



(写真:宇都宮美術館と文化の森 写真提供:宇都宮美術館)

【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

目次

- | | | |
|---|--------------------------|-----------|
| 1 | 健康保険証としてのマイナンバーカード利用のご案内 | [1ページ] |
| 2 | 各種保健事業のご案内 | [2～7ページ] |
| 3 | 国保サポーターの活動報告 | [8～11ページ] |
| 4 | 国民健康保険税の納付のご案内 | [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。

※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8ページ以降をご覧ください。
(令和2年度の活動をもって、国保サポーターの活動は終了となりました。これまでご協力いただいたサポーターの皆さまに感謝いたします。)

1 健康保険証としてのマイナンバーカード利用のご案内

※このページは、内閣府・総務省・厚生労働省作成のリーフレットの内容を掲載したものです。

内閣府 総務省 厚生労働省

準備が整った医療機関・薬局から
マイナンバーカードを健康保険証として
利用できるようになります

利用できる医療機関・薬局は右のステッカーや
ポスターが目印です。



厚生労働省の
ホームページでも
ご案内しています⇒



マイナ受付
ステッカー



マイナ受付
ポスター



厚生労働省
ホームページ



利用には申込が必要です

申込はカンタン!

●スマートフォンからマイナポータルで申込

☑ まずは必要なものをチェック!



- 1 申込者本人のマイナンバーカード
+あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- 2 マイナンバーカード読取対応のスマホ(又はPC+ICカードリーダー)
- 3 アプリ「マイナポータルAP」のインストール



STEP1

● 「マイナポータルAP」を
起動する。

STEP2

● 「健康保険証利用申込」を
タップする(押す)。

STEP3

● 利用規約等を確認して、同意する。
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4

● マイナンバーカードを読み取る。
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードを
スマホにぴったりと当て、読み取り開始ボタンを押します。

申込完了!!



●セブン銀行ATMでも 申込できる!

医療機関・薬局(※)の
顔認証付きカードリーダー
でも申込できるよ

※待ち時間短縮のため、
マイナポータルや
セブン銀行ATMでの
事前の申込を
おすすめします。



マイナンバーPRキャラクター マイナちゃん



どんないいことがあるの?

2021年10月(予定)から

本人が同意をすれば、
初めての医療機関等でも、
特定健診情報や今までに使った
薬剤情報が医師等と共有できる!



限度額適用認定証がなくても
高額療養費制度における
限度額を超える支払が免除される!



2021年11月(予定)から

マイナポータルで
自身の特定健診情報や
薬剤情報・医療費通知情報が
閲覧できる!



就職・転職・引越をしても
健康保険証としてずっと使える!
医療保険者が変わる場合は、
加入の届出が引き続き必要です。



2021年分所得税の
確定申告(予定)から

マイナポータルを通じた
医療費通知情報の自動入力で、
確定申告の医療費控除が
よりカンタンに!



※マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバー(12桁の数字)を取り扱うことはありません。
また、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐付くことはありません。
※従来の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。



健康保険証利用申込のお問い合わせ

マイナンバー
フリーダイヤル **0120-95-0178**

音声ガイダンスに従って「4→2」の順にお進みください。

受付時間(年末年始を除く)

平日: 9時30分~20時00分
土日祝: 9時30分~17時30分



マイナンバーカードの
申請方法はこちら⇒



<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>

2 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4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。

(※令和元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)の予防や改善に着眼した**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」に参加している方は、健診を受けるとポイントがもらえます。
※詳しくは、3ページの「うつのみや健康ポイントに参加しましょう!」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超え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と一緒に作成し、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ください。



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
 - ◆予約できる日程:「広報うつのみや」発行月の
3か月先の日程まで



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
右の画像を読み込んでください。
- ・パソコンからアクセスする場合
市ホームページのトップページ画面左側
「オンラインサービス・SNS」内
「集団健診予約システム」を選択してください。
- ◆予約できる日程:当該年度のすべての日程



予約システムが
新しくなりました!



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》 1,010円 (満70歳、市民税非課税世帯に属する人は無料です。)
- 《持ち物》 歯科健診受診券、健康保険証
- 《受診方法》



市ホームページ

満 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。(右上の画像もご利用ください)
※満30・35・70歳の方は、個別健診のみでの受診になります。

満 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(TEL 028-611-1311)にご予約ください。

うつのみや健康ポイントに参加しましょう!

