

7月の休日当番医

医科

- ◆ 4日(土)午後5時～6日(月)午前8時
獨協医大日光医療センター ☎76-1515
- ◆ 11日(土)午後5時～13日(月)午前8時
川上病院 ☎22-2311
- ◆ 18日(土)午前8時～20日(月)午前8時
森病院 ☎22-1024
- ◆ 20日(月)午前8時～21日(火)午前8時
日光市民病院 ☎50-1188
- ◆ 25日(土)午後5時～27日(月)午前8時
今市病院 ☎22-2200

歯科

診療時間…午前10時～午後4時

- ◆ 5日(日)
宮川歯科医院分院 ☎54-0932
- ◆ 12日(日)
入江デンタルクリニック ☎26-0090
- ◆ 19日(日)
田野井歯科清原診療所 ☎22-2815
- ◆ 20日(月)
とみづか歯科医院 ☎22-8822
- ◆ 26日(日)
荒神橋のだ歯科医院 ☎22-8211

休日急患こども診療所

ところ 今市保健福祉センター
(日光市平ヶ崎109)
診療日 日曜日・祝日・振替休日
診療科目 小児科
※入院を必要としない比較的軽症のお
子さんが対象です。
受付時間 午前9時～11時30分、
午後2時～4時30分、
午後7時～10時
電話番号 ☎30-7299(診療日のみ)

成人健康診査(完全予約制)

とき	会場	受付時間	①	②	③	④	⑤	⑥
1日(水)	足尾市民センター	午前8時00分～10時30分	○	○	○	○	○	○
2日(木)	皇海荘地域交流ホーム	午前8時30分～10時30分	○	○	○	○		
5日(日)	今市保健福祉センター	午前7時00分～10時30分	○	○	○	○		
10日(金)	清滝体育館	午前8時30分～10時30分	○	○	○	○		
22日(水)	今市保健福祉センター	午前8時00分～10時30分					○	○
27日(月)	三依支所	午前8時30分～10時30分	○	○	○	○		
28日(火)	落合西小学校	午前8時00分～10時30分	○	○	○	○		
29日(水)	落合東小学校	午前8時00分～10時30分	○	○	○	○		

- ◆どの会場でも受診できますが、すべて予約が必要です。
- ◆社会保険などに加入の被扶養者の方は、がん検診受診日に一緒に特定健康診査の受診ができます。がん検診の申込みをしていない方やすでにがん検診を受診された方は、新たに申込みが必要となりますので、電話で予約してください。なお、受診するには、加入している保険から送られた受診券と保険証が必要です。
- ◆健康診査申込書により申込みをした方には、各健診日の約2週間前に受診票を郵送します。申込みをしていない方は、各健診日の2週間前までに電話で予約をお願いします。
- ◆受付時間は予定であり、変更する場合があります。受診票に記載しますので、必ずご確認ください。
- ◆■の色付きの日は女性のみの健診日です。
- ①特定健康診査(40歳～74歳までで国民健康保険に加入の方)、はつらつ健康診査【おもに75歳以上で、長寿(後期高齢者)医療制度に加入の方】、胃・肺・大腸がん検診 ②子宮がん検診(40歳以上で偶数年齢)、乳がん検診【マンモグラフィ・超音波(40歳以上で偶数年齢)、超音波(40歳以上)】 ※子宮がん検診・マンモグラフィは、奇数年齢でも前年度未受診者の方は受診できますが、事前に予約が必要です。 ③前立腺がん検診 ④骨粗しょう症検診(40歳から5歳間隔で70歳まで) ⑤歯科健康診査 ⑥若い女性の健診…20歳から39歳までの女性が対象【一般健康診査・骨粗しょう症検診(20、25、30、35歳)、子宮がん検診(偶数年齢)、乳がん検診(30歳～39歳)】

成人健康相談(全地域対象)

内容	とき	会場	受付時間
総合健康相談	3日(金)	今市保健福祉センター	午前9時30分～10時30分
※栄養相談を含む	14日(火)	藤原保健センター	午前10時～正午

- ◆成人健康相談の名称・開催方法が変わりました。
- ◆お住まいの地域にかかわらず、どちらの会場でも相談可能です。
- ◆健康課成人健康係では、随時相談をお受けしますので、ご連絡ください。

