

令和7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

- | | |
|------------------|-------------------------------------|
| 1P 特定健康診査・がん検診等 | 16P 子どもの定期予防接種に関する事業 |
| 5P (集団健診日程表) | 19P 精神保健・難病・感染症に関する保健事業 |
| 9P 成人に関する保健事業 | 21P 指定医療機関一覧表(健康診査・予防接種・乳児健康診査) |
| 10P 障がい者に関する事業 | 26P 指定医療機関一覧表(歯科健診・妊産婦歯科健診) |
| 11P 高齢者に関する事業 | 29P TOPIC「健康うつのみやプラン」・「うつのみや健康ポイント」 |
| 13P 親と子に関する保健事業 | 30P 夜間・休日の急病のとき |
| 15P (幼児健診等会場日程表) | 31P 健康診査・健康相談会場案内図 |

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



特定健康診査・がん検診等の受診について

成人

健診開始日 5月1日～ ※歯科健診は4月1日から受診できます。
(満25・30・35・70歳の方)

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61年4月1日から
平成18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61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
生活保護受給者など

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。

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。特定保健指
導の基準に該当した方には、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。

無料

健康診査

無料

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。

・子宮がん検診:
20歳～39歳
(HPV検査:30歳と35歳のみ)
・乳がん検診(視触診):
30歳代のみ

がん検診

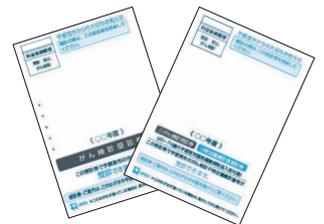
がんは、症状が出る頃には進行してしまっている場合が多いため、定期健診で早期にがんを見つけることが重要です。
対象の年齢となったら、ご家族、ご友人などとお誘い合わせのうえ、がん検診を受けましょう。

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7年5月1日から令和8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、または右下の二次元コードから。

- ・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8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
読み取りはこちらから⇒ 
- ・パソコン
市ホームページ画面左側→
「オンラインサービス・SNS」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・マイナ保険証または有効期限内の健康保険証・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。

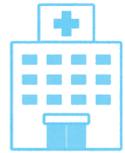
個別健診

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。

21～28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*

※
マイナ保険証の利用の可否は医療機関により異なります。

健診結果

受診した医療機関で説明を受けましょう。

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)

健康診査の種類・料金・対象者

種類	健診の内容		料金		対象者
			集団健診 <small>(保健センターや地区市民センター等で受診)</small>	個別健診 <small>(指定の医療機関で受診)</small>	
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	マンモグラフィ検査 乳房超音波検査併用 ※3		1,360円		40歳以上の女性 (2年に1回受診)
	視触診			670円	30歳代の女性
子宮がん検診 <small>(妊婦の方は妊婦健診が優先となります。)</small>	頸部細胞診		760円	1,400円	20歳以上の女性(30・35歳を除く)
	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(30・35歳を除く)
	頸部細胞診・HPV検査		無料	無料	30・35歳の女性
	頸部・体部細胞診 ※4・HPV検査			1,310円	30・35歳の女性で、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 子宮がん検診(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体部細胞診検査を追加で受診できます。
- ※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。



満70歳以上の方
※健診受診日に70歳のお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、**健診やがん検診料金が無料**となります！
 健診日当日に受付へお申し出ください。

健診の料金が無料となる券を送ります。

種類		対象者	送付時期
無料クーポン券	乳がん検診(※)	令和7年4月1日時点で40歳の女性 (昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれの女性)	7～8月頃
	子宮がん検診(※)	令和7年4月1日時点で20歳の女性 (平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの女性)	7～8月頃
受診券(無料)	子宮がん検診 (頸部細胞診・HPV検査)	30・35歳の女性	4月下旬
	歯科健診	令和7年度中に20歳の年齢を迎える方	誕生月の下旬 (3月生まれの方は、誕生月の翌月)
無料券	肝炎ウイルス検診	令和7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	4月下旬

※ 無料クーポン券が届く前に受診された方は、検診料金の自己負担分を還付いたしますので、保健所健康増進課健康診査グループまでお問い合わせください。

令和7年度 集団健診日程表

【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 ⇒ 半日で特定健康診査(健康診査)と胃がん検診を除くがん検診を受診できる日
 栃木県保健衛生事業団が実施する総合午後の健診は女性限定の日
 ※「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る日(要事前予約)
 (国本地区市民センターと富屋地区市民センターと城山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になります。)

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。



※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、宇都宮市医療保健事業団と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。
- ※「とちぎ健康の森」は改修工事のため、「コンセーレ(県青年会館)」を代替会場としてご用意しております。