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」を実施しています。

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。



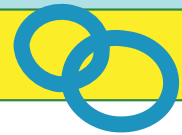
◆健診に関するお問い合わせ◆

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

令和3年度 糖尿病予防事業のお知らせ



国民の成人のうち、**男性は約5人に1人**
女性は約10人に1人 は、**糖尿病?!**

(世界糖尿病デーシンボルマーク
ブルーサークル)

(「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、令和元年度国民健康・栄養調査によると、20歳以上の男性の19.7%、女性の10.8%でした)

糖尿病は初期段階では自覚症状は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

糖尿病について学びたい方必見!

医師による、糖尿病予防に関する講座を行います。
血糖値が高めの方で糖尿病について学びたい方におススメです!
◎日時:8月

糖尿病予防について、
あらためて正しい知識を
学びませんか?



詳しくは広報うつのみや8月号をご覧ください!

糖尿病予防教室

血糖値を下げるコツ教えます!

年齢が40歳~64歳で
血糖値が高めの方!

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、運動指導員によるいつでも簡単にできる運動を行います。
仲間と一緒に学んでみませんか?

◎日時:令和3年7月17日(土)午後 または 11月16日(火)午前 または 令和4年2月12日(土)午後
◎会場:宇都宮市保健センター

詳しくは広報うつのみや6月号または10月号または1月号をご覧ください!

※この他にも糖尿病予防啓発パネル展や糖尿病合併症予防講習会の開催を予定しています。
詳しくは広報うつのみや11月号と1月号をご覧ください!

いずれも
参加無料

◆糖尿病予防事業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

各種相談について

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)
 - ◆宇都宮市保健センター (TEL 028-627-6666)
- 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
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・予約先)
保健所健康増進課 (TEL 028-626-1126)

- ◆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

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~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

歯科健康相談

歯科医師が歯周病などの歯に関する相談を、歯科衛生士がブラッシングに関する相談をお受けします。

詳しくは、宇都宮市保健センター
(TEL 028-627-6666)までお問い合わせください。

◆各種相談に関するお問い合わせ◆ 上記担当課、施設に直接お問い合わせください

糖尿病重症化予防事業を実施しています！

令和元年に国が実施した「国民健康・栄養調査」によると、男性の19.7%、女性の10.8%が糖尿病が強く疑われることが分かりました。

糖尿病は、社会環境や生活習慣の変化・高齢化に伴い増加しており、一度発症すると完全に治すことが難しく、症状が進行すると視力障害や腎機能障害、神経障害等の合併症を引き起こし、やがては失明したり、人工透析治療が必要になることもあります。

宇都宮市(保険年金課)では、特定健康診査の結果、血糖値が高く、医療機関の受診が必要にも関わらず、未受診となっている方に対し、早期に医療へと繋げるため受診勧奨を行っています。

また、糖尿病性腎症で医療機関受診中の方に対して、ご希望により、生活習慣の改善に繋がる保健指導を医師の指示のもと実施しています。

対象者の方には、宇都宮市(保険年金課)の看護師等が電話や訪問をさせていただきますので、ご協力をお願いします。

ご存知ですか?糖尿病友の会

掲載元:公益社団法人日本糖尿病協会ホームページ

糖尿病の患者やその家族に、より充実した生活を送ってもらうために作られた会です。

詳しくは

人間ドック・脳ドックを受診しましょう！

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！



補助対象者	国民健康保険に加入していて受診時に40～74歳の方 (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。
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の補助金額は、特定健診の費用に相当する金額も市が負担しますので、16,457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。
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。
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。

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費は、本来加害者が負担するのが原則です。

しかし、被害者救済の観点から、必要な治療費を一時的に国民健康保険が立て替えられるようになり、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。

交通事故等により国民健康保険を使用する場合は、すみやかに「第三者行為による被害届」を保険年金課まで提出してください。

医療機関への適正受診にご協力ください!

かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちましょう

「かかりつけ医・かかりつけ歯科医」とは、病気になった時の初期の医療や日頃の健康相談を受け持つ身近な医師や歯科医師のことをいいます。

「かかりつけ医・かかりつけ歯科医」を持ち、継続して診察を受けることで、医師に過去にかかった病気やどのような症状が出やすいかを把握してもらい、自分にあった病気の知識や緊急時の対処法を知ることができます。また、必要な場合には、適切な医療機関を紹介してもらうこともできます。

重複受診は控えましょう

重複受診とは、同じ病気で複数の医療機関を受診することをいいます。重複する投薬や検査によりかえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。

このような方は、今受けている治療内容を医師に伝えて話し合ってみましょう。

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)の特許が切れた後に販売される、新薬とほぼ同じ有効成分、効能・効果をもつ医薬品です。開発費用が抑えられるため、価格が安く設定されています。有効性、安全性及び品質について国が厳格な審査の上、製造販売の承認をしています。

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。



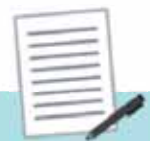
資格喪失後に保険証を使用した場合、 医療費を返納していただくことになります

資格喪失後に誤って保険証を使用した場合、市が医療機関に払った医療費(一部負担金を除く7割~8割分の医療費)を返納していただくことになります。高額な返納請求が発生する場合がありますので、健康保険が切り替わった場合は、正しい保険証の提示をしましょう。

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)の支払いが困難な場合は、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。

このような場合は、保険年金課(市役所1階A13番窓口)にご相談ください。



◆5ページ・6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	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	8/3 9:30～
②	金曜・午前	10/8	10/15	10/22	10/29	12/3	9/6 9:30～

エクササイズデビュー教室



【内 容】 自宅で手軽にできる運動実技と食事アドバイスで健康なからだ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
木曜・午前	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/11	9/3



ホームページから
申込みできます

カラダチェック

～体組成測定・握力測定～

【内 容】 体重や体脂肪率、筋肉量、内臓脂肪レベル、基礎代謝量などの詳しい測定ができます。

【対 象】 市民(ペースメーカーを使用している方の測定はできません)

【日 程】 毎日(休館日を除く)、午前9時～正午、午後1時～午後4時



歯と口の健康講座

～歯周病と全身疾患との深い関係～

【内 容】 歯科医師、歯科衛生士による講話

【対 象】 8月26日(木)午前10時～正午

【申込み開始】 8月5日(木)

今後の開催予定

女性のための美ボディ教室
(10月～12月)

働く世代男性のためのシェイプアップ教室
(10月～12月)



本気で痩せたいダイエットチャレンジャー募集!
お気軽にお問い合わせください。
詳しくは広報うつのみや9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 (トナリエ宇都宮9階) TEL 028-627-6666

水曜・祝日休館日

3 国保サポーターの活動報告

その1 出前講座 休養とこころの健康

令和2年11月30日(月)に、保健と福祉の出前講座「休養とこころの健康」を受講しました。こころの健康を維持するための「ストレスとのつきあい方」や「休養」について保健師からお話をいただきました。参加者は日頃のストレスや特に昨今ではコロナ疲れ等を経験する中で注目される、こころの健康に目を向け、熱心に学んでいました。

I ストレスとのつきあい方について

<ストレスってなに?>

ストレスは生きていくうえで ~いろいろ渡される荷物のようなもの~ ストレスはなくならないので、ストレスの受け取り方を工夫しましょう。



<ストレスとのつきあい方>

私たちは家庭や仕事、行動自粛等の中で、様々なストレスと生活しています。適度なストレスは、やる気や自信を引き出してくれる一方、ストレスを「長い期間」や「複数」受けることで身体やこころの不調が起きることがあります。ストレスと上手につきあうためには、小さいストレスのうちに対応する 大きいストレスは小さくする 誰かに一緒に持ってもらう等 自分自身を上手に助ける方法を見つけることが大切です。

<ストレスによって生じるSOSのサイン>

ストレスにさらされるとからだやこころのSOSのサインとして様々な影響が現れることがあります。気づいたら早期にストレス軽減につなげることが大切です。

からだのサイン	こころのサイン	行動のサイン
<ul style="list-style-type: none">・眠れない・疲れやすい・頭痛・腹痛・どうきがする	<ul style="list-style-type: none">・ゆううつ・イライラする・不安・落ち着かない・悲しい	<ul style="list-style-type: none">・元気がない・表情が暗い・怒りっぽい・喫煙が増える・飲酒が増える

II 休養について

<休養は「休む」と「養う」>

ストレスとつきあうために大切なことは、上手に「休養」することです。

「休む」とは、身体を休めるだけでなく、こころをリラックスさせ、気分転換することです。そのためにも重要なことは、よい睡眠をとることです。睡眠不足だと脳の疲れが取れずに、イライラしたり、やる気がなくなることがあります。

「養う」とは、「休む」ための能力(ストレスを解消する力)を高めることです。そのためには、運動や読書、入浴等、色々な場面で使える、自分にあったストレス対処法をたくさん見つけることが大切です。筋肉をほぐしたり、深く呼吸をしてリラックスすることも手軽にできる手法の一つです。

次ページで簡単な実践法をご紹介しますので、取り組んでみてください!

