

令和 7 年度



ガイドブック

～健康増進編～



下野市 健康増進課
Tel0285-32-8905 (受付：平日 8:30～17:15)



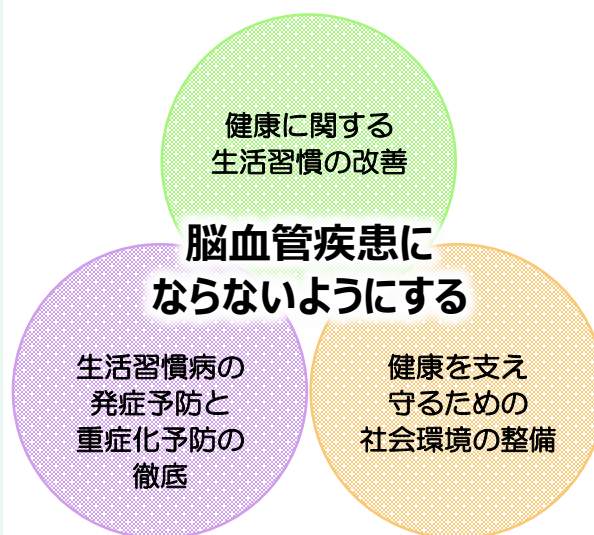
市ホームページ

下野市民が「みんなで健康と幸せをめざして」いくために ——健康寿命の延伸・健康格差の縮小に向けた健康づくりについて——

健康しもつけ21プラン(2018-2025) 第3次 下野市健康増進計画 健康・幸せ チャレンジ大作戦

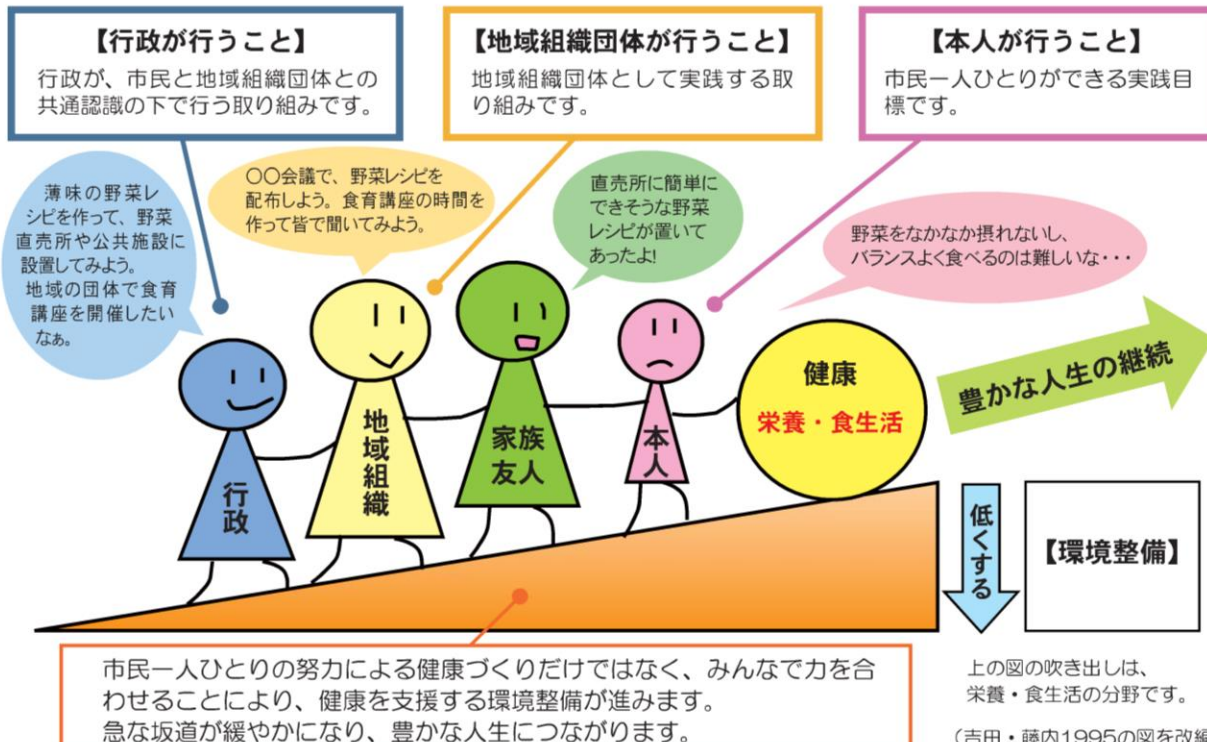
下野市では、脳血管疾患※の標準化死亡比が基準値(全国を100)を上回る状況が続いています。脳血管疾患になると寝たきりや認知症の主な原因となり、QOL(生活の質)の低下につながります。このため第3次計画では、重点目標を「脳血管疾患の罹患者を減らす」として、脳血管疾患の予防のための栄養・食生活、身体活動・運動、喫煙、飲酒などの生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底、および社会環境の整備に取り組んでいきます。

※脳血管疾患とは、脳の血管が障害を受けることによって生じる疾患の総称です。脳梗塞や脳内出血、くも膜下出血など、これらは脳卒中ともよばれています。



下野市健康づくりのめざす姿～ヘルスプロモーション～

生活習慣の改善には、市民一人ひとりの取り組みが重要ですが、さらに市民、地域組織団体、行政が相互に協力し合い、まち全体で健康づくりに取り組みやすい環境を整備していくことが重要となります。



市の健康診査について

下野市では、がん検診・特定健診等の各種検診を集団検診・個別検診(医療機関)で実施しています。
どちらも事前申し込みが必要な予約制です。また、市の健診受診券が必要になります。詳細については
「広報しもつけ」・市のホームページをご覧ください。健康増進課へお問い合わせください。

- 集団検診の申込・健診について問合せ・受診券発行 ➡ 健康増進課(☎ 0285-32-8905・平日 8:30～17:15)
- 個別検診の申込 ➡ 受診者が医療機関へ直接連絡して予約

