

国保で
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

第25号

(令和7年7月4日発行)

【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

国保だより

目次

1 身近な健康づくり情報	[1～3ページ]
2 各種保健事業のご案内	[4～9ページ]
3 今後の国民健康保険について	[10ページ]
4 People from other countries (外国人の方へ)	[10ページ]
5 健康保険証としてのマイナンバーカード利用のご案内	[11ページ]



涼をもとめて大谷へ

協力：大谷資料館

1 身近な健康づくり情報 実践 発見

このコーナーは、被保険者のみなさんに役に立つ身近な健康づくりについて、情報を発信していきます。
今回は、看護師による「知って得する睡眠の話」と管理栄養士による「知って得する中食(なかしょく)の話」をご紹介します。

その1 知って得する睡眠の話

睡眠は、こども、成人、高齢者のいずれの世代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動です。
良い睡眠は、身体的な健康だけではなく、精神的な健康の維持増進にも重要です。また、労働災害や交通事故など眠気や疲労が原因となる事故のリスク低減にもつながります。
良い睡眠をとり、毎日をすこやかに過ごしましょう!



良い睡眠とは?

良い睡眠は、**睡眠時間(量)**と**睡眠休養感(質)**が十分に担保されることで得られます。

睡眠時間【量】

必要な睡眠時間は年齢によって変化する

必要な睡眠時間は加齢とともに減っていきませんが、高齢になるほど寢床で過ごす時間(床上時間)は長くなる傾向にあります。

しかし、体が必要とするよりも長く寢床で過ごすと、途中で目が覚めやすくなる結果、休養感が得られにくくなります。

睡眠休養感【質】

朝目覚めた時のしっかりと休まった感覚が重要

睡眠休養感(睡眠で休養が取れている感覚)は、睡眠の質を反映する指標です。

睡眠休養感は睡眠時間の不足だけでなく、睡眠環境、生活習慣、嗜好品*(しこうひん)などのさまざまな要因により影響を受けます。

※栄養をとるためではないが、好きで食べたり飲んだりするもの

毎日をすこやかに過ごすための睡眠5原則

第1原則

適度な長さで休養感がある睡眠を

こども

小学生は9~12時間
中高生は8~10時間

成人

適正な睡眠時間には
個人差があるが、**最低6時間**

高齢者

長い床上時間は健康リスクとなるため、**寢床に8時間以上とどまらない**

第2原則

光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりをこころがけて

- 起床後に朝日を取り入れ、日中にできるだけ日光を浴びましょう。
- 寝室にはスマートフォン等を持ち込まず、できるだけ暗くして寝るようにしましょう。
- 寝室は暑すぎず寒すぎない温度で、就寝の1~2時間前に入浴し一度身体を温めましょう。



第3原則

適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを

- 日中に体を動かし、適度な疲労を感じることで寝つきが促されます。
- しっかり朝食をとり、就寝直前の夜食を控えると、体内時計が調整され、睡眠と覚醒のリズムが整います。

第4原則

嗜好品とのつきあい方に気をつけて

- カフェインの摂取量は1日400mgを超えると、夜眠りにくくなる可能性があります。
(※100mlに含まれるカフェインの例:コーヒー60mg/緑茶(玉露)160mg/緑茶(煎茶)ウーロン茶20mg/紅茶30mg)
- アルコールは一時的に寝つきをよくしますが、睡眠の質は悪くなり、途中で目が覚めることが増えます。
- たばこに含まれるニコチンは覚醒作用があり、眠りを妨げるため喫煙は控えましょう。

- ・日常生活を変えても眠れない、眠っても睡眠休養感が高まらない、日中の眠気・居眠りなど睡眠に関連する症状が続く場合、睡眠障害が潜んでいる可能性があります。
- ・睡眠障害が疑われる場合は速やかに医療機関を受診しましょう。

睡眠不足が引き起こす影響

平日の睡眠不足を、休日に取り戻そうと長い睡眠時間を確保する「寝だめ」の習慣がある人は少なくありませんが、このような習慣で、実際には眠りを「ためる」ことはできません。

休日に寝だめをすることで、就寝・起床の時刻に平日と休日とでずれが生じます。これは「ソーシャルジェットラグ(社会的時差ボケ)」と呼ばれます。

ソーシャルジェットラグは、慢性的な睡眠不足と、頻回に体内時計のずれが生じることによる健康への悪影響の両側面を持っています。

注意力の低下

記憶力・学習能力の低下

代謝機能の低下

免疫力の低下

気分障害のリスク増加

生活習慣病のリスク増加



生活習慣や睡眠環境等を見直し、「適正な睡眠時間を確保」するとともに「睡眠休養感を高める」ことに取り組みましょう!