□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(火)～			5月1日(木)～	5月30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(月)■ 31日(土)■ 15日(木)■ 17日(土)■ 19日(月)■ 22日(木)○ 25日(日)■ 30日(金)■	2日(月)■ 16日(月)■ 3日(火)■ 20日(金)■ 5日(木)■ 22日(日)■ 9日(月)■ 23日(月)■ 10日(火)○ 26日(木)■ 13日(金) 29日(日)■ 15日(日)■ 30日(月)■	1日(火)○ 20日(日)■ 5日(土)■ 25日(金)■ 7日(月)■ 27日(日)■ 8日(火) 29日(火)○ 13日(日)■ 18日(金)■ 19日(土)■	2日(土) 29日(金)■ 4日(月)■ 30日(土)■ 5日(火)■ 31日(日) 18日(月)■ 22日(金)■ 23日(土)■ 25日(月)■	2日(火)■ 26日(金) 4日(木)■ 27日(土) 6日(土) 28日(日)■ 8日(月)■ 29日(月)■ 12日(金)■ 19日(金)■ 22日(月)■
宇都宮市医療保健事業団 市医療保健事業団 健診センター (市事業団)	13日(火)早朝○ 19日(月)早朝○ 24日(土)総合	13日(金)早朝○ 14日(土)総合 16日(月)早朝○ 20日(金)早朝○ 27日(金)早朝○	4日(金)早朝○ 8日(火)早朝○ 12日(土)総合 15日(火)早朝○ 25日(金)早朝○ 26日(土)総合	2日(土)総合 25日(月)○	19日(金)○
平石地区市民センター	27日(火)○	30日(月)○	22日(火)○		
清原地区市民センター	23日(金)○	17日(火)○		8日(金)○ 30日(土)○	4日(木)○ 18日(木)○ 12日(金)○
横川地区市民センター	15日(木)○ 31日(土)○	10日(火)○	1日(火)○	29日(金)○	
瑞穂野地区市民センター		3日(火)○		19日(火)○	2日(火)○ 29日(月)○
豊郷地区市民センター		26日(木)○	31日(木)○	18日(月)○	11日(木)○
姿川地区市民センター	12日(月)○ 30日(金)○	21日(土)○ 28日(土)○	5日(土)○	6日(水)○ 24日(日)○	1日(月)○ 30日(火)○ 24日(水)○
雀宮地区市民センター	26日(月)○ 29日(木)○	6日(金)○ 23日(月)○	3日(木)○ 14日(月)○ 8日(火)○		8日(月)○ 20日(土)○ 16日(火)○ 27日(土)○
東市民活動センター		9日(月)○	7日(月)○		22日(月)○
南市民活動センター		24日(火)○		26日(火)○	
総合コミュニティセンター		19日(木)○	10日(木)○		9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			17日(木)		8日(月)
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	30日(金)総合午後☼		24日(木)		10日(水) 22日(月)
上河内地区市民センター				19日(火)総合・総合午後	
岡本コミュニティプラザ					
田原コミュニティプラザ			7日(月)		
とちぎ健康の森		14日(土)総合	14日(月)総合 27日(日)総合	5日(火)総合	
コンセーレ(県青年会館)				21日(木)総合・総合午後	

【健診当日の受付時間】

※健診会場での混雑を避けるため、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。

□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

※「市医療保健事業団」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」は、午前9時からと午前10時から

※「河内地区市民センター」は、午前9時からと午前10時から、（土日は、午前9時15分からと午前10時30分から）

※「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（「市医療保健事業団」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）

□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

※「市医療保健事業団」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(火)～			5月1日(木)～	5月30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	22日(木)	10日(火)	1日(火) 29日(火)		1日(月)午前 ☼
	市医療保健事業団 健診センター (市事業団)	13日(火) 19日(月)	13日(金) 16日(月) 20日(金) 27日(金)	4日(金) 8日(火) 15日(火) 25日(金)	25日(月)	19日(金)
	平石地区市民センター	27日(火)	2日(月)午前 ☼ 30日(月)	22日(火)		
	清原地区市民センター	23日(金)	17日(火)		8日(金) 30日(土)	4日(木) 18日(木) 12日(金)
	横川地区市民センター	15日(木) 31日(土)	10日(火)	1日(火) 11日(金)午前 ☼	29日(金)	
	瑞穂野地区市民センター		3日(火)		19日(火)	2日(火) 29日(月) 10日(水)午前 ☼
	豊郷地区市民センター	27日(火)午前 ☼	26日(木)	31日(木)	18日(月)	11日(木)
	姿川地区市民センター	12日(月) 30日(金)	21日(土) 28日(土)	5日(土)	6日(水) 24日(日)	1日(月) 30日(火) 24日(水)
	雀宮地区市民センター	26日(月) 29日(木)	6日(金) 23日(月)	3日(木) 14日(月) 8日(火)		8日(月) 20日(土) 16日(火) 27日(土)
	東市民活動センター		9日(月)	7日(月)		22日(月)
	南市民活動センター		24日(火)		26日(火)	
	総合コミュニティセンター		19日(木)	10日(木)		9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						
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)						

