町578-38	656-7117	○	○	○	○	○		○																		
やたがい内科クリニック	屋板町1084-5	657-7020	○	○	○	○	○		○																		
目黒医院	横田新町12-18	653-7151	○	○	○	○	○		○																		
上河内地区																											
	手塚クリニック	下小倉町2213-5	674-7700	○	○	○	○	○		○																	
	いちほファミリークリニック	中里町322	612-8350	○	○	○	○	○		○																	
河内地区																											
北 部	おざわ小児科医院	相野沢町98-10	672-3692																								
	川野クリニック	上田原町660-6	672-2700	○	○	○	○	○		○																	
	岡本台クリニック	下岡本町2082-13	673-7338	○	○	○	○			○																	
	国立病院機構宇都宮病院	下岡本町2160	673-2111		○	○	○	○		○																	
	小島原医院	下岡本町4075	673-2122																								
	斎藤内科医院	下岡本町4556-5	673-6746	○	○	○	○	○		○																	
	白澤病院	白沢町1813-16	673-0011																								
	ほんだ整形外科内科医院	白沢町2017-47	671-1125	○	○	○	○	○		○																	
	さきお医院	白沢町2020-1	673-6556	○	○	○	○	○		○																	
	藤井脳神経外科病院	中岡本町461-1	673-6211	○																							
	真木クリニック	中岡本町2823-44	671-7152																								
	こもりクリニック	中岡本町2988-1	671-7770																								
	高野クリニック	中岡本町3410-5	671-7151	○	○	○	○	○		○																	
	森クリニック	中岡本町3650-20	671-2727	○	○	○	○	○		○																	
	関谷内科医院	中岡本町3673-5	673-3356	○	○	○	○	○		○																	
	なつぽ皮膚・泌尿器科クリニック	中岡本町3710-61	673-7722																								
	さはら整形外科	中岡本町3710-82	671-2205																								

健康診査:保健所健康増進課(TEL 626-1129) 予防接種:保健所保健予防課(TEL 626-1114) 乳児健診:子ども支援課(TEL 632-2388)

- 成人の各種健康診査は、上記の医療機関一覧表に○印のある医療機関で受診できます。
受診券と被保険者証を医療機関の窓口提示し、受診してください。
(☎保健所健康増進課 TEL 626-1129)
- 乳児健康診査(4か月・10か月)は、上記の医療機関一覧表に○印のある医療機関で受診できます。
母子健康手帳・乳児健康診査票(対象のお子さんに郵送します。)を医療機関の窓口提示し、受診してください。
(☎子ども支援課 TEL 632-2388)



指定医療機関一覧表(歯科健診・妊産婦歯科健診)

