

国保だより

第
11
号

平成26年9月17日 発行
宇都宮市保健福祉部
保険年金課管理グループ
☎ 028-632-2315

◆ 健康づくり講演会を開催します！

第1部 講演 13時30分～ 『タニタ式・生活習慣病のチェック&ケア』



日本生活習慣病予防協会理事長
タニタ体重科学研究所所長

いけだ よしお
池田 義雄 氏



プロフィール

内科学（糖尿病、肥満）、健康医学（生活習慣病）を専門とする医学博士。

肥満、糖尿病並びに生活習慣病の基礎的並びに臨床的研究に多くの業績がある。

『血糖値が上がらないレシピ』『タニタのDr. がすすめるスローカロリーレシピ』ほか著書多数。

第2部 講演 14時45分～ 『健康で笑顔ある毎日は、食生活から』



プロフィール

「家庭料理をちゃんと伝えたい」という思いで、ファミリークッキングスクールを開校。

「料理は、もっともっと夢のある楽しいもの」をモットーに、テレビ番組・料理ビデオの出演や雑誌・書籍の執筆活動、各種料理講習会・講演会への参画を積極的に行い、その発想のユニークさやクリエイティブな仕事には定評がある。講演では、料理の世界を通じて食べることの大切さを伝える。

料理学校校長
料理研究家

はまうち ちなみ
浜内 千波 氏

【申込方法】

◆はがきに、来場希望者全員の郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・保険証の記号番号（8桁）を書き、10月31日（金）（当日消印有効）までに、お申込みください。

◆お申込みいただいた方へ、入場券となるはがきを後日送付いたします。

※ お申込みの先着順で受付し、定員になり次第、締め切らせていただきます。なお、電話でのお申込みはできません。

【お問い合わせ先・お申込み先】

〒320-8540 宇都宮市旭1-1-5
宇都宮市保険年金課国保給付グループ

☎ 028-632-2316

日時 平成26年11月15日（土）

開場／12:30 開演／13:30

会場 宇都宮市文化会館 小ホール

（宇都宮市明保野町7-66）

定員 500名（右記申込みの先着順）

対象者 宇都宮市国民健康保険 または
全国健康保険協会栃木支部

の加入者及びそのご家族

入場料 **無料**

◆ 健康維持には定期的な健康診査が必要です！

40～74歳の方は、ご自身の健康状態の把握のために、毎年「特定健康診査」を受診しましょう！



特定健康診査(特定健診)ってなんだろう？

特定健診とは、生活習慣病のリスクを高めるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善に着目した健診で、国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方を対象に、腹囲などの身体測定や血圧測定、尿検査、血液検査（脂質・肝機能・血糖）などを行います。これにより、病気の早期発見・早期治療につなげることができます。

年に1回受診することができ、費用は無料です！！

受診するにはどうすればいいの？

特定健診には、「**集団健診**」と「**個別健診**」の2種類があります。

【受診する時に必要なもの】

- ・国民健康保険証
- ・特定健康診査受診券（平成26年4月下旬に送付したもの）

【受診までの流れ】

《**集団健診**》または《**個別健診**》のいずれかを選択して予約申込みをします。

ご自身の健康チェックに
おすすめです。
費用は無料ですので、ぜひ
時間を作って、受診されて
みてはいかがでしょうか。



集団健診

⇒ 保健センター、地区市民センター等で受診できます。

①ご希望の受診会場を選択し、下記へお申込みを！

旧宇都宮地域の会場 ⇒ 健康増進課 ☎028-626-1129

旧上河内地域の会場 ⇒ 上河内保健センター ☎028-674-8787

旧河内地域の会場 ⇒ 河内保健センター ☎028-673-6337

②受診当日、

保険証
と
受診券

を持参して、
受診会場へ
お越しください。

個別健診

⇒ 市内の医療機関で受診できます。

①ご希望の医療機関を選択し、お問い合わせを！

- ※ 健診機関につきましては、「健康づくりのしおり」
または「市のホームページ」をご覧ください。

*「特定健康診査受診券」を紛失された方は、保健所健康増進課にお問い合わせください。

☎ 028-626-1129

特定健診を受けて 健康グッズを当てようキャンペーン実施中！

A 賞

自転車(5名様)



おしゃれな自転車に乗って
メタボ知らずの快適生活♪

B 賞

地産野菜の盛合せ(15名様)



野菜を食べて健康生活♪

C 賞

歩行強度計(15名様)



運動効果を把握して
健康生活♪

(※ 画像と実際の商品とに一部デザイン等が異なる可能性があることをご了承ください。)

【応募資格】

- (1) 平成26年4月1日から平成27年3月31日までに、宇都宮市の特定健診を受診していること(人間ドック・脳ドックと同時に特定健診を受診した被保険者も含む)
なお、特定保健指導の対象となった場合は、特定保健指導を実施していること
 - (2) 特定健診受診時、宇都宮市国民健康保険の被保険者であること
 - (3) 平成27年3月13日(締切日)現在で、国民健康保険税に滞納がないこと
- ※ 健診を3月14日以降に受診予定の方は、その予定日を記入しご応募ください。

【応募方法】

- (1) はがきに下記内容を記入の上、ご応募ください。
- (2) はがきは、お一人様につき、一枚とします。(1回限り)