□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(火)～	8月1日(金)～	9月1日(月)～	10月1日(水)～	10月31日(金)～	12月1日(月)～
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)	2日(木)■ 18日(土)■ 4日(土)■ 19日(日)■ 5日(日)■ 20日(月)■ 6日(月)■ 24日(金)■ 10日(金)■ 25日(土)■ 11日(土)■ 26日(日)■ 12日(日)■ 28日(火)○ 16日(木)■ 31日(金)■	1日(土)■ 22日(土)■ 6日(木)■ 25日(火)■ 8日(土)■ 29日(土)■ 9日(日)■ 30日(日)■ 10日(月)■ 11日(火)○ 15日(土)■ 20日(木)■	1日(月)■ 18日(木)■ 5日(金)○ 19日(金)■ 6日(土)■ 8日(月)■ 12日(金)■ 13日(土)■ 15日(月)■ 16日(火)■	8日(木)○ 29日(木)■ 10日(土)■ 31日(土)■ 16日(金)■ 18日(日)■ 19日(月)■ 23日(金)■ 24日(土)■ 26日(月)■	2日(月)■ 9日(月)■ 10日(火)■ 13日(金)○ 15日(日)■ 17日(火)■ 26日(木)■ 28日(土)■	2日(月)■ 24日(火)■ 3日(火)■ 26日(木)■ 6日(金)○ 28日(土)■ 9日(月)■ 10日(火)■ 15日(日)■ 16日(月)■ 23日(月)■
	市医療保健事業団 健診センター (市事業団)	7日(火)○ 11日(土)総合 25日(土)総合	8日(土)総合 20日(木)○ 27日(木)○	1日(月)○ 4日(木)○ 13日(土)総合 15日(月)総合午後 16日(火)○ 19日(金)○	10日(土)総合 16日(金)○ 19日(月)○ 26日(月)■ 27日(火)総合午後 31日(土)総合	3日(火)○ 9日(月)総合午後 12日(木)総合午後 17日(火)○ 21日(土)総合 24日(火)○	10日(火)○ 12日(木)○ 13日(金)総合午後 17日(火)総合午後 19日(木)○ 24日(火)○ 26日(木)○
	平石地区市民センター		28日(金)○	17日(水)○	23日(金)○	27日(金)○	14日(土)○
	清原地区市民センター	14日(火)○		5日(金)○ 12日(金)○	15日(木)○	6日(金)○	
	横川地区市民センター	4日(土)○		8日(月)○	13日(火)○ 24日(土)○		28日(土)○
	瑞穂野地区市民センター		29日(土)○				
	豊郷地区市民センター	28日(火)○	18日(火)○ 22日(土)○	9日(火)○	20日(火)○ 28日(水)○	16日(月)○	9日(月)○ 27日(金)○
	姿川地区市民センター	9日(木)○ 18日(土)○	4日(火)○ 15日(土)○ 10日(月)○ 25日(火)○	3日(水)○ 10日(水)○	21日(水)○ 29日(木)○	2日(月)○ 25日(水)○ 14日(土)○	2日(月)○ 18日(水)○ 6日(金)○ 25日(水)○
	雀宮地区市民センター	16日(木)○		2日(火)○ 18日(木)○	7日(水)○ 30日(金)○ 11日(日)○	5日(木)○ 19日(木)○ 7日(土)○	1日(日)○ 15日(日)○ 3日(火)○ 23日(月)○
	東市民活動センター						16日(月)○
	南市民活動センター		13日(木)○	11日(木)○			
	総合コミュニティセンター		11日(火)○ 26日(水)○				
	御幸ヶ原町公民館		19日(水)				
栃木県保健衛生事業団	城山地区市民センター				7日(水)○		
	国本地区市民センター			19日(金)○	31日(土)		
	富屋地区市民センター			12日(金)○			
	篠井地区市民センター			18日(木)総合			
	河内地区市民センター	3日(金)総合・総合午後	6日(木) 19日(水) 11日(火)総合・総合午後	14日(日)	15日(木)総合 22日(木)	3日(火)総合 21日(土)総合 8日(日)総合	
	上河内地区市民センター	24日(金)			10日(土)総合		
	岡本コミュニティプラザ			1日(月)○			
	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)			3日(水)総合・総合午後 8日(月)総合・総合午後 15日(月)総合・総合午後		7日(土)総合午後 10日(火)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(火)～			5月1日(木)～	5月30日(金)～
宇都宮市医療保健事業団	保健センター	12日(月) 30日(金) 15日(木) 31日(土) 17日(土) 19日(月) 25日(日)	2日(月) 20日(金) 3日(火) 22日(日) 5日(木) 26日(木) 9日(月) 29日(日) 15日(日) 30日(月) 16日(月)	5日(土) 20日(日) 7日(月) 25日(金) 13日(日) 27日(日) 18日(金) 19日(土)	4日(月) 25日(月) 5日(火) 29日(金) 18日(月) 30日(土) 22日(金) 23日(土)	2日(火) 22日(月) 4日(木) 28日(日) 8日(月) 29日(月) 12日(金) 19日(金)
	市医療保健事業団健診センター				27日(水)	17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(火)～	8月1日(金)～	9月1日(月)～	10月1日(水)～	10月31日(金)～	12月1日(月)～
宇都宮市医療保健事業団	保健センター	2日(木) 18日(土) 4日(土) 19日(日) 5日(日) 20日(月) 6日(月) 24日(金) 10日(金) 26日(日) 12日(日) 31日(金)	1日(土) 20日(木) 6日(木) 22日(土) 9日(日) 25日(火) 10日(月) 29日(土) 15日(土)	1日(月) 15日(月) 6日(土) 16日(火) 8日(月) 18日(木) 12日(金) 13日(土)	10日(土) 24日(土) 16日(金) 26日(月) 18日(日) 29日(木) 19日(月) 23日(金)	2日(月) 15日(日) 17日(火) 26日(木)	2日(月) 28日(土) 10日(火) 15日(日) 16日(月) 24日(火)
	市医療保健事業団健診センター	1日(水) 22日(水)	19日(水)	10日(水)	14日(水) 26日(月)	10日(火)	11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(火)～	8月1日(金)～	9月1日(月)～	10月1日(水)～	10月31日(金)～	12月1日(月)～
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	28日(火)	11日(火)	5日(金)	8日(木)	13日(金)	6日(金)
	市医療保健事業団 健診センター (市事業団)	7日(火)	20日(木) 27日(木)	1日(月) 4日(木) 16日(火) 19日(金)	16日(金) 19日(月)	3日(火) 17日(火) 24日(火)	10日(火) 12日(木) 19日(木) 24日(火) 26日(木)
	平石地区市民センター		28日(金)	17日(水)	23日(金)	27日(金)	14日(土)
	清原地区市民センター	14日(火)		5日(金) 12日(金)	9日(金)午前☀ 15日(木)	6日(金)	
	横川地区市民センター	4日(土)		8日(月)	13日(火) 24日(土)	16日(月)午前☀	28日(土)
	瑞穂野地区市民センター		29日(土)				
	豊郷地区市民センター	28日(火)	18日(火) 22日(土)	9日(火)	20日(火) 28日(水)	16日(月)	9日(月) 27日(金)
	姿川地区市民センター	9日(木) 18日(土)	4日(火) 20日(木) 午前☀ 10日(月) 25日(火) 15日(土)	3日(水) 10日(水)	21日(水) 29日(木)	2日(月) 25日(水) 14日(土)	2日(月) 18日(水) 6日(金) 25日(水)
	雀宮地区市民センター	16日(木)	4日(火) 午前☀	2日(火) 18日(木)	7日(水) 30日(金) 11日(日)	5日(木) 19日(木) 7日(土)	1日(日) 15日(日) 3日(火) 23日(月)
	東市民活動センター				26日(月) 午前☀		9日(月) 午前☀ 16日(月)
	南市民活動センター		13日(木)	11日(木)			
	総合コミュニティセンター		11日(火) 26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				7日(水)☀		
	国本地区市民センター			19日(金)☀			
	富屋地区市民センター			12日(金)☀			
	篠井地区市民センター						
	河内地区市民センター						
	上河内地区市民センター						
	岡本コミュニティプラザ			1日(月)			
	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)							