※ ○印の付いている歯科医療機関で歯科健診・妊産婦歯科健康診査が受けられます。

令和6年3月1日現在

歯：歯科健診 妊：妊産婦歯科健康診査

エリア	指定医療機関名	所在地	電話番号	歯	妊
中央部	本庁管内				
	小野歯科医院	池上町4-5	633-8400	○	○
	沢田歯科医院	泉が丘2-4-5	689-2228	○	○
	山口歯科医院	泉町1-7	622-2785	○	○
	県歯科医院	一条1-3-12	633-6474	○	○
	やまうち歯科second stage	一条4-1-8	680-5015	○	○
	金田歯科医院	一ノ沢町272	622-9300	○	○
	鈴木歯科医院	一の沢2-1-5	622-2661	○	○
	ひやま歯科クリニック	今泉1-1-8 トップポート1F	624-5628	○	○
	佐貫歯科医院	今泉3-5-25	621-3880	○	○
	軽部歯科医院	今泉4-15-26	621-0790	○	○
	磯歯科医院	今泉新町161-2	661-6875	○	○
	斎藤歯科クリニック	今泉町220-6	625-6895	○	○
	あやこデンタルクリニック	今泉町449-8	666-6485	○	○
	田中歯科医院	今泉町2543-131 田中歯科ビル1F	663-7388	○	○
	生井歯科医院	今泉町3003-8	662-6176	○	○
	モリシタ歯科医院	駅前通り3-4-13 森下ビル5F	612-2814	○	○
	螺良歯科医院	江野町9-6	633-6480	○	○
	北條歯科医院	大曾1-1-13	622-7408	○	○
	長歯科医院	大曾1-8-9	624-3060	○	○
	おのがわ歯科クリニック	大曾2-7-13	643-6474	○	○
	黒崎歯科医院	大通り1-1-14	622-3672	○	○
	宇都宮記念病院	大通り1-3-16	611-5610	○	○
	荒井歯科診療所	大通り2-1-5 明治安田生命大通りビル3F	637-0231	○	○
	佐伯歯科医院	大通り3-2-6	633-3587	○	○
	菊地歯科医院	大通り4-1-17	624-9054	○	○
	天沼歯科医院	大通り5-2-12	622-4114	○	○
	大貫歯科医院	小幡2-3-16	643-6480	○	○
	菊池歯科クリニック	菊水町12-20	649-6211	○	○
	川島歯科	北一の沢町1-1	650-5500	○	○
	水野歯科医院	京町12-6	634-9001	○	○
	臼井歯科医院	清住1-8-4	622-1184	○	○
	くりはら歯科	清住2-3-8	622-7084	○	○
	芦澤歯科医院	越戸1-3-38	664-3555	○	○
	五月女歯科クリニック	栄町4-10	643-1300	○	○
	高田歯科医院	桜2-7-9	622-9053	○	○
	小塚歯科医院	桜3-2-8	637-3487	○	○
	築瀬歯科桜診療所	桜4-11-22	622-3056	○	○
	大島歯科医院	下戸祭2-9-1 高木コーポ1F	622-1757	○	○
	すずき歯科クリニック	宿郷3-22-2 のり廣ビル2F	635-7500	○	○
	宮堀歯科医院	宿郷5-16-8	637-0841	○	○
	ハートフルにわの歯科・矯正歯科	新町1-4-3	680-5301	○	○
	大野歯科医院	新町2-1-15	633-2458	○	○
	ホワイト歯科医院	千波町1-2 岡本ビル2F	625-2975	○	○
	清水歯科医院	大寛1-1-9	633-1313	○	○
	藤橋歯科医院	中央1-5-7	637-0903	○	○
	そね歯科医院	中央本町3-11 2F	637-4618	○	○
	ささや歯科医院	伝馬町1-7 笹谷ビル2F	633-3385	○	○
	渡辺歯科医院	戸祭2-9-31	622-3781	○	○
	齋藤歯科医院	中今泉3-14-21 オノラーブル1F	636-1684	○	○
おおやつ歯科医院	中河原町4-10	612-4125	○	○	
なかやま歯科クリニック	西1-3-19	636-4835	○	○	
青木歯科	西2-3-4	636-2270	○	○	

エリア	指定医療機関名	所在地	電話番号	歯	妊	
中央部	羽石歯科医院	二番町2-13	635-2273	○	○	
	三森歯科医院	花房1-1-3	633-5511	○	○	
	県庁内ユキ歯科クリニック	塙田1-1-20	623-2049	○	○	
	ワカバ歯科診療所	塙田2-4-15	622-1591	○	○	
	松井歯科医院	塙田2-5-27	622-9011	○	○	
	大貫歯科医院	塙田3-2-9	624-6480	○	○	
	名取歯科医院	塙田4-1-29	622-4622	○	○	
	椎貝歯科医院	馬場通り1-1-20	621-6762	○	○	
	廣中歯科医院	東今泉1-1-37	638-8148	○	○	
	小野ファミリー歯科	東宿郷2-11-8	614-3718	○	○	
	やまぐち歯科醫院	東宿郷4-3-7	651-3746	○	○	
	皆藤病院歯科	東町22	661-3261	○	○	
	おとづら歯科医院	東築瀬1-37-7	637-2320	○	○	
	塚田歯科医院	東築瀬1-38-8	637-4970	○	○	
	第二高原歯科医院	平出工業団地38-11	661-5800	○	○	
	築瀬歯科医院	二荒町1-10	636-8840	○	○	
	やまうち歯科小児歯科親子のデンタルクリニック	本町1-19 佐藤ビル4F	650-6112	○	○	
	加々美歯科医院	本町4-12 虎屋ビル6F	624-9367	○	○	
	亀田歯科医院	本町9-6	622-2680	○	○	
	ゆざわや歯科クリニック	曲師町2-12 ゆざわやビル2F	635-8050	○	○	
	半田歯科医院	松原2-5-7	622-8704	○	○	
	江俣歯科医院	松原2-7-10	643-2525	○	○	
	てづか歯科医院	操町7-10	639-2332	○	○	
	須田歯科医院	南一の沢町1-24	635-4826	○	○	
	おおはしデンタルクリニック	南一の沢町2-26 さいとうビル2F	633-6503	○	○	
	吉田歯科医院	南大通り1-2-11	633-3950	○	○	
	綱川歯科医院	南大通り3-1-10	634-8472	○	○	
	篠原歯科医院	南大通り4-1-1	634-6618	○	○	
	石川歯科医院	峰1-2-17	634-3688	○	○	
	さいとうデンタルクリニック	峰4-23-22	662-7611	○	○	
	植田歯科医院	宮園町3-11	633-6435	○	○	
	松島歯科医院	宮園町8-2	633-3987	○	○	
	印出井歯科医院	宮町1-6 岡村ビル3F	624-5861	○	○	
	こまつ歯科医院	御幸町289-2	307-8657	○	○	
	大野歯科医院	御幸本町4650-6	660-1313	○	○	
	角田歯科医院	御幸本町4733-1 ニューマリッチ平1F	689-0222	○	○	
	ゼンデンタルオフィス	元今泉3-15-8	678-8511	○	○	
	吉澤歯科医院	元今泉5-1-13	664-1818	○	○	
	築瀬歯科医院泉ヶ丘診療所	元今泉6-3-4	661-6031	○	○	
	有坂歯科医院	元今泉7-30-19	661-1030	○	○	
	なかみぞ歯科医院	元今泉8-1-13	663-4618	○	○	
	かさらは歯科医院	築瀬4-6-6	651-1560	○	○	
	小倉歯科クリニック	築瀬町1279	635-8488	○	○	
	笠倉歯科医院	築瀬町1840-2	632-5650	○	○	
	みき・さくら歯科	吉野1-4-20	680-6122	○	○	
	生井歯科医院	吉野2-8-23	636-0202	○	○	
	宝木地区					
	益子歯科医院	上戸祭町38-2	643-2080	○	○	
	ほりファミリー歯科	上戸祭町522-1	307-3620	○	○	
	手塚歯科医院	上戸祭町2834-219	643-0007	○	○	
星野歯科医院	上戸祭町3007-2	616-1655	○	○		
しのぎ歯科医院	宝木町1-34-7	612-5418	○	○		
ゆざわ歯科	宝木町1-2589-11	600-3160	○	○		