	検診名	対象者(年度末年齢)	自己負担額	検査内容
集団・個別 どちらでも可	特定健診	40 歳以上 75 歳未満で、 下野市国民健康保険に 加入している方	無料	計測(腹囲測定)、血圧測定、血液検査(脂質・ 肝機能・血糖・貧血・腎機能検査・尿酸)、 尿検査、心電図など
		40 歳以上 75 歳未満で、 上記以外の医療保険に 加入している方	各医療保険 者で異なる	各医療保険者により一部異なります。 ※市の集団検診で受診可能か、ご加入の医 療保険者、又は勤務先の担当者にご確認の うえお申し込みください。
	後期高齢者 健康診査	後期高齢者医療制度に 加入している、75 歳以上 の方、または 65-74 歳で 一定の障害がある方	無料	計測、血圧測定、血液検査(脂質・肝機能・ 血糖・貧血・腎機能検査・尿酸)、尿検査、 心電図など
	胃ハイリスク 検査	40・70・75 歳で、今まで この検査を受けたことが ない方	無料	血液検査 (ペプシノゲン検査・ヘリコバクターピロリ 抗体検査)
		45・50・55・60・65 歳 の方で、今までこの検査を 受けたことがない方	集団 600 円 個別 800 円	
	肺がん検診	40 歳以上の方	無料	肺レントゲン撮影(必要に応じて喀痰細胞 検査) ※65 歳以上は結核検診を含む。
	大腸がん検診	40 歳以上の方	無料	便潜血反応検査(2 日法)
	前立腺がん検診	50 歳以上の男性	集団 300 円 個別 600 円	血液検査(PSA 腫瘍マーカー検査)
集団のみ	子宮頸がん検診	20 歳以上の女性 ※前年度・前々年度に受 診し、「異常認めず」と なった方を除く	1,000 円	子宮頸部細胞診検査・HPV 検査
	ヤング(青年期 生活習慣病)健診	20 歳～39 歳の方	無料	計測、血圧、血液検査(貧血・総コレステロ ール、ヘモグロビン A1c)、尿検査
	胃がん検診	40 歳以上の方 ※	無料	胃間接レントゲン撮影(バリウム検査)
	乳がん検診	40 歳以上の女性	無料	マンモグラフィと超音波検査
		35 歳～39 歳の女性	無料	超音波検査
	骨密度検査	40・45・50・55・60・ 65・70 歳の女性	無料	超音波検査(かかと)
個別	肝炎ウイルス 検診	40 歳の方、または 41 歳以上で今までこの検 診を受けたことがない方	無料	血液検査 (C 型・B 型の肝炎ウイルス抗体検査)
	歯周疾患検診	20・30・40・50・60・70 歳の方	無料	歯周ポケット測定検査

※消化管穿孔・閉塞またはその疑い・バリウム過敏症・腸管憩室等の方で、胃バリウム検査を受けられない方は、胃内視
鏡検査を受けられる可能性があります。詳しくは健康増進課にお問い合わせください。(個人負担金4,300円)

令和7年度の集団検診の日程

令和7年度の市の集団検診は以下の日程で行われます。ご都合の良い日程、あるいは会場をお選びいただき、健康増進課(Tel.0285-32-8905)へお電話ください。

受診の際には**市の健診受診券が必要**になります。お持ちでない方は健康増進課までご連絡ください。健診受診券に記載の二次元コードから、**WEB予約(検診期間中無休・24時間対応)**も可能です。(※該当年度の4月以降に下野市に転入された方は、システムの都合上WEB予約ができません。)

混雑緩和のため、受付時間を分散して(7:40～10:20の間)ご案内します。

	健診日	曜日	会場	子宮	託児
5月15日(木) 電話・窓口での予約開始	6月9日	月	ゆうゆう館		
	6月15日	日	ゆうゆう館	○	
	6月19日	木	きらら館	○	
	6月29日	日	ゆうゆう館		
	7月2日	水	ゆうゆう館	○	○
	7月8日	火	GTコミセン		
	7月9日	水	きらら館		
	7月12日	土	ゆうゆう館	○	
	7月17日	木	南河内公民館	○	
	7月23日	水	ゆうゆう館	○	○
	8月20日	水	ゆうゆう館	○	
	8月22日	金	ゆうゆう館	○	
	8月26日	火	GTコミセン		
	8月28日	木	ゆうゆう館	○	
7月1日(火) 電話・窓口での予約開始	9月6日	土	ゆうゆう館	○	
	9月9日	火	きらら館	○	
	9月16日	火	GTコミセン	○	
	9月22日	月	ゆうゆう館	○	○
	10月11日	土	ゆうゆう館	○	
	10月16日	木	南河内公民館		
	10月17日	金	ゆうゆう館	○	○
7月1日(火) 電話・窓口での予約開始	10月18日	土	ゆうゆう館	○	
	10月20日	月	ゆうゆう館	○	○
	11月7日	金	ゆうゆう館		○
	11月9日	日	きらら館	○	
	11月12日	水	ゆうゆう館		
	11月17日	月	ゆうゆう館	○	○
	11月19日	水	きらら館	○	
	11月20日	木	ゆうゆう館		
	11月28日	金	きらら館		○
10月1日(水) 電話・窓口での予約開始	12月4日	木	ゆうゆう館		
	12月5日	金	ゆうゆう館	○	○
	12月8日	月	ゆうゆう館		○
	12月17日	水	きらら館		
	1月5日	月	ゆうゆう館		
	1月9日	金	ゆうゆう館	○	○
	1月14日	水	ゆうゆう館		
	1月18日	日	ゆうゆう館	○	
	1月22日	木	きらら館	○	
	1月24日	土	ゆうゆう館		
	1月26日	月	ゆうゆう館	○	○

- WEB予約の場合：予約開始日にかかわらず、5月15日から全日程を予約することが可能です。
- 網掛けの日：女性限定日のため、男性の方はご予約いただけません。
- 子宮の欄に○：子宮頸がん検診の実施日となります。
- 託児の欄に○：無料託児をご利用いただけます。(生後2か月～未就園児のみ・定員は5名)
電話予約が必要です。希望者は健康増進課までご連絡ください。