成人

□ 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(火)～			5月1日(木)～	5月30日(金)～
宇都宮市医療保健事業団	保健センター	13日(火) 23日(金) 29日(木)	6日(金) 27日(金) 12日(木) 17日(火) 19日(木) 24日(火)	3日(木) 22日(火) 10日(木) 11日(金) 15日(火) 17日(木)	1日(金) 28日(木) 7日(木) 19日(火) 21日(木) 26日(火)	5日(金) 25日(木) 9日(火) 30日(火) 11日(木) 16日(火) 18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(火)～	8月1日(金)～	9月1日(月)～	10月1日(水)～	10月31日(金)～	12月1日(月)～
宇都宮市医療保健事業団	保健センター	9日(木) 23日(木) 14日(火) 30日(木) 17日(金) 21日(火)	4日(火) 21日(金) 13日(木) 27日(木) 14日(金) 28日(金) 18日(火)	2日(火) 9日(火) 11日(木)	9日(金) 27日(火) 15日(木) 30日(金) 20日(火) 22日(木)	5日(木) 24日(火) 6日(金) 27日(金) 19日(木) 20日(金)	5日(木) 12日(木) 13日(金) 17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。

※乳がん・子宮がん検診は午後1時から。乳がん・子宮がんのみの受診であっても受付は午前中になります。

成人に関する保健事業

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 TEL 6 2 6 - 1 1 2 6、宇都宮市保健センター TEL 6 2 7 - 6 6 6 6)
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 TEL 6 2 6 - 1 1 2 6)
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 TEL 6 2 6 - 1 1 2 6、宇都宮市保健センター TEL 6 2 7 - 6 6 6 6)
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 TEL 6 2 6 - 1 1 2 6、宇都宮市保健センター TEL 6 2 7 - 6 6 6 6
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 TEL 6 2 6 - 1 1 2 6、宇都宮市保健センター TEL 6 2 7 - 6 6 6 6)
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 TEL 6 2 6 - 1 1 2 6)

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 TEL 6 2 7 - 6 6 6 6)

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 TEL 6 2 6 - 1 1 2 6、宇都宮市保健センター TEL 6 2 7 - 6 6 6 6)
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。



気軽にエンジョイ
Miya 運動

「ウォーキングマップ」のご案内

(☎保健所健康増進課 TEL 6 2 6 - 1 1 2 6)
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。



ウォーキング
マップ

「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 TEL 6 2 6 - 1 1 2 6)
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。



健康つつみやき

「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 TEL 6 2 6 - 1 1 2 8)
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。



がん患者医療用
補整具購入費補助金

健康管理等

健康手帳（岡保健所健康増進課 TEL 6 2 6 - 1 1 2 9）

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（岡宇都宮市保健センター TEL 6 2 7 - 6 6 6 6）

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（岡保険年金課 TEL 6 3 2 - 2 3 1 6）

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。

また、同時に特定健康診査を受診する場合は、特定健康診査の費用に相当する金額も市が負担しますので、補助金額は16,787円になります。人間ドック等を申込む際に、特定健康診査も同時に受診する旨を下記医療機関にお伝えください。

【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	0570-077831	○	○
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	○	
冨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	○	
宇都宮脳脊髄センター・シンフォニー病院	宮みらい1-35	680-5111		○
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（岡障がい福祉課 TEL 6 3 2 - 2 3 6 1）

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（岡障がい福祉課 TEL 6 3 2 - 2 3 6 5）

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（岡障がい福祉課 TEL 6 3 2 - 2 3 6 2）

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（岡障がい福祉課 TEL 6 3 2 - 2 3 6 2）

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

定期予防接種 (☎保健所保健予防課 TEL 626-1114)

予防接種法に基づく定期予防接種(一部公費負担)を実施しています。自己負担額は、医療機関へ直接お支払いください。

	インフルエンザ	新型コロナ	肺炎球菌(※1)
対象者	① 接種時に65歳以上		① 接種時に65歳(66歳の誕生日前日まで)
	② 接種時に60～64歳で「心臓・腎臓・呼吸器の機能」または「HIVによる免疫機能」に障がいのある方(身体障がい者手帳1級程度)		
接種時期	毎年10月～翌年3月に1回		通年
自己負担額	1,500円	2,000円	2,500円
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、自己負担額が免除されます。ただし、事前に保健予防課、本庁の保健と福祉のまるごと相談窓口、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、免除申請を行い、「自己負担免除証明書(無料券)」の交付を受ける必要があります。		
接種場所	<ul style="list-style-type: none"> 市内の指定医療機関(21～25ページに掲載)。事前に予約をしてください。 市外の医療機関で接種する場合は事前申請が必要な場合がありますので、詳しくは保健予防課へお問合せください。 		

※1 過去に1度でも肺炎球菌(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。

带状疱疹ワクチンの定期予防接種 (☎保健所保健予防課 TEL 626-1114)

令和7年4月から带状疱疹ワクチンの定期予防接種(一部公費負担)を開始します。

対象者	過去に带状疱疹ワクチンを接種したことがなく、以下に該当する方	
	① 当該年度に65歳となる方 ② 接種時に60～64歳で「HIVによる免疫機能」に障がいのある方(身体障がい者手帳1級程度)	
経過措置	① 令和7年から令和11年(5年間)の各年度に70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方 ② 令和7年度に101歳以上となる方	
接種時期	令和7年4月1日から(通年)	
使用するワクチン	生ワクチン	不活化ワクチン
予防効果	約50%、約5年間持続	約90%、約10年間持続
接種回数	1回接種	2か月の間隔で2回接種
自己負担額	2,500円	13,000円(6,500円×2回接種)
免除制度	上記の定期予防接種と同様	
接種場所	市ホームページに掲載している市内の指定医療機関	

【注意】定期予防接種の開始に伴い、50歳以上を対象とした本市独自の带状疱疹ワクチン接種費用の補助事業は終了しました。

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歳以上の方など

● 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い、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

リハビリテーション専門職がいる介護事業所等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

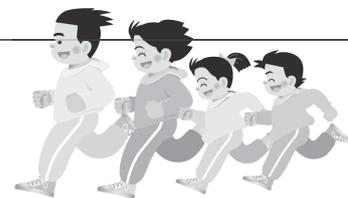
看護師などの専門職がご自宅を訪問し、生活機能を改善するための指導を短期間(約3か月間)で集中的に行います。

