

国保で
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

国保だより

第18号

(H30.7.2 発行)

【編集者】

宇都宮市保健福祉部
保険年金課 管理グループ
TEL028-632-2315



(写真:ジャパンカップサイクルードレース<宇都宮市森林公園>)

目次

- | | |
|----------------|-----------|
| 1 各種保健事業のご案内 | [1~6ページ] |
| 2 国保サポーターの活動報告 | [7~11ページ] |
| 3 国保サポーターの募集 | [11ページ] |

この国保だよりは、被保険者の中から
公募でお集まりいただいた国保サポーター(※)の方々と
協働で作成いたしました。
国民健康保険事業に対する皆様のご理解や健康づくりの
きっかけ・一助となれば幸いです。



Utsunomiya

Miyary since 2006

※国保サポーターとは、「国保だより」をより身近で親しまれるものにするため、健康づくり活動を体験し記事にするなど、「国保だより」作成にご協力いただいている方々です。活動については7ページ以降をご覧ください。

1 各種保健事業のご案内

40歳から
74歳の方へ

特定健康診査を受けましょう！

宇都宮市におけるメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、**約3人に1人***といわれています。メタボリックシンドロームをそのまま放置していると、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病になる危険性があります！ 年に1回は健診を受けて、自分の健康状態をチェックしましょう。

(※平成28年度特定健康診査結果より)

特定健康診査(メタボ健診)とは？

生活習慣病の発症リスクを高める**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**です。

※メタボリックシンドローム…腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上に加えて、空腹時血糖や脂質・血圧が一定以上の値を示している状態。

《対象となるのは?》

40歳から74歳までの宇都宮市国民健康保険に加入している方

《健診の内容は?》

身体計測、腹囲測定、血圧測定、尿検査、血液検査(脂質・肝機能・血糖)など

◎特定健康診査を受けるとこんなにお得なことがあります!!

- ①年に1回、**無料**で自分のからだの状態をチェックできます。
- ②自分では気づきにくい、メタボリックシンドロームや生活習慣病を発見することができ、保健師や栄養士等の専門職から適切なアドバイスを受けられます。
- ③「うつのみや健康ポイント」に参加し健診を受けるとポイントがもらえます。
※詳しくは、2ページの「うつのみや健康ポイントが始まりました」をご覧ください。

特定保健指導とは？

特定健康診査を受診された方で、メタボリックシンドロームの危険性が高く、血糖・血圧・脂質などの一定の基準を満たしている方が対象となります。保健師や栄養士等の専門職が、一人ひとりにあった生活習慣の見直しのプランを一緒に作成し、目標に向けてサポートします。

特定健康診査を受けるにはどうしたらよいの？

※詳しくは、健康づくりのしおりや広報紙をご確認ください

★集団健診を受けたい場合

(保健センター・地区市民センター等で行う健診)

★個別健診を受けたい場合(市内指定医療機関)

直接、医療機関にお問い合わせ下さい。



電話でのお申込みは…

集団健診予約センター

TEL 028-611-1311

※おかけ間違いのないようご注意ください。
また、日程や時間帯によってはつながりにくくなる場合がありますので、ご了承ください。

◆受付日時: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



インターネットでのお申込みは…

集団健診予約システム

・スマートフォンからアクセスする場合
右の画像を読み取ればOK⇒⇒⇒



・パソコンからアクセスする場合

市ホームページ「暮らし総合メニュー」の画面左側「オンラインサービス」内「集団健診予約システム」を選択ください。



歯周病を予防しましょう！



歯周病は、むし歯と並ぶ歯科の2大疾患のひとつで、歯肉（歯ぐき）の腫脹や、歯を支える骨（歯槽骨）の破壊が起こり、最終的には歯が抜け落ちてしまう病気です。

歯周病は単なる口の中の病気にとどまらず、糖尿病や心疾患、肺炎などの病気の発症や悪化にも影響を及ぼすと言われています。

歯周病の予防、早期発見・早期治療のために、定期的に歯科健診を受診しましょう。

宇都宮市の歯科健診をご利用ください!!