乳幼児健康診査・相談・予防接種

内容	対象地域(地区)	とき	受付時間	会場
4か月児健診	今市・塩野室	22日(水)	午後1時～1時30分	今市保健福祉センター
	栗山地域	24日(金)	午後1時15分～1時30分	栗山保健センター
	日光地域	29日(水)	午後1時～1時15分	日光福祉保健センター
8か月児健診	豊岡・落合・大沢	30日(木)	午後1時～1時30分	今市保健福祉センター
	藤原地域	30日(木)		藤原保健センター
	今市・塩野室	16日(木)	午後1時15分～1時30分	今市保健福祉センター
	豊岡・落合・大沢	23日(木)		栗山保健センター
1歳6か月児健診	栗山地域	24日(金)	午後1時～1時30分	日光福祉保健センター
	日光地域	29日(水)		藤原保健センター
	藤原地域	30日(木)		日光福祉保健センター
2歳児歯科健診	今市地域全地区	9日(木)	午後1時～1時30分	今市保健福祉センター
	今市・塩野室	24日(金)		藤原保健センター
3歳児健診	豊岡・落合・大沢	29日(水)	午前9時30分～10時	今市保健福祉センター
	日光地域	13日(月)		藤原保健センター
12か月児相談	藤原地域	14日(火)	午前9時～10時	今市保健福祉センター
	今市地域全地区	30日(木)		豊岡支所
	今市地区	3日(金)		落合公民館
すくすく子育て相談 ※母子健康手帳持参	豊岡地区	10日(金)	午前9時30分～11時	大沢地区センター
	落合地区			塩野室支所
	大沢地区	日光福祉保健センター		
	塩野室地区	藤原保健センター		
	日光地域	13日(月)		藤原保健センター
	藤原地域	14日(火)	午前10時～10時30分	藤原保健センター

- ◆各健診の対象児は、受診日に対象月齢・年齢に達している乳幼児です。
- ◆各健診は、どの会場でも受けられますが、お住まいの地域以外の会場で受ける場合は、健康課まで必ずご連絡ください。
- ◆各地域ごとに異なっていた子育てに関する相談の名称を、「すくすく子育て相談」に統一しました。
- ◆今市地域以外のすくすく子育て相談は、すべて12か月児相談と同時に開催します。

7月 健康診査・検診

お問い合わせは
健康課(今市保健福祉センター内)
☎(21)2756

元気予報

今市医師団幹事
吉原医院 吉原光恵

メタボリックシンドロームと特定健康診査

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の過剰な蓄積(内臓脂肪型肥満)を中心の病態として、耐糖能異常(糖尿病の初期段階を含む)や脂質代謝異常、血圧の上昇、尿酸の上昇、脂肪肝などの代謝病がいろいろな組み合わせで一人の人に重積している状態を指しています。また、心筋梗塞や脳卒中に代表されるような心臓や、脳血管の動脈硬化性病変のハイリスク群として世界的に注目されています。メタボリックシンドロームの考え方は、あくまでも予防医学上の疾患単位であり、糖尿病や高血圧症、脂質異常症など、もともと患者数が非常に多い病気が確立的に重なりあった状態を意味するものではありません。すべての病気を引き寄せている共通の基盤としての内臓脂肪肥満を想定し、大変なことになる前

にリスクの高い人を早めに選別しておくという考え方なので、診断基準は、ウエスト周囲径が男性85cm以上、女性90cm以上で、次の①～③のうち2項目以上該当する場合です。①中性脂肪が150mg/dl以上かつ/またはHDLコレステロールが40mg/dl未満 ②最高血圧が130mmHg以上かつ/または最低血圧が85mmHg以上 ③空腹時血糖値が110mg/dl以上

一方、特定健康診査とは、別名「メタボ健診」といわれるように、これは内臓脂肪型肥満に着目し、生活習慣病の予防を目的とした健診です。これまでの健診は、健診を受けること自体が大きな目的であり、その結果に一喜一憂して終わりというのが実情でした。一方今回の健診では、健診の結果を階層化し、その人の病態に適した特定健康指導を行うことになっていきます。すなわち健診は、保健指導が必要な人を見つけ出すための手段と位置付けることができ、保健指導は生活習慣の改善へ、さらに生活習慣病の予防、病気になるにくい体作りへとつながっていくことが望まれます。