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・給付に関すること(画 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(画 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 (画 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)に資格確認書または資格情報のお知らせが送付されます。
- ・ 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、資格確認書または資格情報のお知らせが交付されます。
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、資格確認書または資格情報のお知らせが交付されます。
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
及び住民税非課税世帯の方で、マイナ保険証をお持ちでない方
任意記載事項併記申請し認定されますと、「資格確認書」に自己負担限度額等の適用区分を記載したものが交付され、医療機関に提示することにより、申請した月の1日から、医療費の支払いが限度額までとなります。

[手続きに必要なもの] 資格確認書、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。

(画 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 (画 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。

妊婦のための支援給付、もうすぐ38週子応援事業 (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]健康保険証等(保険証の情報がかかるもの)、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、26～28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 メールでのご提出の際は、件名に「出生連絡票」と明記してください。赤ちゃん訪問時に「妊婦支援給付金(2回目)」のご案内をいたします。

乳児健康診査 (園子ども支援課 TEL 632-2388)

1か月児健診は、医療機関(産科・小児科)で受診することができ、宇都宮市では費用の一部を助成します。受診票は、妊娠届出時に交付します。

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、先天性股関節脱臼白検診のお知らせも併せて郵送します)。

※ **乳児健康診査(4か月・10か月)を受診できる医療機関は、21～25ページをご覧ください。**

離乳食教室 (園子ども支援課 TEL 632-2388)

生後4から6か月の乳児とその保護者を対象に、離乳食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。

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歳から小学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。

幼児の予防接種費一部補助（☎保健所保健予防課 TEL 626-1114）

1歳児と年長児相当の子どもを対象に、下記の任意予防接種について、接種費用の一部を補助しています。

予防接種の種類	対象者	補助金額
インフルエンザ	1歳児（上限2回）	1,000円
おたふくかぜ	①1歳児 ②小学校入学の前年度の子ども（年長児相当）	3,000円

接種料金：各医療機関における接種費用から補助金額を引いた額

接種場所：市内の指定医療機関（事前予約が必要です）

指定医療機関については、市のホームページをご覧ください。

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

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7年度幼児健診等会場日程表

(☎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	対象者	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	R5.9月生	R5.10月生	R5.11月生	R5.12月生	R6.1月生	R6.2月生	R6.3月生	R6.4月生	R6.5月生	R6.6月生	R6.7月生	R6.8月生	
東市民活動センター		10(木) 23(水)	8(木) 21(水)	4(水) 20(金)	2(水) 29(火)	21(木) /	2(火) 17(水)	8(水) 16(木)	12(水) 19(水)	17(水) 25(木)	7(水) 20(火)	13(金) 25(水)	5(木) 11(水)
宇都宮市保健センター		22(火)	29(木)	17(火)	10(木)	7(木)	19(金)	28(火)	20(木)	9(火)	29(木)	5(木)	3(火)
平石地区市民センター		24(木)	9(金)	6(金)	8(火)	27(水)	5(金)	21(火)	11(火)	12(金)	21(水)	6(金)	12(木)
横川地区市民センター		15(火)	22(木)	24(火)	15(火)	8(金)	18(木)	15(水)	7(金)	3(水)	23(金)	19(木)	4(水)
城山地区市民センター		25(金)	14(水)	18(水)	23(水)	20(水)	3(水)	23(木)	26(水)	11(木)	14(水)	4(水)	13(金)
姿川地区市民センター		8(火)	13(火)	10(火)	4(金)	5(火)	9(火)	7(火)	13(木)	5(金)	15(木)	3(火)	17(火)
雀宮地区市民センター		16(水)	20(火)	19(木)	24(木)	1(金)	4(木)	29(水)	5(水)	24(水)	28(水)	17(火)	18(水)
河内地区市民センター		17(木)	16(金)	3(火)	16(水)	22(金)	11(木)	2(木)	27(木)	10(水)	8(木)	18(水)	10(火)

- ・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	対象者	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	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	R4.11月生	R4.12月生	R5.1月生	R5.2月生	
東市民活動センター		16(水) 25(金)	14(水) 23(金)	5(木) 25(水)	9(水) 23(水)	20(水) 28(木)	3(水) 25(木)	1(水) 17(金)	5(水) 26(水)	24(水) 26(金)	9(金) 14(水)	4(水) 17(火)	4(水) 13(金)
宇都宮市保健センター		15(火)	22(木)	26(木)	25(金)	19(火)	11(木)	9(木)	7(金)	18(木)	22(木)	19(木)	19(木)
平石地区市民センター		11(金)	13(火)	12(木)	30(水)	5(火)	9(火)	10(金)	6(木)	5(金)	28(水)	26(木)	17(火)
横川地区市民センター		9(水)	28(水)	13(金)	3(木)	27(水)	30(火)	2(木)	27(木)	10(水)	8(木)	27(金)	10(火)
城山地区市民センター		18(金)	21(水)	4(水)	10(木)	7(木)	12(金)	8(水)	20(木)	17(水)	29(木)	25(水)	12(木)
姿川地区市民センター		17(木)	9(金)	3(火)	29(火)	21(木)	10(水)	3(金)	18(火)	23(火)	20(火)	6(金)	24(火)
雀宮地区市民センター		24(木)	2(金)	27(金)	17(木)	22(金)	26(金)	22(水)	28(金)	4(木)	27(火)	10(火)	6(金)
河内地区市民センター		23(水)	27(火)	24(火)	8(火)	6(水)	17(水)	16(木)	12(水)	19(金)	21(水)	13(金)	18(水)

- ・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	対象者	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	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	R5.9月生	R5.10月生	
宇都宮市保健センター		10日(木) 11日(金) 17日(木) 18日(金) 24日(木)	15日(木) 16日(金) 20日(火) 23日(金) 27日(火)	12日(木) 13日(金) 19日(木) 20日(金) 24日(火)	3日(木) 11日(金) 17日(木) 18日(金) 24日(木)	1日(金) 5日(火) 21日(木) 22日(金) 28日(木)	4日(木) 5日(金) 12日(金) 18日(木) 26日(金)	2日(木) 10日(金) 16日(木) 21日(火) 24日(金)	11日(火) 13日(木) 18日(火) 21日(金) 27日(木)	4日(木) 5日(金) 11日(木) 16日(火) 19日(金)	9日(金) 15日(木) 20日(火) 23日(金) 27日(火)	10日(火) 17日(火) 20日(金) 26日(木) 27日(金)	5日(木) 6日(金) 12日(木) 13日(金) 17日(火)