保健福祉センターゆうゆう館：小金井789番地
南河内公民館：田中681番地1

保健福祉センターきらら館：下古山1220
GTコミセン(グリーンタウンコミュニティセンター)：緑三丁目5番地4

令和7年度の個別検診を実施している医療機関

今年度の個別検診を実施している医療機関は、以下の表のとおりです。
○印の検診は実施していますが、×印の検診は実施していません。
受診には予約が必要です。各医療機関の営業時間内に直接お電話ください。

受診可能期間

R7年6月1日～

R8年1月31日

受診の際には、今年度の市の健診受診券を忘れずにお持ちください。

医療機関名	住所	電話番号	特定 検診	後期 高齢	大腸	前立腺	肺	胃ハイ リスク
あんずの森クリニック	仁良川 1518-1	32-6601	○	○	○	○	○	○
石橋総合病院	下古山 1-15-4	53-1134	○	○	○	○	○	○
駅東ラッコ整形外科クリニック	駅東 6-1-22	44-6820	○	○	○	○	×	×
海老原医院	小金井 5-26-10	44-0163	○	○	○	○	○	○
大栗内科	石橋 811-1	53-5850	○	○	○	○	○	○
大柳内科・眼科	文教 2-7-14	51-2400	○	○	○	○	○	○
岡田医院	小金井 2976	44-0021	○	○	○	○	○	○
かくた呼吸器内科・乳腺クリニック	石橋 549	53-5665	○	○	○	○	○	○
グリーンタウンクリニック	祇園 2-3-2	44-8311	○	○	○	○	○	○
小金井中央病院	小金井 2-4-3	44-7000	○	○	○	○	○	○
国分寺さくらクリニック	小金井 777-1	40-0203	○	○	○	○	×	○
佐藤内科	石橋 839-14	53-1305	○	○	○	○	○	○
自治医大ステーション・ブレインクリニック	医大前 3-2-2 3F	37-8721	○	○	○	○	×	○
島田クリニック	石橋 238-1	53-8000	○	○	○	○	○	○
しもつけ痛みのクリニック	柴 871-7	40-0307	×	×	×	○	×	×
しもつけクリニック	薬師寺 3171-4	32-6331	○	○	○	○	○	○
すずき内科・循環器科	薬師寺 2489-10	40-1260	○	○	○	○	○	○
せいいかいメディカルクリニック OYAMA	駅東 5-13-16	44-8345	○	○	○	○	○	×
新島内科クリニック	文教 3-10-4	53-8820	○	○	○	○	○	○
ふじたクリニック	大光寺 1-11-10	51-2727	○	○	○	○	○	○
南河内診療所	薬師寺 2472-15	47-1070	○	○	○	○	○	○
宮澤クリニック	柴 291-2	44-3309	○	○	○	○	○	○
若草クリニック	緑 2-3291-1	40-0123	○	○	○	○	×	×

令和7年度の個別検診を実施している医療機関

子宮頸がん検診実施医療機関

受診可能期間 R7年6月1日～R8年2月28日

医療機関名	住所	電話番号	医療機関名	住所	電話番号
石橋総合病院	下古山 1-15-4	53-1134	樹レディスクリニック	小山市神鳥谷 5-18-15	20-5505
木村クリニック	笹原 230-6	44-8211	やまなかレディースクリニック	小山市若木町 2-11-20	37-8020
中央クリニック	薬師寺 3154-2	40-1121	木村婦人科医院	壬生町壬生甲 2349	0282-82-6136
和田マタニティクリニック	小金井 1-30-6	40-5503	クララクリニック	壬生町壬生甲 3312-1	0282-83-1311

歯周疾患検診実施医療機関

受診可能期間 R7年6月1日～R8年1月31日

医療機関名	住所	電話番号	医療機関名	住所	電話番号
伊沢歯科医院	下古山 1-12-2	53-0235	豊田歯科医院	大松山 1-4-1	53-0307
岩井歯科クリニック	緑 1-9-1	40-1177	野口歯科クリニック	薬師寺 3383	44-8880
おがわら歯科医院	柴 1419-10	40-5525	ハラダ歯科医院	小金井 1-5-4	44-4182
おさの歯科医院	医大前 4-9-4	44-6188	原田歯科医院	石橋 362	53-0033
金田歯科医院	下古山 16-19	53-7475	バンビキッズデンタル	駅東 1-10-15 M village2 階	21-5518
さいとう歯科 口腔外科クリニック	緑 2-3290-5	38-8290	増山デンタルクリニック	小金井 4-5-2	40-8204
さくら歯科医院	下古山 2-1-6	53-8888	山崎歯科医院	石橋 284-21	53-0275
五月女歯科医院	駅東 5-12-15	44-8241	山中歯科医院	小金井 2966	44-0401
どい歯科口腔外科 クリニック	石橋 571-1	32-6121	山本歯科医院	薬師寺 1516-4	48-0058
とまるデンタルクリニック	下古山 3300-18	38-8246	ゆきこ歯科	駅東 7-12-11	44-6480
とみざわ歯科	文教 3-8-8	39-6308			

健康増進について

健康に関する事業等について一部ご紹介します。事業名の横にある6桁の数字は、該当事業のページIDです。市のホームページの検索ボックスに打ち込んで検索すると、該当事業についての詳細を書いたページが表示されます。日程等はこちらをご覧ください。

健診結果説明会

🔍 006895

特定健診、後期高齢者健康診査、ヤング健診の結果の見方のポイントや、生活習慣病予防のアドバイスをを行います。

●対象者 特定健診、後期高齢者健康診査、ヤング健診を受診した方

特定保健指導

🔍 009788

特定健診を受診された方のうち、メタボリックシンドローム該当・予備群の方を対象に、判定結果に応じた保健指導を実施します。

●対象者 下野市国民健康保険加入者40歳～74歳で特定健診の結果から、保健指導レベルが積極的支援、動機づけ支援と判定された方

運動基礎教室

🔍 008556

生活習慣病の予防には適度な運動が欠かせません。あなたも健康づくりを始めてみませんか。

●対象者 市内在住の20歳～74歳で健康づくりのための運動に興味がある方

健康づくり基礎教室

🔍 008556

生活習慣を見直す機会にしてみませんか。

健診結果を確認しながら、生活習慣病予防のための食事と運動の講話と実践を行います。

●対象者 20歳以上で健康診断を受診された方

健康まるっと教室 ～高血圧編～

🔍 008556

高血圧は心臓病や脳卒中の原因のひとつです。生活を見直して高血圧を予防しましょう。

高血圧予防のための食事と運動の講話と実践を行います。

●対象者 40～74歳以下で下野市の国民健康保険に加入されている方
(高血圧治療中の方も歓迎！)