宇都宮市では、下記の対象年齢の方に『歯科健診受診券(はがき)』をお送りしています。市が委託している歯科医院や集団健診で受診できますので、ぜひご利用ください。

《対象者》 満30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方

《健診内容》 むし歯や歯周病などの検査、歯みがき指導

《料金》 1,000円 70歳、後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯に属する人は無料です。※治療や歯石除去を行った場合は、別途費用がかかります。

《持ち物》 歯科健診受診券、健康保険証

《受診方法》

30歳、35歳、70歳

【個別健診】

市が委託している歯科医院へ直接、お申し込みください。受診できる歯科医院は「健康づくりのしおり」「市ホームページ」でご確認ください。

※満30・35・70歳の方は、個別健診のみでの受診になります。

40歳、45歳

50歳、55歳

60歳、65歳

【集団健診】

保健センター節目健診で、がん検診等と一緒に受診できます。電話で集団健診予約センターTEL028-611-1311 にご予約ください。

うつのみや健康ポイントが始まりました！

宇都宮市では、市民の健康づくりを推進するため、運動や健診の受診などの健康づくり活動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サービスや特典が受けられる「うつのみや健康ポイント」を平成30年4月から開始しました。

参加方法は、スマートフォン用アプリでの参加と、紙の活動記録票での参加の2種類の方法があります。詳しくは、右の画像を読み込むと表示されるホームページをご覧ください。



◆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

◆うつのみや健康ポイントに関するお問い合わせ◆

保健所健康増進課 企画グループ TEL 028-626-1128

糖尿病予防事業のお知らせ

1 国民の成人のうち、8人に1人は、糖尿病?!

(平成28年国民健康・栄養調査では、20歳以上の国民の12.1%が「糖尿病が強く疑われる」結果でした)

8

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。

いずれも
参加無料

ステップアップ健康セミナー 年齢が40～59歳で血糖値が高めの方!

将来、糖尿病になるリスクを減らすために、保健師・管理栄養士が生活習慣改善のコツをお伝えします。また、運動指導員によりいつでも簡単にできる運動を行います。同世代、同じ境遇の仲間と一緒に学んでみませんか?

- ◎日時:7月7日(土)午後1時30分～午後3時30分 または 9月30日(日)午前10時～正午
- ◎会場:宇都宮市保健センター

お申込みについてほか、詳しくは広報うつのみや6月号または9月号をご覧ください!

糖尿病予防啓発イベント ご家族そろって遊びに来てください!

医師や栄養士等による相談会や理学療法士による運動の体験、簡易血糖検査が行えるなど、さまざまなイベントが目白押し! お買い物のついでに糖尿病の予防について学んでみませんか?

- ◎日時:11月4日(日)午前10時～午後4時
- ◎会場:ショッピングモール ベルモール 1階カリヨンプラザ

詳しくは広報うつのみや10月号をご覧ください!

※この他にも事業を予定しています。詳しくは広報うつのみや10月号・1月号をご覧ください。

健康相談

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。

- ◆保健福祉総務課 (TEL 028-632-2941)
(市役所1階A18番窓口)
- ◆平石地区市民センター (TEL 028-661-2369)
- ◆富屋地区市民センター (TEL 028-665-3698)
- ◆姿川地区市民センター (TEL 028-645-4535)
- ◆河内地区市民センター (TEL 028-671-3205)
- ◆保健所健康増進課 (TEL 028-626-1126)
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 (TEL 028-627-6666)
水曜日、祝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

食生活に関する相談を栄養士が個別にお受けします。

- ◆保健所健康増進課 (TEL 028-626-1126)
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 (TEL 028-627-6666)
水曜日、祝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

生活習慣病などの病気に応じた食事療法について、管理栄養士による個別相談を予約制で行います。

(医師の指示書が必要)

お問い合わせ・予約は、

保健所健康増進課(TEL 028-626-1126)まで。

- ◆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
- ◆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

糖尿病の予防について、
あらためて正しい知識を
学びませんか?