歯 歯科健診：保健所健康増進課 (TEL 626 - 1129) 妊産婦歯科健康診査：子ども支援課 (TEL 632 - 2388)

※ ○印の付いている歯科医療機関で歯科健診・妊産婦歯科健康診査が受けられます。

歯：歯科健診 妊：妊産婦歯科健康診査

エリア	指定医療機関名	所在地	電話番号	歯	妊	
中央部	ワタナベ歯科	宝木町2-803-1	652-3300	○	○	
	後藤歯科クリニック	中戸祭1-13-24	650-4181	○	○	
	粕谷歯科医院	中戸祭町850-35	627-2525	○	○	
	ならファミリー歯科医院	細谷1-7-71	627-4618	○	○	
	くにい歯科矯正歯科	若草3-1-8	600-0921	○	○	
	国井歯科医院	若草3-8-1	625-2709	○	○	
	国井歯科医院	若草3-8-7	612-5500	○	○	
	鈴木努歯科医院	若草4-16-4	627-0238	○	○	
	大柿歯科医院	若草5-5-38	625-0479	○	○	
	北澤歯科クリニック	若草5-10-13	625-1187	○	○	
	豊郷地区					
	きし・歯科医院	岩曾町708-11	613-3718	○	○	
	高橋歯科クリニック	岩曾町1077-1	613-5118	○	○	
	吉田歯科医院	岩曾町1355-116	660-0377	○	○	
	安田歯科医院	岩曾町1392	662-7893	○	○	
	館野歯科医院	岩本町454-2	627-5157	○	○	
	尾形歯科医院	下川俣町60-3	662-6660	○	○	
	きくち歯科医院	関堀町554-11	621-8841	○	○	
	八板歯科クリニック	竹林町866	612-1333	○	○	
	なら歯科医院	豊郷台2-21-2	643-8823	○	○	
大森歯科医院	富士見が丘2-19-27	622-2660	○	○		
ゆふ歯科	御幸ヶ原町55-11	689-5300	○	○		
おおつか歯科クリニック	御幸ヶ原町77-18	683-0500	○	○		
菊池歯科医院	御幸ヶ原町137-34	664-0555	○	○		
おかだ歯科医院	御幸ヶ原町224-4	663-1660	○	○		
すみ歯科医院	山本1-3-31 ISビル1F	622-6482	○	○		
町田歯科クリニック	山本2-26-14	625-7010	○	○		
平石地区						
岡田歯科医院	石井町1361-1	683-4618	○	○		
菊池歯科医院	石井町2490-4	661-8548	○	○		
平野歯科医院	石井町2973-35	689-2525	○	○		
石川歯科医院	石井町3372	656-4848	○	○		
長谷川歯科医院	下平出町899-10	663-1818	○	○		
あんどう歯科クリニック	中久保2-12-21	689-4918	○	○		
海老原歯科・矯正歯科	東峰町3587-56	688-0200	○	○		
屋代歯科医院	平出町347-1	662-8148	○	○		
にしはらデンタルクリニック	平出町4067-8	612-7280	○	○		
熊倉歯科医院	陽東2-16-18	662-7835	○	○		
林デンタルオフィス	陽東3-26-7	613-6480	○	○		
佐貫歯科矯正歯科医院	陽東5-11-32	612-1718	○	○		
高橋歯科医院	陽東6-1-10	663-6348	○	○		
清原地区						
昆野クリニック歯科	上籠谷町3314-4	612-1160	○	○		
金子歯科クリニック	清原台1-2-11	670-6474	○	○		
おいかわ歯科医院	清原台3-6-24	667-7555	○	○		
徳永歯科医院	清原台4-4-7	667-7221	○	○		
田沼歯科医院	清原台5-36-22	667-6930	○	○		
西垣歯科医院	鑑山町348	670-5162	○	○		
野沢歯科医院	鑑山町426-5	667-6371	○	○		
きくち歯科医院	氷室町1634-13	670-0648	○	○		
小宅歯科医院	氷室町2815	667-4529	○	○		
ときわ歯科クリニック	ゆいの杜2-1-4	678-8211	○	○		
おのざき歯科医院	ゆいの杜4-7-1	667-4602	○	○		