- ・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

(☎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25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立て、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。健康被害救済申請の手続きについては、保健予防課へお問い合わせください。

定期予防接種については「予防接種法」によって、任意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、体調の悪い時は無理をせず、様子を見ましょう。また、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。

予防接種の種類・対象年齢・接種間隔



▲定期予防接種のホームページ

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 (※1)	〔注意〕ロタウイルス感染症予防ワクチンは以下の2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。				
	ロタリックス (1価)	生後6週から24週0日までの間に、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か月から生後15週未満)		2回	
	ロタテック (5価)	生後6週から32週0日までの間に、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か月から生後15週未満)		3回	
B型肝炎	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6か月(5歳)未満 (標準的接種期間： 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(※2)。	3回
			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。	1回
		生後7か月以上 生後12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2回接種を受ける(※3)。	2回
			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。	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	第1期 初回	生後2か月以上生後9か月(7歳6か月)未満の間に、20日以上(標準的には20日から56日)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9か月(7歳6か月)未満の間に、第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：第1期初回接種終了後、6か月以上18か月未満)			1回
	〔注意〕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	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ご希望される方は、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か月以上生後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 (※4)	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7年度においては、平成31年4月2日から令和2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9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9か月(7歳6か月)未満の間に、第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。 (標準的接種期間：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歳未満の間に残りの接種を受ける。 〔注意〕特例措置は、平成17年度から平成21年度にかけて日本脳炎予防接種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。			残り 回数
子宮頸がん (HPV) (※5)	小学校6年生から高校1年生に相当する年齢の女子(標準的接種年齢：中学1年生相当) 令和7年度においては、平成21年4月2日から平成26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3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 (2価)	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 (4価)	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 (9価)	1回目の接種を15歳以上で受ける場合	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。		
1回目の接種を15歳未満で受ける場合		初回接種から6か月後に2回目の接種を受ける。			2回
特例措置	平成9年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた女子で、令和4年4月1日から令和7年3月31日までの間に少なくとも1回以上接種している場合は、令和8年3月31日までに残りの接種を受ける。 〔注意〕特例措置は、平成25年度から令和3年度にかけての子宮頸がん予防接種の積極的勧奨の差し控えや、令和6年度におけるワクチンの限定出荷により、接種機会を逸してしまった方を対象としたものです。			残り 回数	

予防接種

- ※1 例) :3月1日に生まれた方の場合
 - ・生後24週0日後:8月16日(ロタリックス接種期間の終了日)
 - ・生後32週0日後:10月11日(ロタテック接種期間の終了日)
- ※2 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。
- ※3 2回目の接種が生後12か月を超える場合は、生後24か月未満の間に接種を受ける。また、2回目の接種が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。
- ※4 原則、麻しん風しん混合での接種となります。
- ※5 中学1年生相当の女子へ送付する通知に同封されている厚生労働省作成のリーフレット(市のHPからも取り出し可)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。

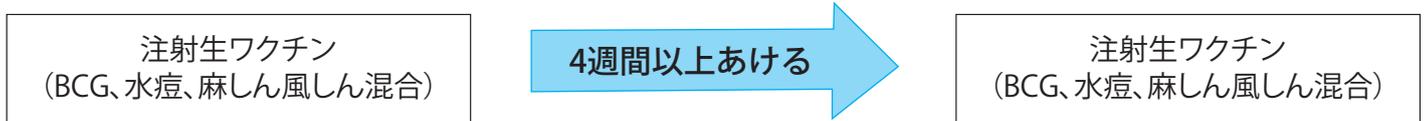
2 任意予防接種(法に基づかない接種。接種費用は自己負担。有料)

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、標準的接種期間(年齢)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ても接種はできますが、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	24週0日後まで																										
	5価		①	②	③	32週0日後まで																										
B型肝炎			①	②																												
小児用肺炎球菌			①	②	③																											
五種混合			①	②	③																											
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																																
子宮頸がん																																

※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。TEL 626-1115 ※ 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。TEL 626-1115 ※ 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・風しん予防接種費用の一部補助 (☎保健所保健予防課 TEL 626-1114)

先天性風疹しん症候群を防ぐため、風しん抗体検査を実施し、抗体が不十分な方を対象に予防接種費用の一部を補助しています。

	風しん抗体検査	風しん予防接種
対象者	次の①~③のいずれかに該当する方 ① 妊娠を希望する女性 ② ①の配偶者などの同居者 ③ 風しん抗体価が低い妊婦の配偶者などの同居者 [注意] 過去に風しん抗体検査を受けた結果、十分な量の風しん抗体があることが判明しており、予防接種を受ける必要がないと認められる方は除く。	左記の風しん抗体検査の結果、風しんの抗体が不十分な方で、次のいずれかに該当する方。 ① 妊娠を希望する女性 ② ①の配偶者などの同居者 ③ 妊婦の配偶者などの同居者 [注意] 「風しんの抗体が不十分な方」とは、抗体検査の方法が「EIA法」による場合は検査結果が8.0未満、「HI法」による場合は検査結果が16倍以下の方
実施場所	市内の協力医療機関(市ホームページをご覧ください)。	
費用	無料(全額公費負担)	各医療機関の接種料金から、補助金3,000円(上限)を除いた額
受診方法	事前に協力医療機関へ問い合わせの上、検査や予防接種を受けてください。	

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。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」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



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7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	○	○
	佐貴歯科医院	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	○	○	
YUKI DENTAL CLINIC	伝馬町4-20	678-9181	○	○	
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	○	○	
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	埴田1-1-20	623-2049	○	○	

エリア	指定医療機関名	所在地	電話番号	歯	妊
中央部	ワカバ歯科診療所	埴田2-4-15	622-1591	○	○
	松井歯科医院	埴田2-5-27	622-9011	○	○
	大貫歯科医院	埴田3-2-9	624-6480	○	○
	名取歯科医院	埴田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	○	○
	やまぐち歯科小児歯科と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	○	○
	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	○	○
	かさほら歯科医院	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	○	○	
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	○	○	
かすや歯科・矯正歯科医院	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	○	○	
くいにい歯科矯正歯科	若草3-1-8	600-0921	○	○	
国井歯科医院	若草3-8-7	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	○	○	