◆このページに関するお問い合わせ◆

保健所健康増進課 健康づくりグループ

TEL 028-626-1126 FAX 028-627-9244 Eメール u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jp

人間ドック・脳ドックを受診しましょう！



人間ドック・脳ドックの費用の一部補助が受けられます。

補助対象者	受診時に40～74歳の方で、国民健康保険に加入されている方 (ただし、国民健康保険税及び市税に滞納がない方)
補助金額	10,000円(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。) ※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	「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	人間ドックまたは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16,339円となります。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や、受診時までに国民健康保険の資格を喪失した場合には補助を受けることができません。 ・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。

平成30年8月から 70歳以上の方の自己負担限度額が変わります！

医療保険制度の持続可能性を高めるため、また世代間・世代内の負担の公平を図り、負担能力に応じた負担を求める観点から、70歳以上の方の自己負担限度額が下記のとおり変更となります。

なお、住民税非課税世帯の方の自己負担限度額は変更ありません。

<平成30年8月以降に医療機関を受診した場合>

変更点：**赤枠**

所得要件	自己負担限度額		
	外来	世帯限度額	
現役並み	住民税課税所得 690万円以上	252,600+(医療費総額-842,000円)×1% 多数該当140,100円	
	住民税課税所得 380万円以上690万円未満	167,400+(医療費総額-558,000円)×1% 多数該当93,000円	
	住民税課税所得 145万円以上380万円未満	80,100+(医療費総額-267,000円)×1% 多数該当44,400円	
一般	住民税課税所得 145万円未満	18,000円 年間上限 144,000円 57,600円 多数該当44,400円	
住民税非課税	年金収入80万円超など	8,000円	24,600円
	年金収入80万円以下など	8,000円	15,000円

被保険者証(保険証)と高齢受給者証が1枚になります!

70歳以上の方に交付されていた高齢受給者証の負担割合が保険証に記載となり、平成30年8月1日から有効(7月下旬発送)の保険証からは、1枚の提示で医療機関に受診できるようになります。

第2期宇都宮市データヘルス計画を策定しました!

レセプトデータや健診データを活用してPDCAサイクルに沿った効果的かつ効率的な保健事業の実施を図るため、計画期間を平成30年度から35年度までの6年間とした宇都宮市国民健康保険保健事業実施計画(データヘルス計画)を策定しました。

計画書を市ホームページ(国民健康保険の「宇都宮市保健事業実施計画」)に掲載しましたので、ご覧ください。



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いますが、国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。

かかりつけの医師や薬局の薬剤師に相談し、ジェネリック医薬品を利用しましょう。

交通事故などにあつたときは 「第三者行為による被害届」の提出をお忘れなく!

国民健康保険に加入している方が、交通事故等で第三者(加害者)から受けた加害行為によるケガ等の治療にかかる治療費は、本来加害者が治療費を負担するのが原則です。

しかし、被害者救済の観点から、必要な治療費を国民健康保険が立て替えられるようになっています。

その場合は、保険者(宇都宮市)が後日、加害者に対して費用を請求することになりますので、すみやかに「第三者行為による被害届」を提出してください。

特別な事情による減免制度について(申請が必要です)

災害により資産に重大な損害を受けたとき、事業等の休廃止、失業等により収入が著しく減少したときなど、特別な理由により一部負担金(医療機関での窓口負担金)の支払が困難な場合は、申請により減額、免除又は一定期間支払いが猶予される場合があります。

市役所1階保険年金課A13番窓口にご相談ください。

◆4ページ・5ページに関するお問い合わせ◆

保険年金課 国保給付グループ TEL 028-632-2318

宇都宮市保健センター 夏・秋 各種教室のご案内

しっかり貯筋教室



【内 容】 ロコモティブシンドロームや下肢筋力・バランス能力増進のための運動、栄養士講話、脳トレ、筋力測定を行います。

【対 象】 65歳以上の市内在住の人(要支援・要介護認定を受けている、運動制限のある人は不可)

【日 程】	曜日・時間	初回目	2回目	3回目	4回目	最終日	申込み開始
①	金曜・午前	8/10	8/24	8/31	9/7	9/14	7/3 9:30~
②	火曜・午前	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	8/3 9:30~

エクササイズデビュー教室



【内 容】 やや強度の高い運動と食生活改善で、引き締まった体づくりを目指します。不調に負けない若々しい体を手に入れましょう!