健康づくりトレーニング きらら館(トレーニング室) Tel.52-3711

🔍 004961

保健福祉センターきらら館トレーニング室において、生活習慣病等の予防と健康づくりを目的に、有酸素運動やレジスタンストレーニングを中心とした運動指導を行っています。

●対象者 市内に居住または勤務する16歳以上の方

※ きらら館トレーニング室は健康づくりを目的とした施設で、スポーツトレーニングは対象としていません。また、利用にあたり、事前に講習を受講していただく必要があります。きらら館(トレーニング室)指定管理者(52-3711)にお問い合わせください。(水曜日定休)

※ 医師から処方された「運動処方箋」(生活習慣病疾病に限る)によりトレーニングを行っている方の施設利用料は、税の医療費控除対象となります。

費用については、施設に直接お問い合わせください

がん患者ウィッグ等購入費助成金交付事業

005524

がんの治療に伴う外見の変化をカバーするための医療用ウィッグ及び乳房補整具の購入に要する経費の一部を助成することにより、がん患者の心理的及び経済的負担の軽減を図り社会生活を支援します。

●対象者 次の①～④をすべて満たす方

- ① 市内に住所を有し、がんと診断され、その治療を行っている方
- ② がん治療に伴う脱毛、乳房の切除等により、補整具が必要となっている方
- ③ 市税を滞納していない方
- ④ 過去にこの要綱に基づく助成金の交付を受けていない方

●助成金交付額 補整具の購入経費の1/2に相当する額

上限額 医療用ウィッグ30,000円 乳房補整具20,000円

※助成は一人各1回限り、乳房補整具は左右各1回まで

●申請方法 以下の①～③の書類を健康増進課窓口(市役所1階13番窓口)まで提出する

- ① 助成金交付申請書兼請求書
- ② がん治療を証明する書類(お薬手帳・診療明細書など)
- ③ 医療用ウィッグ、または乳房補整具の購入年月日と購入金額の明細がわかるもの

●申請期限：製品を購入した日の翌日から1年以内

骨髄移植ドナー支援事業

004949

公益財団法人日本骨髄バンクが実施する事業における骨髄の提供者(ドナー)及びその方が勤務する市内事業所に奨励金を交付します。

●奨励金 ドナー2万円/日、事業所1万円/日(いずれも7日を上限)

●対象者 次の①～③をすべて満たす方及びその対象者が勤務する市内の事業所

- ① 日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業に登録し、骨髄または末梢血管細胞の提供を完了された方
- ② 提供時に市内に住所を有する方
- ③ 市税の滞納がない方

※骨髄・末梢血管細胞の提供可能年齢は20歳以上、55歳以下で、提供にあたっては家族の同意が必要です。

ラジオ体操普及事業

005578

市民の健康増進並びに住民同士の地域づくりの場としてラジオ体操の普及を図るため、ラジオ体操用のCD等を支給します。

●支給対象要件

- ① 代表者が下野市に住所を有し、5人以上が活動する自主団体
- ② 月2回以上のラジオ体操を実施できること
- ③ 年1回以上市が配布する健康に関するアンケートに協力できること

●支給事業用品

ラジオ(本体)1台またはラジオ体操用CD1枚(1団体につきいずれか1回限り)

●申請方法

健康増進課窓口・市ホームページで配布する申請書等を健康増進課へ提出してください。



身近な相談窓口

市の健康増進課が行っている、相談窓口については次のとおりです。そのほかの相談ごとについては、市のホームページをご覧ください。

事業名の横にある6桁の数字は、該当事業のページIDです。市のホームページの検索ボックスに打ち込んで検索すると、該当事業の詳細を書いたページが表示されます。日程等はこちらからご覧ください。

病態別栄養相談

🔍 003477

生活習慣病でお困りの方などを対象に栄養相談を実施しています。原則、主治医からの紹介が必要となります。ご希望の方は主治医にご相談のうえ、健康増進課に電話でお申し込みください。

●**対象者** 糖尿病、脂質異常症などの慢性疾患で食事療法が必要な方、その他貧血、肥満など食生活でお困りの方(※原則、市内医療機関の主治医からの紹介が必要です。)

健康相談

🔍 002726

特定健診の結果についてよくわからない、生活習慣病やメタボリックシンドロームが心配など、ご自分やご家族の身体や心の健康について、保健師や管理栄養士等が相談に応じます。相談を希望される方は、事前にお問い合わせください。

こころの健康相談

🔍 009056

こころの不調は、様々な要因によって生じると言われています。早期に対処し、適切な支援につなげることが大切です。下野市では、精神科医による「こころの健康相談」を実施しています。

「眠れない・食欲が落ちた・体や頭が重い」など、誰にも相談できずにつらい思いをしていませんか？ 相談することで、今のつらさが少し軽くなるかもしれません。

保健師による相談は随時受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

精神科医が対応する「こころの健康相談」は、年6回実施しています。予約制になりますので、相談を希望される方は事前にご連絡ください。また、開催日等については「広報しもつけ」または市のホームページをご覧ください。

健康まめ知識 : 今より 10 分多く体を動かすだけで、より健康に！

プラス 10 分を毎日続けることで、生活習慣病・認知症の発症リスクを下げることができます。

ダイエットだけでなく、ロコモ※予防や頭痛や不眠の解消も期待できます。

※ロコモとは、移動するための体の能力が不足したり、衰えたりした状態のこと

10分歩くと約1000歩

距離にすると600～700m

※電柱の間隔：約30m

あごを引いて
視線を遠くに

腕を前後に
大きく振る

歩幅は広く

背筋を伸ばす



予防接種について

予防接種は、**定期接種**と**任意接種**に分けられます。
接種をするかどうかは、医師との相談によって判断してください。

- **定期接種**：予防接種法によって対象疾病、対象者及び接種期間等が定められているもの。
- **任意接種**：定期接種以外の予防接種のこと。予防接種を受ける方、またはその保護者の希望により受けるもの

