

## ◆ 「特定健康診査」が無料で受診できます！

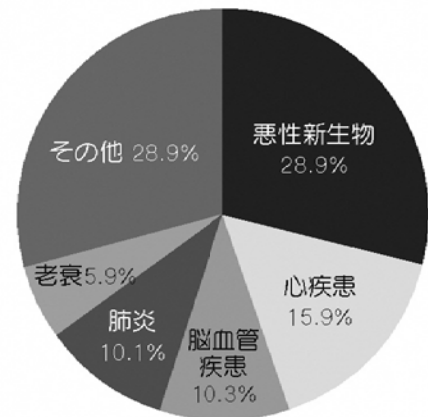
気づかないうちに病気が進行している可能性があります。  
通院している方も、健康だと思っている方も、年に1度の健診で健康をチェックしましょう。

### 特定健康診査ってなんだろう？

40歳から75歳未満の市国民健康保険に加入されている方を対象に、メタボリックシンドローム、またはその危険があり、このままだと血管系の疾患（心疾患や脳血管疾患など）や糖尿病の合併症（腎不全や失明）など生活習慣病を発症するリスクが高い方を見つけ出す健診です。

メタボリックシンドロームの恐ろしいところは、「放置することによって、命にかかわる病気を発症する危険性があること」です。

そのため、特定健診の結果、メタボリックシンドローム、またはその危険があると判定された方は、放置せずに特定保健指導（無料！）を利用しましょう！



宇都宮市の主な死因別割合  
(平成26年)

### 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。

### 集団健診 (受診会場：保健センター・地区市民センターなど)

#### 1 電話による予約受付「集団健診予約センター」 ☎ 028-611-1311

・受付日時 月曜日～金曜日（祝祭日、年末年始除く） 午前8時30分～午後5時15分

※ 日程や時間帯によっては繋がりにくくなる場合があります。御了承ください。

#### 2 インターネットによるご自身での予約「集団健診予約システム」

・受付日時 通年（24時間）

・パソコンやスマートフォンなどで、宇都宮市ホームページの「暮らし総合メニュー」の画面左側「オンラインサービス」内にある「集団健診予約システム」をご覧ください。

QRコード



### 個別健診 (受診会場：市内の指定医療機関)

#### 【申込先】

受診希望する医療機関に直接お申込みください。

申込先の電話番号等は「健康づくりのしおり（平成29年4月発行）」をご覧ください。

\* 「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。

宇都宮市保健所 健康増進課 健康診査グループ ☎ 028-626-1129

# 特定健診を受けて 健康グッズを当てよう!

今年度中に特定健診を受診される方に、健康に役立つグッズを抽選でプレゼントします♪

- |                          |                       |
|--------------------------|-----------------------|
| <b>A賞</b> 自転車 (5名)       | おしゃれな自転車に乗って楽しくメタボ予防! |
| <b>B賞</b> 体組成計 (10名)     | 乗るだけで体の状態を詳しくチェック!    |
| <b>C賞</b> 地産野菜盛り合せ (20名) | 新鮮な野菜をたっぷり食べてヘルシー生活!  |

- 【応募資格】 (1) 平成29年4月1日から平成30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方も含む)。  
 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30年3月9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10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】 平成30年3月9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。

【はがきの記載内容】 (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10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、被保険者証の記号番号 (8桁)
- ③ 希望景品 (A~C賞と記入するか、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

【あて先・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

## 補助を利用してお得に!

# 人間ドック・脳ドックを受診しましょう

人間ドック・脳ドックは自覚症状のない隠れた病気の早期発見、早期治療に効果的な検診です。

宇都宮市では人間ドック・脳ドックの費用の一部補助を行っています。

ぜひ補助を利用して、お得にご自身の健康状態をチェックしましょう。



補助の対象者	宇都宮市の国民健康保険に加入している方で、 <u>受診時に40歳~74歳の方</u> (国民健康保険税を含む市税を滞納していないことが条件です。)
補助の金額	<u>10,000円</u> (受診当日に病院で払う費用から、補助の金額が差し引かれます。そのため、受診後の申込みはできません。) ※年度内に人間ドックか脳ドックどちらか1回の補助となります。
申込方法	医療機関に直接お申し込みいただき、「宇都宮市の国民健康保険で補助を希望」と伝えてください。補助が受けられるのは、宇都宮市指定の医療機関 (「健康づくりのしおり」「広報うつのみや」「市ホームページ」に記載) です。 特定健診との同時受診を希望される方はその旨も伝えてお申込みください。
特定健診との同時受診	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、特定健診の費用に相当する金額 <u>6,339円</u> も市が負担しますので、補助の金額が <u>16,339円</u> となります。 ドックを申込み時に、特定健診も同時に受診する旨を受診する医療機関にお伝えください。

【お問い合わせ】 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

# JA うつのみや 南部支所で健康診査を実施します!

- ・日 時 ①平成30年1月21日(日) ②平成30年2月17日(土)  
午前9時～10時30分(受付)
- ・会 場 JA うつのみや 南部支所 (砂田町)
- ・健診項目 [無料] 特定健康診査  
[有料] がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮)・心電図・貧血・眼底検査・肝炎  
ウイルス検診・骨粗しょう症検診
- ・対 象 宇都宮市国民健康保険加入者  
但し、乳がん⇒30歳以上女性、子宮がん⇒20歳以上女性、前立腺がん⇒50歳以上男性、  
骨粗しょう症⇒満40・45・50・55・60・65・70歳女性
- ・定 員 各50名(先着順)
- ・申 込 先 集団健診予約センター(☎028-611-1311)のみで受付  
※申込みについては、広報うつのみや1月号をご覧ください。