【対 象】 運動制限のない30~64歳の人で、生活習慣の改善に取り組める人

【日 程】	曜日・時間	初回目	2回目	3回目	4回目	5回目	最終日	申込み開始
	金曜・午前	9/21	10/5	10/19	11/2	11/16	11/30	9/3 9:30~

女性のための美ボディ教室



【内 容】 やや強度の高い運動と食生活改善で、引き締まった体づくりを目指します。頑張る女性のストレス発散とワークライフバランスを応援します!

【対 象】 運動制限のない30~59歳の女性で、生活習慣の改善に取り組める人

【日 程】	曜日・時間	初回目	2回目	3回目	4回目	5回目	最終日	申込み開始
	日曜・午前	10/7	10/21	11/4	11/18	12/2	12/16	9/3 9:30~

働く世代男性のためのシェイプアップ教室

11月に開催予定!

本気で痩せたいダイエットチャレンジャー募集!
詳しくは広報うつのみや11月号をご覧ください。



◆このページに関するお問い合わせ・申込み先◆
宇都宮市保健センター TEL 028-627-6666

2 国保サポーターの活動報告

その1 「うつのみや食育フェア」

平成29年10月1日(日)に、うつのみや食育フェア実行委員会が主催する「第12回うつのみや食育フェア」に参加しました。第12回をむかえた食育フェア、今回は宇都宮城址公園を会場に、調理披露や食育クイズなどのステージイベントのほか、食育や健康に関する様々なブースが設置され、大盛況でした。

国保サポーターも日常の健康づくりに役立てるべく、体験ブースを巡りました。

ロコモチェック

体験!ロコモチェック&ロコモ予防

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは?(和名:運動器症候群)

運動器(骨、関節、筋肉、神経、脊髄など)の障害のために、立つ・歩くといった移動機能の低下をきたした状態のことです。要支援・要介護になった原因の4分の1が「運動器の障害」です*。

※「平成25年厚生労働省国民生活基礎調査」より



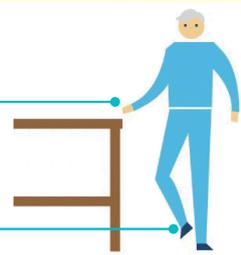
ロコモ予防トレーニング

バランス能力つけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

②膝がつま先より前にならないように、また膝が足の人差し指の方向に向くよう注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。



机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。



スクワットができないときは、椅子に腰をかけ机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

「ロコモチャレンジ!推進協議会 WEBサイト」より

体験!経口補水液づくり

経口補水液作成中

熱中症予防と経口補水液

通常の水分補給は、水やお茶などで問題ありません。のどが渴く前にこまめに水分をとりましょう。大量に汗をかいた時は、経口補水液など、適度な塩分を含んだ水分の補給がおすすめです。



楽チン!手作り経口補水液の作り方



水 1リットル



さとう 40g
(大さじ 4と1/2杯)



しお 3g
(小さじ 1/2杯)



さらにおいしく!

レモンなどの柑橘系果汁を、大さじ1~2杯加えると、おいしく飲みやすいだけでなく、**疲労回復効果**と**吸収速度も**上がります



△作った経口補水液は、その日のうちに飲み切ってください。

「一般社団法人 宇都宮市薬剤師会」より

その他の体験ブース

おじゃましたブースの一部を紹介!