—簡単にできる実践法—

「休む」ために・・・ よい眠りのコツ

<よい眠りのコツ>

 **効果** 脳と体を休ませ、疲労を回復させ、エネルギーをためる。

◆自分にあったリラックス法を工夫する

⇒40℃くらいのお風呂でリラックス効果あり。

◆眠れないときは気分転換を

⇒30分以上寢床で目が覚めていたら、寝室を離れて気分を切り替えましょう。

◆睡眠に適した環境を

⇒白い光やブルーライトは目を覚ましやすいため注意。



真剣に学んでいます！

「養う」ために・・・ 手軽にできるリラクゼーション法 (ストレス対処法)

<筋肉の緊張をほぐす筋弛緩法 (肩の筋弛緩法)>

 **効果** 筋肉の緊張をほぐすことで、自律神経の働きを整える。

①両肩をすぼめながら上にぎゅーっと上げていく。

(肩の周りの筋肉が固くなり緊張していることを意識)

②上げていた肩をストンと下に落とすように元に戻し、楽な姿勢になる。

(じんわりと緊張がとけ、ゆるんでいることを感じる如果能够できればよい)



<呼吸法 (腹式呼吸法)>

 **効果** 意識的に深くゆっくり呼吸をすることで、冷静になったり、落ち着きやすくなる。

①お腹を膨らます呼吸を意識する。

②同じリズムで吐く方を長く。

③呼吸していることに意識を集中する。



国保サポーターの感想 ～出前講座 休養とこころの健康編～

私自身もイライラや不安を感じたりする時があります。そんなときはなんとなく自己流のやり方で対処していました。

今回の講座で、ストレスの正体について客観的に整理し、いくつかの対処方法も紹介してもらいました。ぜひ試してみたいと思いました。

実習を取り入れたり、考える時間も、充実した講座でした。

ストレスとの付き合い方・解消法・対処法には色々なものがあり、工夫して自分にあった対策案を考えることが大切であると学びました。

バランスの良い適度な快眠・快飲食・趣味が、心身をリラックス、気分転換を図る休養となるそうなので、普段の日常生活に取り入れていきたいと思っています。

ストレスがあまり長期に渡ると身体にも不調をきたすと学んだので、早めに対処することを考えたいと思いました。

私自身は体を動かしたり、美味しいものを食べたりして気分転換をしています。呼吸法もすぐにできるリラクゼーションなので、ぜひ試してみたいと思いました。

今後も「休養とこころの健康」を心身の健康維持・増進に活かしていきたいと思いました。

宇都宮市では、健康づくりに関するイベントや講座などを随時開催しています。

詳しくは、ホームページ【宇都宮市トップページ>暮らし>健康・医療>健康づくり】や広報うつのみやをご覧ください。市保健センター(TEL 028-627-6666)または保健所健康増進課(TEL 028-626-1126)までお問い合わせください。

その2 ウォーキングで健康づくり

令和2年12月19日(土)に、豊郷地区健康づくり推進委員会が主催する「健康ウォーキング」に参加しました。宇都宮美術館駐車場を出発し、「豊郷まほろばの道」を90分程度歩きました。豊郷まほろばの道は新日本歩く道紀行100選(ふるさとの道)に認定されています。また、いくつものコースがあり、季節によってアレンジできるそうです。晴れ渡った空のもと歴史を感じ、景色を楽しみながら心地よい汗を流しました。

豊郷地区健康づくり推進委員会

豊郷地区

ウォーキングマップ

豊郷まほろばの道

コース距離 3.43km 所要時間 45分

自然・歴史・芸術にふれあえるコース

体重 60 kg の場合
このコースの消費カロリーは

132kcal

シュークリーム 1 個分

大門会長

瓦塚古墳群

瓦塚古墳が最大唯一の前方後円墳で、6世紀後半頃に築かれたと推測されています。周囲の30基以上の円墳と共に、市内最大級の古墳群を形成しています。



体操もしっかりと!
(美術館駐車場)

瓦塚古墳

急な斜面
要注意



落ち葉を踏みしめて歩きます
(林間コース)