医療機関

エリア	指定医療機関名	所在地	電話番号	歯	妊	
中 央 部	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	岩曽町708-11	613-3718	○	○	
	高橋歯科クリニック	岩曽町1077-1	613-5118	○	○	
	吉田歯科医院	岩曽町1355-116	660-0377	○	○	
	安田歯科医院	岩曽町1392	662-7893	○	○	
	舘野歯科医院	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	○	○	
	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	○	○	
	東 部	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2-4-12	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	○	○	
佐貴歯科矯正歯科医院		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		鐘山町348	670-5162	○	○	
野沢歯科医院	鐘山町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	○	○		
おのぎき歯科医院	ゆいの杜4-7-1	667-4602	○	○		
たつみ歯科・矯正歯科	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	○	○		
西 部	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	○	○		

エリア	指定医療機関名	所在地	電話番号	歯	妊	
西 部	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	○	○	
	佐貴歯科医院	鶴田町206-6	678-8872	○	○	
	オリ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	○	○	
	南 部	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	○	○	
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	○	○	
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	○	○	
さきや歯科クリニック		雀の宮7-19-13	653-0182	○	○	
カトリア柴田歯科		雀宮町11-3	612-6446	○	○	
今谷クリニック	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	○	○		
さかさ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	○	○		
亀井歯科・矯正歯科	平松3-1-10	632-0033	○	○		

エリア	指定医療機関名	所在地	電話番号	歯	妊
南 部	松田歯科クリニック	平松4-9-27	663-0817	○	○
	つなかわ歯科医院	平松本町326-14	639-6480	○	○
	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	○	○
	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					
	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					
北 部	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	○	○
	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	○	○

エリア	指定医療機関名	所在地	電話番号	歯	妊
上 三 川	上三川町				
	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	○	○
	二階堂歯科医院	上三川町上三川12844-1	0285-56-7518	○	○
	さとう歯科クリニック	上三川町上三川14377-2	0285-55-0252	○	○
	柳田歯科医院	上三川町上三川14944-21	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)

- 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歳の方および、今年度76・81・86歳になる方です。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、受診券とマイナ保険証または有効期限内の健康保険証を医療機関の窓口に掲示し、受診してください。
(☎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、医療機関の窓口に掲示して受診してください。
(☎子ども支援課 TEL 632-2388)

- 「広報うつのみや」をご覧ください。(☎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。
郵送を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。
- 市公式LINE「教えてミヤリー」をご利用ください。
24時間365日、検診や予防接種の他、子育てや暮らしに関する情報などを入手でき、広報うつのみやもご覧いただけます。



▲広報うつのみや
郵送申込フォーム



▲市公式LINE
「教えてミヤリー」

本市では、市民の健康を取り巻く環境が変化中、市民が主体的に健康づくりに取り組むとともに、健康無関心層を含む全ての市民が健康づくりに取り組みやすい環境や仕組みが整えられているまちの実現を目指し、市民の健康づくりを総合的に推進するため、「健康うつのみやプラン(宇都宮市 第3次健康増進計画・第3次歯科口腔保健基本計画)」を策定しました。

(☎保健所健康増進課 TEL 6 2 6 - 1 1 2 8)



詳しくはこちら

いつまでも元気で自分らしく過ごすためには、適度な運動やバランスの良い食事など、日々の健康づくりが大切です。自分にあった「がんばらなくてもがんばれる」やり方を見つけて、楽しく健康な生活を送りましょう!

(☎保健所健康増進課 TEL 6 2 6 - 1 1 2 8)

市内在住の18歳以上の方が、「歩く」「自転車に乗る」といった運動や健診の受診などの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、年間最大5,000円分のQUOカードなど様々なサービスや特典が受けられます。



参加登録



健康づくり
活動



ポイント
獲得



ポイントを
景品と
引き換え

参加方法

スマートフォン用アプリ「うつのみや健康ポイント」を、「AppStore(アップストア)」または「GooglePlay(グーグルプレイ)ストア」からインストールし、参加登録できます。

※紙の活動記録表で参加することも可能です。

(健康増進課や各地区市民センターで申し込み)



健康ポイント専用
ホームページ

貯めたポイントの特典は?

特典①

QUOカードや市有施設回数券などと交換

1年度(4月1日～翌年3月31日)で貯めたポイントは、5,000ポイントを上限として、翌年度に、QUOカードや市有施設回数券などと交換することができます。ただし、この特典は、事業参加後3年度までになります。

特典②

割引券に交換、抽選への参加

貯めたポイントが3,000ポイントを超えた場合は、翌年度に、飲食店などで使える「割引券」や、商品券などの協賛企業の提供物品がもらえる「抽選」へ参加することができます。

令和7年度から「健診受診ポイント」をリニューアル!

これまでは複数の健診を受診した場合でも年間1回のみ獲得(50pt)⇒種別毎に獲得(年間最大150pt)

健診受診ポイントの種別	獲得ポイント
① 健康診断等(いずれか1つ受診でポイント獲得) 特定健康診査、後期高齢者特定健康診査、健康診査、骨粗しょう検診、その他の健康診断	50ポイント
② がん検診(いずれか1つ受診でポイント獲得) 胃がん、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がん、その他の各種がん検診	50ポイント
③ 歯科健診(いずれか1つ受診でポイント獲得) 歯科健診、後期高齢者歯科健診、かかりつけ歯科での定期健診	50ポイント

※健康診査とがん検診を同時に受ける人間ドックは、①と②の両方のポイントが獲得できます。

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。比較的症状の軽い場合は、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)