心肺蘇生法



薬の正しい飲み方



正しい手洗い

「第13回うつのみや食育フェア」は10月14日(日)開催!ぜひ遊びに来てね♪



宇都宮市食育応援キャラクター 忍者 食丸くん

国保サポーターの感想 ~食育フェア編~

気軽に実践できるよう呼びかけるスタッフの熱意に後押しされ、いくつか健康づくり体験してみました。

普段見ることのできない黄色ブドウ球菌を顕微鏡で覗いたり、食品安全クイズに挑戦したりして、予防の大切さを改めて実感しました。

健康な生活を望みながらも肝心の健康づくりに少なからず無関心だったことに気づかされ、大いに考えさせられた一日でした。

食育フェアで心肺蘇生法、薬の正しい飲み方、手洗いの方法、経口補水液の作り方などを教えてもらいました。

また、噛む力やロコモティブシンドロームのチェックなどをやりました。

今回の体験を生かし、これから食生活を見直したり、筋力の低下を改善したりするようになっていきたいと思います。

晴天の秋空のもとに盛大に開催された食育フェア!

職員さんの案内により、普段は素通りしてしまいそうな体験ブースもスムーズに回ることができました。

どのブースでも、新たな知識を得ることができ、感謝しています。

特に、手洗いチェック体験ブースで目の当たりにした洗い残しには大変驚かされ、これからは丁寧な手洗いを心がけようと思いました。

その2 調理実習で健康づくり

平成30年1月29日(月)に、河内地区食生活改善推進協議会が主催する「調理実習」に参加しました。河内地区では、調理実習や体操などの健康づくり活動を実施しています。平成30年度は年5回程度調理実習を実施する予定です。今回は会長や会員の皆さまの指導を受けながら、約20人の参加者とともに、「やさしい在宅介護食」をテーマにしたレシピに挑戦。みんなで大変美味しくいただきました。今回は調理実習でも好評だった『薄切り肉でロール酢豚』の作り方をご紹介します。



山藤会長



作り方～ロール酢豚～

- ① 豚肉は塩、酒で下味をつけ、肉を広げて片栗粉をふる。肉の上にみじん切りにした長ねぎとしょうがを置き、ロール状に巻いて半分に切る。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切り、ゆでる。

ポイント

- ◇肉は薄切り肉を使うことで
 - ◇野菜は小さく切る&柔らかく茹でることで
- 噛みやすく



- ③ フライパンにごま油を熱し、①の肉を転がしながら焼く。②の野菜と、合わせておいた **A** の調味料を加え、よくからめながら炒める。

ポイント

- ◇「とろみ」をつけることで、飲み込みやすく
- ◇やさしい酸味で、むせ込み防止



食べる人の噛む力・飲み込む力に合わせ、食べやすいよう調理方法を工夫しましょう!



材料～ロール酢豚～(1人分)

豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)	40g	にんじん	30g	ごま油	小さじ1/2
塩・酒	各少々	玉ねぎ	30g	酢・しょうゆ	各大さじ1/2
片栗粉	適量	たけのこ	30g	砂糖	小さじ2
長ねぎ	5g	ピーマン	20g	水	50ml
しょうが	2g	しめじ	15g	片栗粉	小さじ1

当日の献立

ポイント

◇きれいな見た目で食欲増進!

- ・ごはん
- ・うすぎり肉でロール酢豚
- ・かぼちゃのツナサラダ
- ・野菜のおかかまぶし
- ・アボカドのムース



栄養価

熱量
595kcal

タンパク質
19.5g

脂質
17.3g

食塩
1.9g

ポイント

◇バランスよくしっかり栄養

国保サポーターの感想 ～調理実習編～

河内地区食生活改善推進員の主催による調理実習に参加しました。

テーマが「やさしい在宅介護食教室」で、我が家も在宅介護をやっているので参考になりました。

特にアボカドとマシュマロを使ったムースは、簡単にできる上品でとても美味しい一品でした。

男性の参加者が少なかったのもっと参加者が増えるといいなと思いました。

日頃から、どうしても短時間で美味しく、しかも栄養が満たされる料理が出来るかと考えながら調理をしていますが、ひと手間加えることによって介護食にも使えるおかずができることを知りとても参考になりました。