また、**定期接種**は、**A類疾病**、**B類疾病**の2つに分類されています。

- **A類疾病**：疾患の発生及び集団でのまん延予防を目的とするものとされています。種の努力義務(接種を受けるよう努めなければならないこと)が課せられています。
- **B類疾病**：個人の発病及びその重症化を予防し、併せてその集団でのまん延を予防することを目的とされています(個人予防)。接種の努力義務は課せられていません。

下野市で公費助成を実施している予防接種は次のとおりです。委託医療機関で個別に接種を受けることができます。(※医療機関へは事前に電話等で予約をしてください。)

定期の予防接種・任意の予防接種

🔍 002281

別紙の令和7年度 下野市予防接種一覧をご参照ください。

※一覧に記載のある、「至るまで」「未満」とは誕生日の前日までをさします。

※ 複数回接種するワクチンには、それぞれ定められた間隔があります。

※ 定期接種については、免疫不全等により、インフルエンザ・高齢者肺炎球菌以外の予防接種ができなかった方は、医師の意見書等により、回復後2年間は無料で接種を受けられる場合があります。

予防接種に関する健康被害救済制度について

🔍 009422

ワクチンの種類によっては、極めてまれに脳炎や神経障害などの重い副反応が生じることがあります。このような健康被害に備え、以下のような救済制度が設けられています。

- 「予防接種健康被害救済制度」
- 「医薬品副作用被害救済制度」

上記の制度については、市のホームページか「**予防接種ガイドブック(今年度版)**」をご覧ください。

令和7年度 下野市予防接種一覧

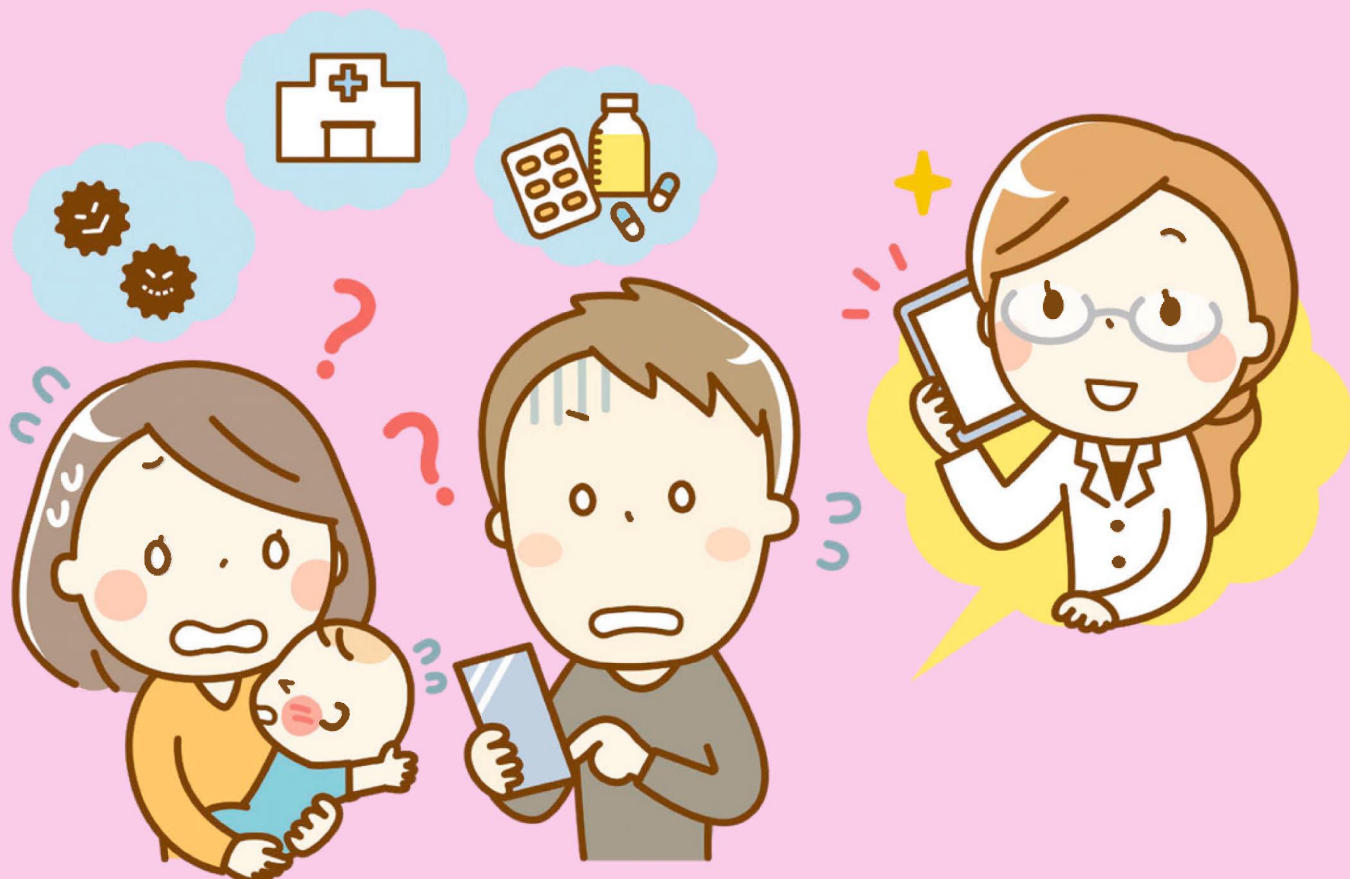
令和7年4月1日現在

ワクチンの種類		対 象 者		標準的な接種スケジュール(回数)		1回あたりの 公費助成額
こども (定期)	ロタ	ロタリックス(1価)	出生6週0日後～出生24週0日後までの間	2回	生後2月に至った日から出生14週6日後までの間に27日以上の間隔を置いて2回接種。 ※安全性が確立されていないため1回目の接種は出生14週6日後までに接種してください。	14,993 円
		ロタテック(5価)	出生6週0日後～出生32週0日後までの間	3回	生後2月に至った日から出生14週6日後までの間に27日以上の間隔を置いて3回接種。 ※安全性が確立されていないため1回目の接種は出生14週6日後までに接種してください。	9,966 円
	五種混合 (百日せき・ジフテリア・ 破傷風・ポリオ・ヒブ)	生後2月から 生後90月(7歳6ヶ月)に至るまで	1期初回 (3回)	生後2月から生後7月に至るまでの間に、20日から56日までの間隔を置いて3回接種。	20,460 円	
			1期追加 (1回)	1期初回(3回)接種終了後、6月から18月までの間隔を置いて1回接種。		
	四種混合 (百日せき・ジフテリア・ 破傷風・ポリオ) ※五種混合接種の方は対象外	生後2月から 生後90月(7歳6ヶ月)に至るまで	1期初回 (3回)	生後2月から生後12月に至るまでの間に、20日から56日までの間隔を置いて3回接種。	11,473 円	
			1期追加 (1回)	1期初回(3回)接種終了後、12月から18月までの間隔を置いて1回接種。 ※最短6月以上の間隔で接種可能。		
	ヒブ (インフルエンザ菌b型) ※五種混合接種の方は対象外	生後2月から 生後60月(5歳)に至るまで ※最初の接種時期で回数が 変わります。(右記参照)	生後2月から生後7月に至るまでに 最初の接種を開始する場合	初回(3回)	生後12月に至るまでの間に、27日から56日までの間隔を置いて3回接種。 ※2回目・3回目の接種が生後12月を超えた場合、初回の残りの接種は行わない。追加接種は可能。	9,758 円
				追加(1回)	初回接種終了後、7月から13月までの間隔をあけて1回接種。	
			生後7月に至った日の翌日から生後 12月に至るまでに最初の接種を開始 する場合	初回(2回)	生後12月に至るまでの間に、27日から56日までの間隔を置いて2回接種。 ※2回目の接種が生後12月を超えた場合、初回の残りの接種は行わない。追加接種は可能。	
				追加(1回)	初回接種終了後、7月から13月までの間隔をあけて1回接種。	
	小児用肺炎球菌	生後2月から 生後60月(5歳)に至るまで ※最初の接種時期で回数が 変わります。(右記参照)	生後2月から生後7月に至るまでに 最初の接種を開始する場合	初回(3回)	生後12月までに、27日以上の間隔を置いて3回接種。 ※2回目の接種が生後12月を超えた場合は、3回目の接種は行わない。2回目・3回目の接種が生後24月 を超えた場合、接種は行わない。いずれも追加接種は可能。	12,243 円
				追加(1回)	初回接種終了後、60日以上の間隔を置いて、生後12月から15月に至るまでの間に1回接種。	
			生後7月に至った日の翌日から生後 12月に至るまでに最初の接種を開始 する場合	初回(2回)	生後12月に至るまでの間に、27日以上の間隔をあけて2回接種。 ※2回目の接種が生後24月を超えた場合は行わない。追加接種は可能。	
				追加(1回)	初回接種終了後、60日以上の間隔をあけて、生後12月以降に1回接種。	
			生後12月に至った日の翌日から生後 24月に至るまでに最初の接種を開始 する場合	2回	生後60月に至るまでに60日以上の間隔をあけて2回接種。	
				1回	生後60月に至るまでに1回接種。	
B型肝炎	生後1歳に至るまで	初回(2回)	生後2月から生後9月に至るまでの間に27日以上の間隔を置いて2回接種。	6,757 円		
		追加(1回)	1回目の接種から139日以上の間隔を置いて1回接種。			
BCG(結核)	生後1歳に至るまで	1回	生後5月から生後8月に至るまでの間に1回接種。	11,473 円		