エリア	指定医療機関名	所在地	電話番号	歯	妊	
東部	ゆいの杜たつみ歯科・矯正歯科クリニック	ゆいの杜5-18-1	667-6480	○	○	
	瑞穂野地区					
	たかはら歯科クリニック	上桑島町1277-8	678-8241	○	○	
	山口歯科クリニック	上桑島町1288-6	656-8148	○	○	
	井出歯科医院	西刑部町1200-3	656-8288	○	○	
	大場歯科医院	西刑部町2611-15	656-6662	○	○	
	ごとう歯科医院	瑞穂2-15-7	656-4188	○	○	
	国本地区					
	さかい歯科クリニック	宝木本町1141-118	665-8148	○	○	
	てづか歯科	宝木本町1144-43	627-2900	○	○	
いのせ歯科医院	野沢町187-131	665-6077	○	○		
半田歯科医院	野沢町314-5	665-8241	○	○		
富屋地区						
阿部歯科医院	徳次郎町2194-1	665-3243	○	○		
城山地区						
あくつ歯科医院	駒生町859-40	625-7474	○	○		
吉成歯科医院	駒生町1359-225	652-1671	○	○		
北條歯科クリニック	駒生町1410-83	652-8811	○	○		
大垣歯科医院	駒生町1556-8	652-6767	○	○		
三木歯科医院	駒生町2335-8	652-0648	○	○		
福田ファミリー歯科	下荒針町3867-1	678-4618	○	○		
ひろデンタルクリニック	田野町475-1	652-8855	○	○		
姿川地区						
福田デンタルクリニック	下砥上町1545-20	678-5050	○	○		
やす・かずCharm歯科	滝の原2-4-35	612-8282	○	○		
おおくぼ歯科医院	滝の原2-5-5	635-7162	○	○		
薬師寺歯科医院	滝の原3-1-3	635-0382	○	○		
むらかみ歯科医院	鶴田2-21-9	647-4618	○	○		
手塚歯科医院	鶴田町167-9	647-1011	○	○		
佐貫歯科医院	鶴田町206-6	678-8872	○	○		
オーブゆみ歯科クリニック	鶴田町251-4 2F	612-6172	○	○		
ふくいデンタルクリニック	鶴田町251-4	689-8718	○	○		
こづかファミリー歯科	鶴田町721-2	647-1182	○	○		
おおはし歯科クリニック	鶴田町1294-1	647-0084	○	○		
中津歯科医院	鶴田町1740-5	648-4006	○	○		
高山歯科医院	鶴田町1976-20	648-9521	○	○		
半田歯科医院	鶴田町2156-5	648-6636	○	○		
大塚歯科	鶴田町2186-38	648-1661	○	○		
三宅歯科・矯正歯科クリニック	砥上町31-4	647-3741	○	○		
竹沢歯科クリニック	砥上町214-1	648-4680	○	○		
神山歯科医院	西川田5-16-11	658-6366	○	○		
荒川歯科クリニック	西川田本町4-1-3	645-5072	○	○		
辻歯科医院	西川田町91-1	659-1182	○	○		
オカダデンタルオフィス	西川田町805-6	612-6481	○	○		
はやし歯科医院	西川田町1160-47	348-2956	○	○		
やまのうち歯科医院	兵庫塚町9-1 プレステージみどり野1F	612-8660	○	○		
福田歯科医院	大和2-10-22	658-1870	○	○		
雀宮地区						
はやし歯科クリニック	インターパーク3-2-4	655-5418	○	○		
カトリア柴田歯科	インターパーク4-1-2	657-5775	○	○		
ふじかわ歯科医院	北若松原1-14-13	666-8210	○	○		
田部井歯科	北若松原2-1-8	653-5008	○	○		
かのう歯科	五代1-1-6	654-2418	○	○		