いただいたレシピや資料もとても参考になったので、仲間にも広め、また自身の生活にも生かしていきたいと思いました。

材料は小さく切り柔らかくする、飲み込みやすいようにとろみをつけるなど、愛情と食べていただく方への敬意を持って調理する大切さを学びました。

やがて自分も介護食を頂く身になるかもしれないし、作り手に回るかもしれないと考えると、今回の調理実習は、老後を迎えるために大きな収穫でした。塩分を控えるために、早速今日から塩抜きで、野菜を茹でることにします。

その3 ウォーキングで健康づくり

平成29年12月15日(金)に、富士見地区健康づくり推進員会が主催する「ウォーキング活動」に参加しました。富士見地区では毎週金曜日にウォーキング活動を実施しており、毎回約20人の方が参加されています。

ウォーキングコースは全部で5つあり、今回は中央公園を出発し、鶴田沼緑地を経由するコース(約6キロメートル)を、休憩を取りながら、90分程度かけて歩きました。



福井会長



国保サポーターの感想 ～ウォーキング編～

抜けるような冬晴れのもと、富士見地区健康づくり推進員のお仲間に入れていただき、約6キロメートル、1万歩あまりを歩きました。

中央公園を起点に鶴田沼周辺を巡る1時間半のウォーキングでしたが、途中休憩を入れながらもしっかりしたスピードで歩いたので、充実感がありました。

鶴田沼は初めてで、景色を楽しみながらウォーキングを楽しませていただきました。

歩き始める時には、目的地がとても遠く感じられましたが、「自分のペースで歩いて」というアドバイスをもらい、とても楽しく歩くことができました。

歩くことは色々な面で大切だと分かっていましたが、実際に歩いてみてウォーキングの良さを実感しました。

晴天に恵まれたウォーキング日和でした。

ラジオ体操から始まり、その後はベテランの方たちの後を、目的地まで夢中で歩きました。

友人や仲間を誘い、季節を変えて再度チャレンジしてみたいと思いました。

天気が良かったので気分よく歩くことができました。高台からの市内西部と中心部の眺めがよかったです。春になったらもう一度歩きたいと思いました。

今回ご紹介した河内地区や富士見地区以外でも、地域のみなさまがより健康に生き生きと元気に暮らせるよう、各地区の「健康づくり推進員・食生活改善推進員」のみなさんが主体となって、健康に関するさまざまな取組を企画・運営し、健康づくり活動を展開しています。地域の仲間と楽しく、健康づくりをしてみませんか。

各地区の活動については、保健所健康増進課(TEL028-626-1126)にお問い合わせください。

3 国保サポーターの募集

国保だよりの作成にご協力いただける方を
国保サポーターとして募集いたします。



打ち合わせ会議の様子

- 1 応募資格 宇都宮市国民健康保険の加入者(今年度中に国保脱退予定の方は対象外)
- 2 募集人数 10名程度(抱負等を考慮の上で選考し、結果は後日郵送でお知らせします。)
- 3 任 期 平成30年9月から平成31年3月まで
- 4 活動内容 5回程度お集まりいただき、健康づくり活動の実践や体験記の作成などを行います。
- 5 謝 礼 1回の活動につき千円をお支払いします。なお、交通費の支給はありません。
- 6 申込方法 Eメール、FAX、郵便はがきのいずれかに【郵便番号／住所／氏名／年齢／性別／職業／電話番号／自己PR・抱負など】を明記し、下記までお申し込みください。
- 7 申 込 先 〒320-8540 宇都宮市旭1丁目1番5号
宇都宮市役所 保険年金課 管理グループ
Eメール u1809@city.utsunomiya.tochigi.jp
TEL 028-632-2315 FAX 028-632-2326

申込締切
平成30年8月3日(金)