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

- 健康保険証等・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。



119番通報



軽症患者



救急搬送

重症等患者

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

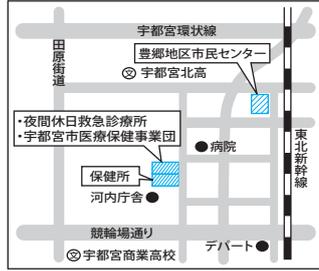
心筋梗塞や脳卒中、頭部外傷など重篤救急患者に専門的な治療ができる医療機関

重篤患者

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



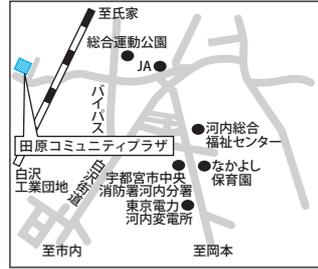
宇都宮市保健所: 竹林町972
夜間休日救急診療所: 竹林町968
宇都宮市医療保健事業団: 竹林町968
豊郷地区市民センター: 岩曾町825-1

上河内地区市民センター



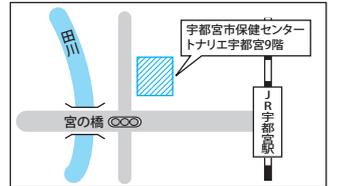
住所: 中里町181-3

田原コミュニティプラザ



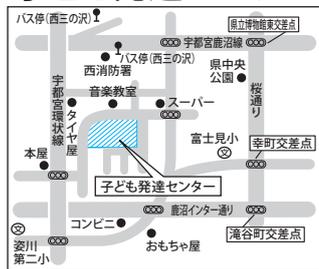
住所: 上田原町1

宇都宮市保健センター



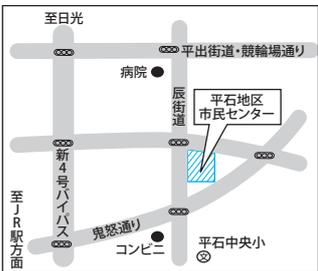
住所: 駅前通り1-4-6 トナリエ宇都宮9F
開館時間: 午前9時~午後5時
(入館は午後4時30分まで)
休館日: 水曜日、祝休日、年末年始
※無料駐車場はありませんので、ご了承ください。

子ども発達センター



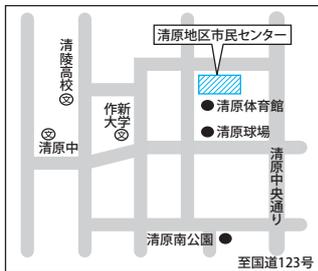
住所: 鶴田町970-1

平石地区市民センター



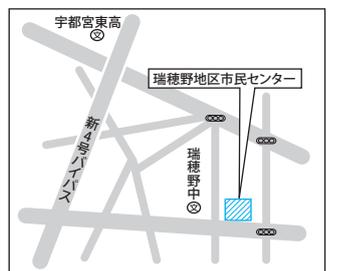
住所: 下平出町158-1

清原地区市民センター



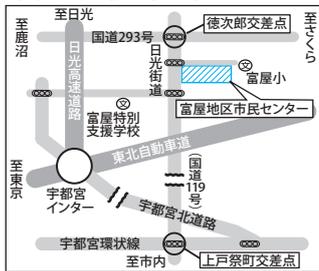
住所: 清原工業団地15-4

瑞穂野地区市民センター



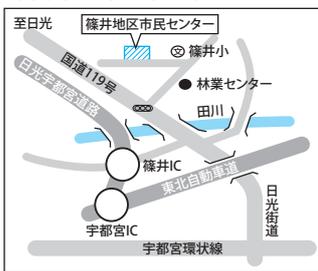
住所: 下桑島町1030-1

富屋地区市民センター



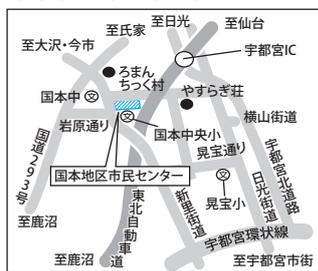
住所: 徳次郎町80-2

篠井地区市民センター



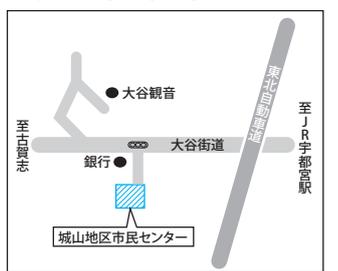
住所: 下小池町466-1

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



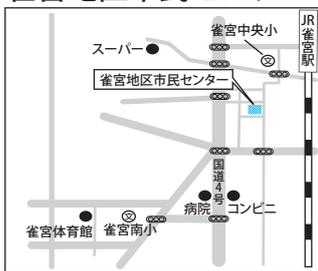
住所: 大谷町1059-5

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



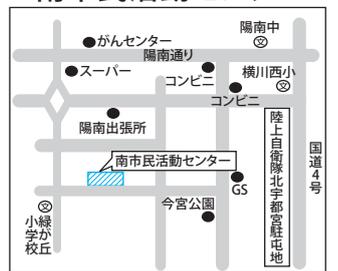
住所: 新富町9-4

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



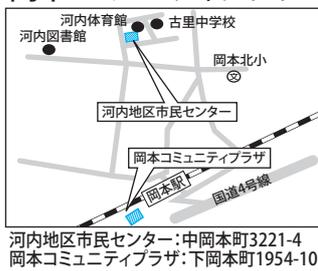
住所: 江曾島2-4-23

東市民活動センター



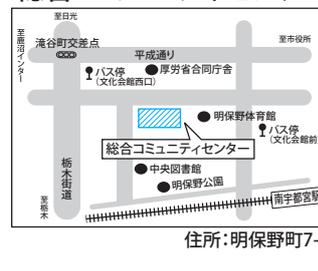
住所: 中今泉3-5-1
(東図書館併設)

河内地区市民センター
岡本コミュニティプラザ



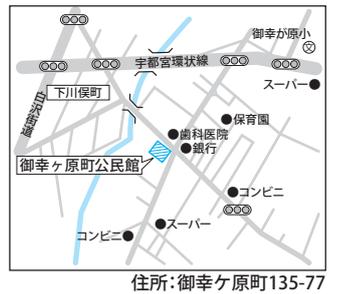
河内地区市民センター: 中岡本町3221-4
岡本コミュニティプラザ: 下岡本町1954-10
※岡本コミュニティプラザには
駐車場はありませんので、
車の乗り入れはご遠慮ください。

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。