MR (麻しん・風しん)	1期:生後12月から生後24月に至るまで	1期(1回)	生後12月から生後24月に至るまでの間に1回接種。 ※生後12月に達したら早期の接種が推奨されています。	10,978 円		
	2期:年長児	2期(1回)	年長児(小学校または義務教育学校に入学する前年度の4月1日～3月31日までの間に)1回接種。			
水痘 (水ぼうそう)	生後12月から生後36月に至るまで	初回(1回)	生後12月から生後15月に達するまでの間に1回接種。	9,273 円		
		追加(1回)	初回接種後、6月から12月までの間隔を置いて1回接種。 ※最短3月以上の間隔で接種可能。			
日本脳炎	1期:生後6月から生後90月に至るまで 2期:9歳以上13歳未満	1期初回 (2回)	3歳に達した時から4歳に達するまでの間に、6日から28日までの間隔を置いて2回接種。	7,898 円		
		1期追加 (1回)	1期初回接種終了後おおむね1年の間隔をあけて1回接種。 ※最短6月以上の間隔を置いて接種可能。	7,073 円		
		2期(1回)	9歳に達したときから10歳に達するまでに1回接種。	7,073 円		
		《特別措置》平成7(1995)年4月2日～平成19(2007)年4月1日生まれの方は、20歳未満までに不足分を接種可能。				
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	11歳以上13歳未満	1回	11歳に達した時から12歳に達するまでの期間。	4,928 円		
HPV (子宮頸がん)	※ワクチンにより接種回数・接種間 隔が異なります。(右図参照) 《定期接種》 12歳となる日の属する年度の初日から 16歳となる日の属する年度の 末日までの間にある女子 《キャッチアップ接種に係る経過措 置》 平成9(1997)年4月2日～平成 21(2009)年4月1日生まれの方 で、キャッチアップ接種期間中(令 和4年4月1日～令和7年3月31 日)の間に1回以上の接種を行った 方は、令和8年3月31日まで定期 接種が可能となります。	サーバリックス (2価)	3回	13歳となる日の属する年度の初日から当該年度の末日までの間。 1月の間隔を置いて2回行った後、1回目の接種から6月の間隔を置いて1回接種。 ※上記の方法を取れない場合は、1月以上の間隔を置いて2回行った後、1回目の接種から5月以上かつ2回 目の接種から2月半以上の間隔を置いて1回接種。	16,698 円	
		ガーダシル (4価)	3回	13歳となる日の属する年度の初日から当該年度の末日までの間。 2月の間隔を置いて2回行った後、1回目の接種から6月の間隔を置いて1回接種。 ※上記の方法を取れない場合は、1月以上の間隔を置いて2回行った後、2回目の接種から3月以上の間隔を 置いて1回接種。		
		シルガード9 (9価)	2回または3回	15歳になるまでにシル ガード9を1回接種した方 13歳となる日の属する年度の初日から当該年度の末日までの間。 6月の間隔を置いて2回接種。 ※上記の方法を取れない場合は、5月以上の間隔を置いて2回接種。 2月の間隔を置いて2回行った後、1回目の接種から6月の間隔を置いて1回接 種。 ※上記の方法を取れない場合は、1月以上の間隔を置いて2回行った後、2回目の 接種から3月以上の間隔を置いて1回接種。		
こども (任意)	おたふくかぜ	おたふくかぜにかかったことがなく、 おたふくかぜの予防接種を受けた ことがない方	生後12月から生後24月に至るまで	1回	対象期間内に接種。 ※自己負担あり(市から一部助成)	3,000 円
			年長児	1回	対象期間内(小学校または義務教育学校に入学する前年度の4月1日～3月31日までの間に)接種。 ※自己負担あり(市から一部助成)	
	小児等インフルエンザ ※10月1日～翌年3月末日までの間 に「皮下接種」か「経鼻」のいずれか 一方を助成	皮下接種	生後6月～13歳未満	2回	10月1日～翌年3月末日までの間に、2～4週間以上の間隔を置いて2回接種。 ※自己負担あり(市から一部助成)	2,000 円
			13歳以上高校3年生相当の方	1回	10月1日～翌年3月末日までの間に、1回接種。 ※自己負担あり(市から一部助成)	
おとな (定期)	高齢者肺炎球菌	過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことのない接種時65歳の方	1回	接種時65歳の方に1回接種。 ※接種券が必要となります ※自己負担あり(市から一部助成)	3,500 円	
	高齢者インフルエンザ	接種時65歳以上(10月1日～翌年3月末日の間に1回)	1回	65歳以上の方に年1回接種。 ※自己負担あり(市から一部助成)	自己負担 1,300 円	
	新型コロナワクチン	接種時65歳以上(10月1日～翌年3月末日の間に1回)	1回	65歳以上の方に年1回接種。 ※自己負担あり(市から一部助成)	未 定	
	带状疱疹	65歳の方、70・75・80・85・90・ 95・100歳の方(100歳以上につ いてはR7年度のみ公費対象) ※助成はどちらかのワクチンのみ	生ワクチン	1回	※自己負担あり(市から一部助成)	5,300 円
		組換えワクチン	2回	2か月の間隔を置いて2回接種。 ※自己負担あり(市から一部助成)	13,000 円	
おとな (任意)	MRと風しん	19歳以上で次のいずれにも該当する方 ①妊娠希望の49歳以下の女性及びその配偶者又は妊婦の配偶者 ②風しんの抗体検査値が低値と判明している方	1回	※自己負担あり(市から一部助成) ※妊娠中の方は対象外となります。	MR:5,000円 風しん:3,000円	
	带状疱疹	50歳以上の下野市民で市の助成 回数を満たしていない方(定期接種 対象以外の方) ※助成はどちらかのワクチンのみ	生ワクチン	1回	※自己負担あり(市から一部助成)	4,000 円
			組換えワクチン	2回	2か月の間隔を置いて2回接種。 ※自己負担あり(市から一部助成)	10,000 円