歯 歯科健診：保健所健康増進課(TEL 626 - 1129) 妊産婦歯科健康診査：子ども支援課(TEL 632 - 2388)



※ ○印の付いている歯科医療機関で歯科健診・妊産婦歯科健康診査が受けられます。

歯：歯科健診 妊：妊産婦歯科健康診査

エリア	指定医療機関名	所在地	電話番号	歯	妊	
南	箱島歯科医院	五代3-1-16	653-4504	○	○	
	山崎歯科医院	新富町13-15	655-0321	○	○	
	関歯科医院	末広1-11-15	653-5215	○	○	
	赤沼歯科医院	雀の宮1-8-15	653-7143	○	○	
	崎谷歯科医院	雀の宮7-19-13	653-0182	○	○	
	今谷歯科	高砂町13-9	655-0182	○	○	
	五月女歯科医院	東谷町489	655-2522	○	○	
	こうだい歯科	中島町673-1	680-6636	○	○	
	金澤歯科医院	針ヶ谷町500-4	654-2522	○	○	
	さかきばら歯科クリニック	みどり野町6-1	655-1555	○	○	
	那須歯科医院	南高砂町3-1	655-4182	○	○	
	ふじしま歯科	若松原2-9-6	654-2020	○	○	
	陽南地区					
	ひあさ歯科医院	今宮1-19-4	645-7220	○	○	
	やぎ歯科医院	江曾島2-16-16	645-1182	○	○	
	小林歯科医院	双葉3-15-63	658-7611	○	○	
	菊池歯科医院	緑1-2-23	658-2298	○	○	
	ともえ歯科医院	緑2-18-33	659-2329	○	○	
	大嶋歯科医院	緑3-38-13	659-7771	○	○	
	かねこ歯科	八千代1-12-13	612-2733	○	○	
	横川地区					
江田歯科医院	江曾島町1257-5	658-9663	○	○		
小澤歯科医院	江曾島町1453-9	645-1459	○	○		
もり歯科クリニック	下栗町968-1	656-4400	○	○		
あおきファミリー歯科	下栗町2938-2	632-8214	○	○		
藤井歯科医院	下栗町2321-16	663-5664	○	○		
よしざわ歯科	砂田町544-1	657-8855	○	○		
つつみ歯科クリニック	台新田町175-1	659-2710	○	○		
つなかわ歯科医院	平松本町326-14	639-6480	○	○		
亀井歯科・矯正歯科	平松本町757-10	632-0033	○	○		
松田歯科クリニック	平松本町811-20	663-0817	○	○		
いがらし歯科イーストクリニック	平松本町1125-6	611-3085	○	○		
ますやま歯科クリニック	平松本町1213-7	688-0888	○	○		