## 平成29年度 糖尿病予防事業 のお知らせ

**1/7** 国民の成人のうち、**7人に1人**は、**糖尿病?!**  
(平成27年度国民健康・栄養調査では、20歳以上の国民の約13%が「糖尿病が強く疑われる」結果でした。)  
糖尿病は初期段階では自覚症状がほとんどありません。  
気づかずに放置してしまうと重篤な合併症を引き起こす可能性があります。

### 糖尿病予防講座 健康診査の結果で血糖値が高めの方、糖尿病を予防したいという方!

専門医等による糖尿病に関する講話を聞いてみませんか?

◎日時：平成29年11月予定

詳しくは広報うつのみや11月号をご覧ください!!

### 糖尿病教室 糖尿病または糖尿病予備群と言われた方!

保健師や栄養士による講話、調理実習、運動の実技等を通して生活習慣を見直してみませんか?

◎日時：4日間1コースです

3日目は調理実習のため食材料費として500円程度負担していただきます

	1日目	2日目	3日目	4日目
日時	10月30日(月) 13時～16時	11月21日(火) 13時～16時	12月11日(月) 10時～15時	2月15日(木) 13時～16時

◎会場：宇都宮市保健センター(2月15日のみ宇都宮市保健所)

### 糖尿病合併症予防講習会 糖尿病治療中の方で、合併症について学びたい方!

糖尿病合併症に関する正しい知識を身に付けませんか?

専門医による講話と個別医療相談を開催します

◎日時：平成30年2月予定

◎会場：南図書館サザンクロスホール

詳しくは広報うつのみや1月号をご覧ください。

糖尿病や合併症について、あらためて正しい知識を学びませんか?

いずれも  
参加費無料

申し込み・お問い合わせ

宇都宮市保健所 健康増進課 健康づくりグループ

☎028-626-1126 FAX: 028-627-9244



宇都宮市保健センター 秋の短期集中プログラム

# しっかり貯筋教室

- ① 65歳～69歳コース
- ② 70歳以上コース

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防や認知症予防のための運動実技、栄養に関する講話、脳トレ、筋力測定を行い、下肢筋力とバランス能力をアップさせます。

【対象】①65歳から69歳の市民 ②70歳以上の市民

〔 要支援・要介護認定を受けている人、体に痛みがある人、運動制限のある人、  
保健センター運動教室に参加したことがある人は参加できません。 〕

【会場】宇都宮市保健センター

【申込】下記日程表から希望のクラスを選び、申込期間内に宇都宮市保健センター（☎028-627-6666）までご連絡ください。

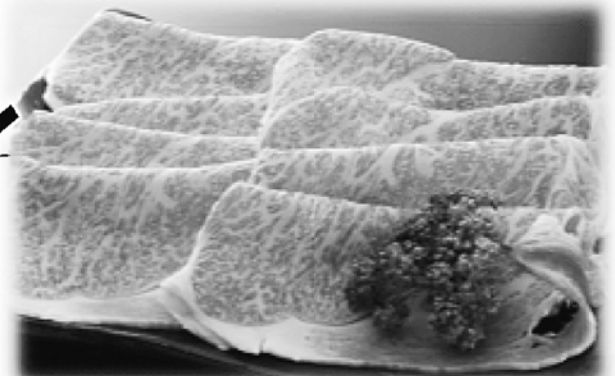


① 65～69歳コース 日程表					
クラス	初回日	2回目	3回目	最終日	申込期間
木曜・午前	10/26	11/2	11/9	11/16	10/2 から 10/17
火曜・午前	12/5	12/12	12/19	12/26	11/6 から 11/21

② 70歳以上コース 日程表					
クラス	初回日	2回目	3回目	最終日	申込期間
火曜・午前	11/7	11/14	11/21	11/28	10/2 から 10/17
金曜・午後	12/1	12/8	12/15	12/22	11/6 から 11/21

宇都宮牛などが当たる♪

## 口座振替キャンペーン 実施中!!



※写真は一例であり、実際の商品と異なる場合があります。

平成29年10月31日まで、

国民健康保険税の口座振替を新規でお申込みいただいた方の中から、

**抽選で約100名の方に、宇都宮牛や宇都宮産コシヒカリなど、市の特産品を進呈**します。

※過去に口座振替の実績がある方・国保税に滞納がある方は対象になりません。

### ○申込み方法

《金融機関での申込み》（宇都宮市内に本・支店のある金融機関が対象です。）

通帳、通帳届出印、保険証を口座開設店舗へご持参ください。

《保険年金課での申込み》～簡単、便利なページー口座受付サービスがご利用できます。～

市役所の窓口では、対象の金融機関のキャッシュカードをお持ちの場合、通帳の届出印がなくても簡単にお申込みができます。詳しくは、保険年金課へお問い合わせください。

### ○賞品の進呈

賞品の発送をもって発表に代えさせていただきます。

【お問い合わせ】

宇都宮市保健福祉部保険年金課  
収納グループ

☎028-632-2324