※MR(麻しん風しん混合)ワクチンの供給不足に伴い、令和6年度に接種対象期間を迎えたものの、その期間内に接種を受けられなかった方(定期接種1期・2期・5期)を対象として接種期間が延長されます。対象者や要件など詳細については市ホームページ等をご確認ください。

夜間に急な発熱！ 休日に突然のケガ！

病院？ 救急車？



迷ったら電話相談

大人(概ね15歳以上)は

#7119

または 028-623-3344

子ども(概ね15歳未満)は

#8000

または 028-623-3511

月曜日～金曜日 16:00～翌朝10:00
土・日・祝日 24時間

とちまる救急安心電話相談
(栃木県ホームページ)
FAXの利用方法はこちら



経験豊富な看護師がご家庭での対処方法や救急医療受診の目安などをアドバイスいたします
※相談者の参考としていただくための助言であり、医療行為ではありません

救急医療機関については次のページ ⇒

救急医療機関

マイナンバーカード（保険証・資格確認書）・
各種医療助成制度の受給資格証も忘れずにお持ちください

■夜間休日急患診療所

場 所 小山市大字神鳥谷2251-7（小山市健康医療介護総合支援センター【健康の森 さくら】内）
連絡先 0285-39-8880

診療日	受付時間	診療時間	診療科目	ホームページ
平日・土曜日	18時45分～21時45分	19時～22時	内科・小児科	
日曜日・祝日	① 9時45分～11時45分	① 10時～12時		
振替休日	② 12時45分～16時45分	② 13時～17時		
年末年始	③ 17時45分～20時45分	③ 18時～21時		

一次救急医療機関であるため、希望する診療が困難な場合があります。
内科医等が小児科の診察を担当することがありますので、事前に電話をしてから来院してください。

■休日急患歯科診療所

場 所 小山市大字神鳥谷2251-7（小山市健康医療介護総合支援センター【健康の森 さくら】内）
連絡先 0285-39-8881

診療日	受付時間	診療時間	ホームページ
日曜日・祝日	① 9時45分～11時45分	① 10時～12時	
振替休日	② 12時45分～15時45分	② 13時～16時	
年末年始			

■在宅当番医 当番の医療機関についてはお住まいの市・町の広報誌・ホームページ等でご確認ください。

診察日時	毎日（休前日・年末年始を除く）	17時～翌日9時
	休前日、年末年始（12月29日～1月2日）	17時～翌日17時

各医療機関では、医師が交代で当直制をとっており、希望する治療が困難な場合もあります。
受診する際は、必ず事前に病院へ電話をしてください。

各市・町のホームページ

小山市	下野市	野木町	上三川町
			

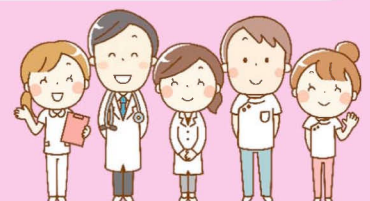
■こんなときはすぐに119番!!