エリア	指定医療機関名	所在地	電話番号	歯	妊	
南	中川歯科医院	屋板町151-30	656-8849	○	○	
	松井歯科医院	屋板町228-1	656-4618	○	○	
	おび歯科クリニック	屋板町1114-10	680-4182	○	○	
上河内地区						
北	じゅんデンタルクリニック	中里町227-6	678-4182	○	○	
	名取歯科クリニック	中里町2702-25	674-7117	○	○	
	河内地区					
	いのまた歯科医院	上田原町660-1	672-4181	○	○	
	西川歯科クリニック	下岡本町1997-1	673-4100	○	○	
	きくち歯科医院	下岡本町2082-61	671-0648	○	○	
	いがらし歯科医院	下岡本町4552-14	673-6661	○	○	
	かまい歯科医院	下田原町3229-1	672-4618	○	○	
	にしだ歯科クリニック	白沢町1805-18	671-1231	○	○	
	武田歯科医院	白沢町2021-77	673-8241	○	○	
部	高谷秀雄歯科クリニック	中岡本町2977-1	666-4183	○	○	
	中島歯科医院	中岡本町3669-26	673-6338	○	○	
	おかもとこどもおとな歯科	中岡本町3710-62	612-3901	○	○	
	長谷川みらい歯科・矯正歯科	中岡本町3710-94	612-1182	○	○	
	横塚歯科医院	中岡本町3772-7	673-6418	○	○	
	阿久津歯科医院	中岡本町4094	673-1184	○	○	
	上三川町					
	上	しもだ歯科	上三川町大山466-3	0285-51-2299	○	○
		山崎歯科クリニック	上三川町下神主58-5	0285-53-8241	○	○
		大川上三川ファミリー歯科	上三川町西汗1706-9	0285-56-8148	○	○
三		二階堂歯科医院	上三川町上三川2844-1	0285-56-7518	○	○
		さとう歯科クリニック	上三川町上三川4377-2	0285-55-0252	○	○
川		柳田歯科医院	上三川町上三川4944-21	0285-56-2041	○	○
		ゆうデンタルクリニック	上三川町上蒲生1782-2	0285-56-5533	○	○
		デンタルオフィスヒロ	上三川町多功1868-1	0285-38-8975	○	○

歯 歯科健診：保健所健康増進課 (TEL 626 - 1129) 妊産婦歯科健康診査：子ども支援課 (TEL 632 - 2388)

医療機関

- 歯科健診は、上記の医療機関一覧表に○印のある医療機関で受診できます。対象は、市内に住民票がある満20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・76・81歳および86歳の方です。対象となる方には「歯科健診受診券」もしくは「後期高齢者歯科健診受診券」を送付しますので、受診券と健康保険証を医療機関の窓口で提示し、受診してください。

(歯 保健所健康増進課 TEL 626 - 1129)

- 妊産婦歯科健康診査は、上記の医療機関一覧表に○印のある医療機関で、無料で1回受診できます。母子健康手帳交付時にお渡しする受診票を、医療機関の窓口で提示して受診してください。

(妊 子ども支援課 TEL 632 - 2388)

- 「広報うつのみや」をご覧ください。(歯 広報広聴課 TEL 632 - 2028)

市政情報を掲載した「広報うつのみや」を、原則、毎月1日に発行しています。新聞折り込みで市内各世帯に配布しているほか、新聞を取っていない市内の世帯には、無料で送付していますので、ご希望の方は市ホームページの申込フォームから登録していただくか、電話で広報広聴課へご連絡ください。



▲申込フォーム

夜間・休日の急病のとき

市では、夜間や休日に急な病気になったとき、いつでも安心して医療が受けられる体制が整っています。比較的軽微な症状の場合は、まず **夜間休日救急診療所** をご利用ください。

救急医療機関は、**病気やケガの程度** により医療機関の役割が異なりますので、適切な利用を心掛けましょう。また、本市で作成しました **救急受診の手引き** には、普段から心掛けていただくことや急な病気の対処法などが記載されておりますので、ぜひご活用ください。



〈救急受診の手引き〉

(岡保健所総務課 TEL 6 2 6 - 1 1 0 2)

救急患者



電話相談

「とちまる救急安心電話相談」

急な病気やケガで心配なとき、家庭での対処法などを看護師がアドバイスします。

電話：#7119 (携帯電話やプッシュ回線以外は623-3344)
対象：おおむね15歳以上の人やその家族
相談時間：月～金曜日 午後4時～翌朝10時
土・日・祝休日 24時間 (午前10時～翌朝10時)

電話：#8000 (携帯電話やプッシュ回線以外は623-3511)
対象：おおむね15歳未満の人やその家族
相談時間：月～金曜日 午後4時～翌朝10時
土・日・祝休日 24時間 (午前10時～翌朝10時)

軽症患者



119番通報



救急搬送

重症等患者

重篤患者

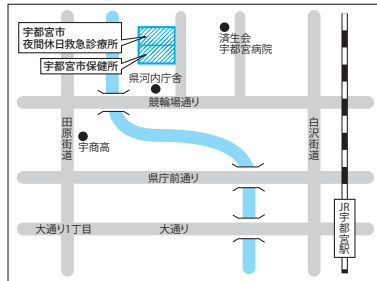
初期救急医療機関 (軽症患者への外来診療)