【締切日】

- (1) 平成27年3月13日(金) 当日消印有効

【抽選方法】

- (1) A、B、C各賞ごとに抽選
 - (2) 当選者の発表は景品の発送をもって代えさせていただきます。
- ※ 応募受付の確認、抽選に関するお問い合わせにはお答えできません。

ご応募お待ちしております♪



***** はがきの裏面の記載内容 *****

(不備があった場合、当選は無効となりますのでご注意ください)

- ① 受診日及び受診医療機関(集団健診の場合は受診場所)
(3月14日以降に受診予定の方は、その予定日を記入してください。)
- ② 住所、氏名、生年月日、電話番号、保険証の記号番号(8桁)
- ③ 希望景品(A賞、B賞、C賞か商品名を記入してください)
- ④ 特定健診等についてのご要望、ご意見等を記入してください

【あて先及びお問い合わせ先】

〒 320-8540
宇都宮市旭1-1-5
宇都宮市保健福祉部
保険年金課国保給付グループ
☎ 028-632-2316

人間ドック・脳ドックを受診しましょう！

宇都宮市から補助が出ます☆

補助対象者	受診時に40歳～74歳の国保加入者であり、かつ市税に滞納がない方
補助金額	10,000円(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。) ※年度内に人間ドック・脳ドックのいずれか1回のみ補助となります。
申込方法	「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」と一言添えて、電話で直接、宇都宮市指定の健診機関(「健康づくりのしおり」や「市ホームページ」に掲載)にお申込みください。
特定健診の受診	人間ドック・脳ドックと同時に特定健診を受診する場合には、補助金額が15,745円となります。ドックを申込む時に、特定健診も同時に受診する旨を宇都宮市指定の健診機関にお伝えください。
その他	・宇都宮市指定の健診機関以外で受診する場合は対象外となります。 ・健診費用や検査内容などは、健診機関に直接お問い合わせください。

ジェネリック医薬品を利用しましょう！

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)と有効成分や効能がほぼ同一の薬です。新薬は、開発に膨大なお金と時間がかかるため、一定期間特許で守られているので、値段が高くなっています。一方、ジェネリック医薬品は、新薬の特許が切れた後に、同じ有効成分を使って開発されますので、新薬より価格が安く設定されておりますが、国(厚生労働省)の承認を受けており、安全性も新薬と同様に保証されています。

上記に関するお問い合わせ先 ⇒ 保険年金課国保給付グループ(TEL: 028-632-2316)

『ねんりんピック栃木2014』が10月に開催！！ ～スポーツや健康づくりのきっかけに～

『ねんりんピック』とは、60歳以上の方を中心とするスポーツ・文化・健康と福祉の総合的な祭典であり、今年は10月4日(土)から7日(火)までの4日間、栃木県で開催され、全国各地から1万人以上の選手が参加します。宇都宮市では5種目の交流大会を開催し、各会場では、競技観戦のほか、健康づくり教室を開催するなど、スポーツや健康づくりのきっかけとなるような催しを実施します。また、各種アトラクションや鍋のふるまい、飲食ブースや土産コーナーなど、楽しいイベントが盛りだくさんですので、ぜひ、皆様もご来場ください。

宇都宮市開催競技

期間：10月5日(日)～6日(月)

(注)▽印は各会場のアトラクション

弓道(県体育館)

▽弓道体験、琴演奏、お茶席など



太極拳(清原体育館)※5日のみ

▽カンフーアトラクション、
鬼怒の船頭唄、和太鼓演奏など



サッカー(県総合運動公園)

▽キックターゲット、お囃子など



(河内総合運動公園)

▽ペロタクシー乗車体験、
子どもマーチングなど

インディアカ(河内体育館)

▽インディアカ体験コーナー、
獅子舞、和太鼓演奏など



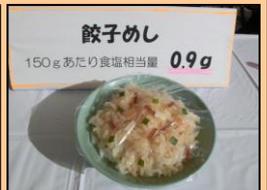
健康マージャン(雀宮体育館)

▽プロ雀士との対局、脳トレ大会、
プロジャズバンド演奏など



健康づくり教室

体力測定・健康チェックや健康相談、また、ヘルシー地産地消メニュー「餃子めし」の試食や食事バランスのチェックテスト、ニュースポーツの紹介・体験など、健康づくり教室を開催します。



まちなか歓迎ナイトイベント開催！！

夜は“まちなか”で楽しいイベントを開催します。

〈日時〉平成26年10月4日(土)・5日(日) 午後6時～9時

〈場所〉オリオンスクエア、イベント広場(オリオン通り商店街)

〈内容〉

- ・飲食ブース…餃子、牛串、焼きそば、カクテル、地ビール、地酒など
- ・ステージイベント…雷様剣士ダイジのステージショー、せきぐちゆきさんとちおとめ25のミニライブ、ジャズ、パークッション、フレアショーなど
お子様から大人まで楽しめる宇都宮の魅力いっぱいのイベントです！



「ねんりんピック栃木2014」に関するお問い合わせ先

ねんりんピック栃木2014宇都宮市実行委員会事務局
(宇都宮市役所保健福祉部高齢福祉課ねんりんピック推進室内)

【TEL】028(632)5112 【FAX】028(632)5201

【URL】http://www.u-nenrin.jp/