- ・意識がないとき
- ・けいれんが止まらないとき
- ・息づかいがあらく呼吸が困難になっているとき
- ・激痛（頭痛・胸痛・腹痛）があるとき
- ・出血が激しく止まらないとき

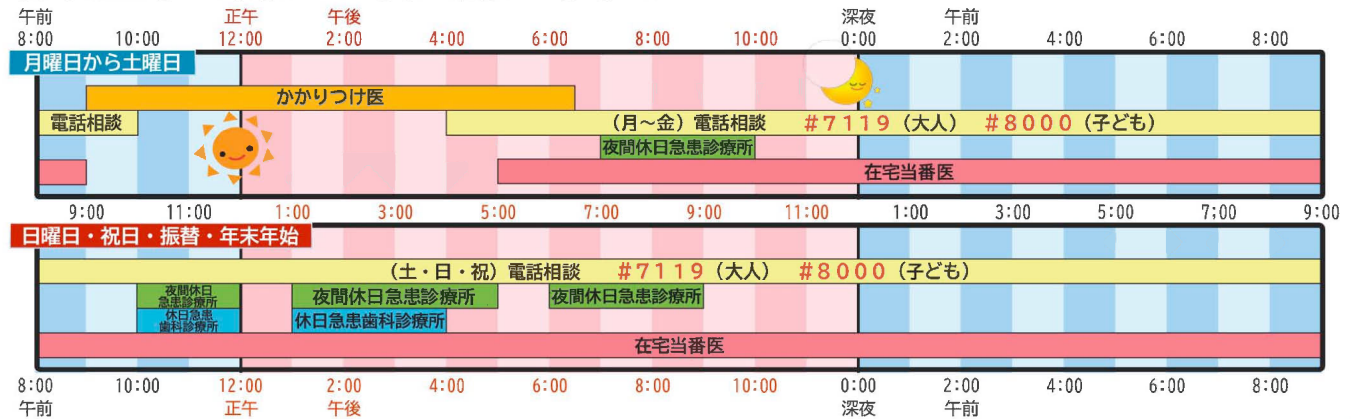
準備するもの

- ☐ マイナンバーカード（保険証・資格確認書）
- ☐ 診察券 ☐ お薬手帳 ☐ お金
- ☐ いつも飲んでいるお薬 ☐ 母子健康手帳
- ☐ 紙おむつ ☐ 哺乳瓶 ☐ タオル

救急医療を守るため
かかりつけ(医科・歯科・薬局)を持ちましょう



救急医療の診療時間



地域医療を守るための行動 ～選定療養費について～

①まずは「かかりつけ医」を受診しましょう

医療機関には「初期の診察は地域の医療機関で、高度・専門医療は大きな病院で」とそれぞれ役割があります。病床数が200床以上の大きな病院（近隣では **新小山市市民病院・自治医科大学附属病院**）にかかる時に他の医療機関からの紹介状が無い場合、法令に基づき **選定療養費（7,700円以上）**をお支払いいただきます。

②できるだけ診療時間内に受診しましょう

病院の救急外来（夜間・休日の時間外診療）では、緊急性の低い人・症状の軽い人が数多く利用しているために救急車の受け入れや、緊急の手術が必要な人・入院が必要な症状の重い人への対応に支障が出ています。地域の救急医療を守るためのやむを得ない対応として、**新小山市市民病院・自治医科大学附属病院の救急外来**を受診し **医師に緊急受診の必要が無いと診断された方**は **時間外選定療養費（7,700円以上）**をお支払いいただくことがあります。

病歴等記入用紙 記入後に切り取って4つ折りにして、財布等に入れておきましょう

救急安心カード

(ふりがな)
氏 名 _____
生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日
住 所 _____

かかりつけ
医 科: _____
歯 科: _____
薬 局: _____
介護認定 ある ・ ない
ケアマネジャー: _____

緊急連絡先
電話番号: _____ (関係: _____)
電話番号: _____ (関係: _____)
電話番号: _____ (関係: _____)
アレルギー ある ・ ない
種 類: _____

これまでの病歴（既往歴）

年齢	疾患名	治療
(例:17)	(例:虫垂炎)	(例:手術)

キリトリ線

ご存じですか？『人生会議』

『人生会議』とは

アドバンス ケア プランニング
ACP(Advance Care Planning)の愛称で、人生の最終段階において、自分が受けたいと思う医療やケア（介護）について、前もって考え、信頼できる人と繰り返し話し合い、共有する取組です。



“もしも” 治らない病気になったらどうしてほしいですか？

病気や事故によって“もしも”自分の気持ちを伝えることができなくなったら
家族や大切な人は、あなたがどんな医療やケア（介護）を希望していたのか
分からなくて困ってしまいます。

元気なうちに家族や大切な人と話し合しましょう。

今の気持ちは今後変わるかもしれません。

気持ちが変わったら、その都度家族や大切な人と話し合って
何度も書き直してみてください。

人生会議についての記入用紙

記入後に切り取って4つ折りにして、財布等に入れておきましょう
ただし、この用紙には法的拘束力や救急現場での強制力はありません

質問1 あなたが治らない病気などになったらどのように過ごしたいですか？

- ☐ いろいろな管や機械をつけてでもできるだけ長く生きたい
☐ 痛みやつらさを軽くする治療だけ受けたい ☐ 治療はどんなものでも受けたくない
☐ 今はわからない ☐ そのほか（ ）

質問2 治療やケアについてあなたが自分で判断できなくなったら代わりに誰に話し合ってほしいですか？いくつ選んでもいいです。

- ☐ 親 ☐ 夫・妻・パートナー ☐ 子ども・孫 ☐ きょうだい・親戚
☐ 友だち・知り合い ☐ 主治医 ☐ そのほか ☐ 今は頼める人はいない

【名前： 連絡先： 】

質問3 あなたが治らない病気などになったらどこで過ごしたいですか？いくつ選んでもいいです。

- ☐ 自分の家 ☐ 病院 ☐ 施設【施設名： 】
☐ 今はわからない ☐ そのほか（ ）

あなたの名前： _____

話し合った人： _____

書いた日： 年 月 日 話し合った日： 年 月 日