夜間休日救急診療所

住所：竹林町968番地 電話：☎625-2211

診療科目	夜間救急		休日救急
	内科・小児科	歯科	内科・小児科・歯科
診療時間	午後7時30分 ～翌日午前7時	午後7時30分 ～午前0時	午前9時～午後5時
診療日	毎日		日曜日、祝・休日 8月13日～15日 12月30日～1月3日

- 健康保険証・子ども医療費受給資格者証 (高校3年生相当年齢まで) を持参してください。
- 受け付けは、診療終了時間の30分前までとなりますので、ご協力をお願いします。
- 昼間 (日曜日・祝休日) の正午から午後1時までは休憩時間となりますので、午前11時30分までの受け付けにご協力をお願いします。症状が重い場合は、診療時間内であれば対応いたしますので窓口スタッフにお申し出ください。



- 二次元コード (夜間休日救急診療所ホームページ) 詳細につきましては、こちらをご確認ください。



転送

二次救急医療機関 (重症等患者への入院治療)

病院群輪番制病院 (曜日により、当番制で救急車を受け入れる病院)

- ・済生会宇都宮病院
- ・国立病院機構栃木医療センター
- ・国立病院機構宇都宮病院
- ・宇都宮記念病院
- ・地域医療機能推進機構うつのみや病院

その他の救急告示医療機関

12医療機関

転送

三次救急医療機関 (重篤患者への高度医療)

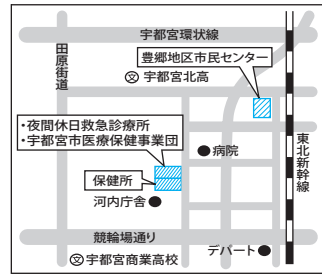
栃木県救命救急センター
済生会宇都宮病院内

心筋梗塞や脳卒中、頭部外傷など重篤救急患者に専門的な治療ができる医療機関

夜間休日

健康診査・健康相談会場案内図

宇都宮市保健所
夜間休日救急診療所
宇都宮市医療保健事業団
豊郷地区市民センター



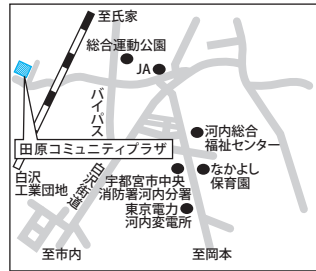
宇都宮市保健所：竹林町972
夜間休日救急診療所：竹林町968
宇都宮市医療保健事業団：竹林町968
豊郷地区市民センター：岩曾町825-1

上河内地区市民センター



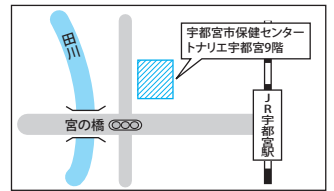
住所：中里町181-3

田原コミュニティプラザ



住所：上田原町1

宇都宮市保健センター



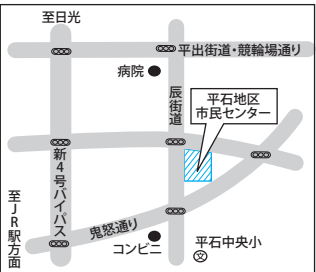
住所：駅前通り1-4-6 トナリエ宇都宮9F
開館時間：午前9時～午後5時
(入館は午後4時30分まで)
休館日：水曜日、祝日、年末年始
※無料駐車場はありませんので、ご了承ください。