宇都宮美術館

美術館に来られた時は、庭にあるいくつかのオブジェもお見逃しなく。25ヘクタールもある周りの森の散策もお勧め。花や虫や鳥に会えますし、四季折々の自然を楽しめます。



景色を楽しんで♪

美の橋

橋の下の美しい川には、蛍が生息します。夏には南側の蓮田でハスが咲き、秋には北側の広大な田が黄花コスモスで埋まります。地主さんの好意と努力に感謝。

美の橋

向川



休憩を取りながら
(瓦塚古墳)

長岡百穴古墳

52基の横穴が開口。7世紀前半の築造で家族墓的性格のものと推測され、位置的に瓦塚古墳群とも関わりがあると考えられます。内部の仏像は、後世の作です。お堂の前に、小杉放庵の歌碑があります。



それぞれのペースで歩きます

長岡百穴

WC

長岡橋

宇都宮環状線(宮環)

太子堂

太子堂

お堂の厨子の中には、聖徳太子の像が祭られており、33年に一度、開帳されます。その際には、地元の皆さんが、紋付姿に威儀を正し拝礼されるとのこと。

AED設置場所

宇都宮美術館	780m	美術館駐車場	660m	瓦塚古墳入口	500m
	10分		8分		6分
890m	美の橋	420m	長岡橋	180m	長岡百穴
11分		5分		2分	

消費カロリーを計算しよう 3.3 (運動強度) × 体重 kg × 時間 × 1.05 = カロリー

国保サポーターの感想 ～ウォーキング編～

宇都宮美術館は何度も訪れましたが、周辺の自然豊かな遊歩道を歩いたのは初めてでした。

「まほろばの道」という、ロマン溢れる名前がついたいくつかのコースがあり、その一つを歩きました。

コース途中の「瓦塚古墳」を訪れたときは、当時そこにいた人々の姿を想像しながら歩きました。ウォーキングだけでなく、見て想像して楽しめるコースでした。

宇都宮美術館の駐車場で準備体操を行い、ウォーキングを開始しました。落ち葉の絨毯を踏みながらのウォーキングは、足に優しく時間がゆっくりと過ぎていきました。

いつもは車で通り過ぎてしまう所をゆっくりと冬を楽しむように歩いてとても気持ちが良かったです。また、地域外からの参加者も多数おり、また機会があれば参加してみたいと思いました。

天候に恵まれ、とてもすばらしいウォーキングになりました。以前にも「まほろばの道」は歩いたことがありましたが、また違ったコースで、季節も異なり、新鮮で楽しめました。

長岡百穴古墳から奥に登り歩いた道には川蜷(カワニナ)などが見られる綺麗な小川が流れ、澄んだ水に感激しました。

最後にストレッチを行う頃には、程よい汗をかき免疫力がアップしたように思いました。

冬晴れの土曜日、宇都宮美術館の駐車場を出発し、豊郷地区健康づくり推進委員のみなさんと「まほろばの道」をゆったり歩きました。

瓦塚古墳の前には手入れされた何本もの樹木が植えられ、ろう梅など季節ごとに色々な花が楽しめ、春には水仙が足元をおおって美しいそうです。

歴史の香りあり、自然の美しさあり、心身ともに暖くなりました。春にもう一度歩いてみたいコースでした。

今回ご紹介した豊郷地区健康づくり推進委員会以外にも、地域のみなさん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」が主体となって、健康に関するさまざまな事業を企画・運営し、健康づくり活動を展開しています。あなたも、地域の仲間と楽しく、健康づくりをしてみませんか。各地域の活動については、保健所健康増進課(TEL 028-626-1126)にお問い合わせください。

4 国民健康保険税の納付のご案内

国民健康保険税の納期限内の納付をお願いします!

国民健康保険は、みなさんが病気やケガをしたときに安心して医療が受けられる助け合いの制度で、みなさんに納めていただく保険税で成り立っています。

宇都宮市では国民健康保険を将来にわたって安定的・持続的に運営するために、「口座振替」の加入促進や、「キャッシュレス決済」の導入等による納付環境の向上を図りながら、保険税の納期限内の納付を推進し、収納率の向上に取り組んでいます。

詳しくは納税通知書に同封されているチラシをご覧ください

国民健康保険税 納期カレンダー

納付	月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
普通徴収 (納付書または口座振替)					1期 (全期)	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	
特別徴収 (年金からの差引)		1回目		2回目		3回目		4回目		5回目		6回目	