子ども発達センター



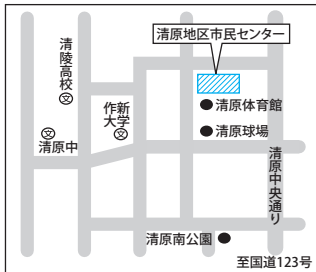
住所：鶴田町970-1

平石地区市民センター



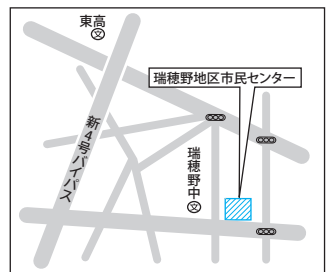
住所：下平出町158-1

清原地区市民センター



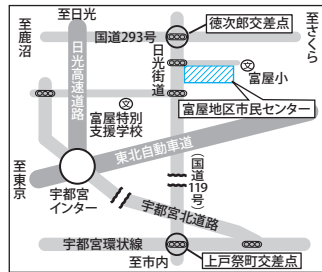
住所：清原工業団地15-4

瑞穂野地区市民センター



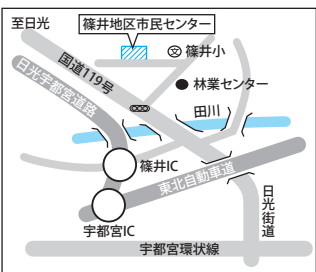
住所：下桑島町1030-1

富屋地区市民センター



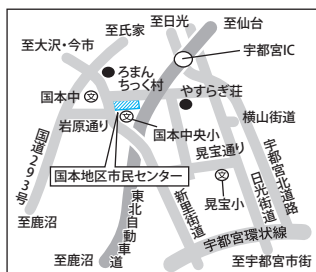
住所：徳次郎町80-2

篠井地区市民センター



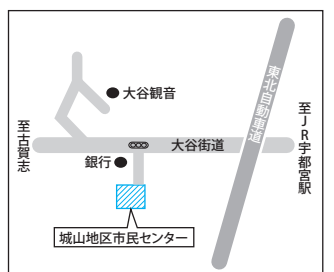
住所：下小池町466-1

国本地区市民センター



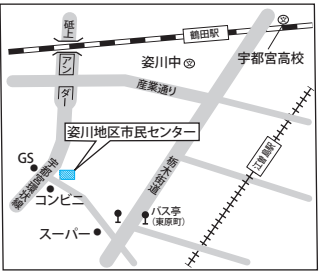
住所：宝木本町1868-1

城山地区市民センター



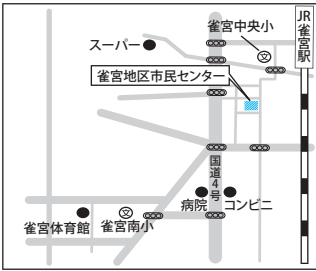
住所：大谷町1059-5

姿川地区市民センター



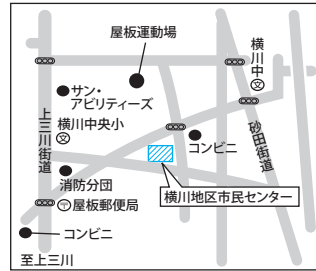
住所：西川田町805-1

雀宮地区市民センター



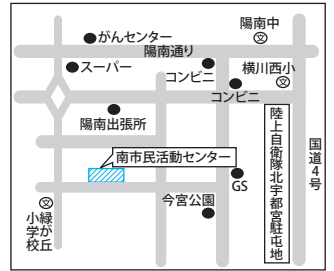
住所：新富町9-4

横川地区市民センター



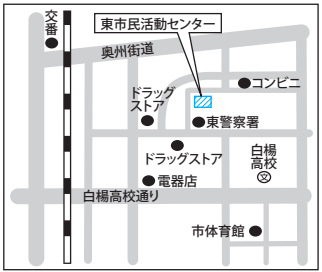
住所：屋板町576-1

南市民活動センター



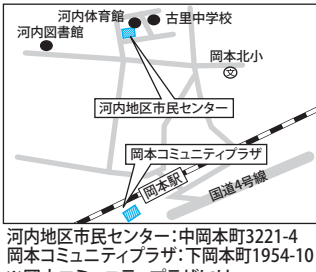
住所：江曾島2-4-23

東市民活動センター



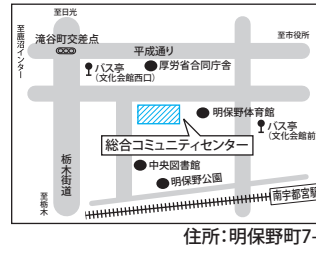
住所：中今泉3-5-1
(東図書館併設)

河内地区市民センター 岡本コミュニティプラザ



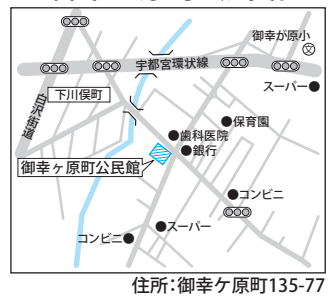
河内地区市民センター：中岡本町3221-4
岡本コミュニティプラザ：下岡本町1954-10
※岡本コミュニティプラザには
駐車場はありませんので、
車の乗り入れはご遠慮ください。

総合コミュニティセンター



住所：明保野町7-1

御幸ヶ原町公民館



住所：御幸ヶ原町135-77

※駐車場はありませんので、
車の乗り入れはご遠慮ください。