引用文献：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」、「成人のための Good Sleep ガイド」、
「良い目覚めは良い眠りから知っているようで知らない睡眠のこと」

その2 知って得する「中食(なかしょく)」の話

中食(なかしょく)とは

レストランなどで食事をする「外食」と自宅で調理をして食べる「内食」の中間にあたる食事のことで、調理食品の購入や、弁当や惣菜等のテイクアウト、デリバリーを利用する等、家庭外で調理された食品を家庭や職場に持ち帰って食べることを言います。

中食を上手に活用しましょう!

「中食」というと、味つけが濃いことや、カロリーが高いなどのイメージを持つことも少なくないと思いますが、組み合わせや活用の仕方を工夫することで偏りが抑えられ、食の幅が広がったり、調理の負担も軽減されるなど、生活の中での利点も多いのです。中食を選ぶポイントを知り、上手に活用してみませんか?

中食の選び方のポイント 1

「主食」+「主菜」+「副菜」の組み合わせをしましょう

私たちの体を維持、増進するためには、たんぱく質、脂質、炭水化物に加え、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの様々な栄養素をバランスよく取り入れることが必要です。

例えば、おにぎりなどの主食のみでは栄養が偏り、満足感も得られにくくなります。ここに主菜や副菜が加わることで、おおよその栄養バランスが整い、必要量をしっかり摂ることで、より健康につながる食事になります。

主食：ごはん、パン、麺などの穀物

(主に炭水化物の供給源)



主菜：魚、肉、卵、大豆を使った料理

(主にたんぱく質、脂質の供給源)



副菜：野菜、海藻、きのこ、
こんにゃくを使った料理

(主にビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源)

野菜は1日350g以上が目安です ⇒ 小鉢5杯分



※ポテトサラダやマカロニサラダなどは、
芋や麺が主に使われているため、
思ったよりも野菜がとれません

さらにプラス

「乳製品」と「果物」をとりましょう

乳製品からはカルシウムなど、果物からは食物繊維や
カリウムなど、不足しがちな栄養素の摂取が可能です。
一日のなかで牛乳や果物を適量摂取しましょう。



こんな工夫も!

食物繊維をさらに摂取するには

ごはん ⇒もち麦ごはん、雑穀米ごはん
パン ⇒全粒粉のパン、ライ麦パン

中食の選び方のポイント 2

栄養成分表示を見てみましょう

熱 量	000kcal
たんぱく質	0.0g
脂 質	0.0g
炭 水 化 物	0.0g
食塩相当量	0.0g

市販のお惣菜やお弁当には栄養成分表示がされています。

・必ず記載されている栄養素は「エネルギー(熱量)」「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「食塩相当量」です。

・商品によって「1パック当たり」や「100g当たり」など表示の仕方が違うこともあります。
また、表示が省略されている場合があります。

1日のエネルギー量の目安はどれくらい?

BMI(体格指数)を計算してみましょう

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

現在の体重がBMIで適正な人(右図参照)

1日のエネルギー量の目安=現在の体重(kg)×30~40kcal

例) 体重60kgの場合⇒60kg×30~40kcal=1800~2400kcalとなり、

1食あたり600~800kcalが目安となります。

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

参考)日本人の食事摂取基準2025版

ご自身の体の状況に合わせた目安量を把握し、栄養成分表示を参考にしながら選んでみましょう!

食塩の目標量はどれくらい?

食塩の1日の目標摂取量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧の方は6g未満となっています。令和5年度の「国民健康・栄養調査結果」によると、日本人の食塩摂取量の平均値は9.8gであり、目標量を超えています。

減塩のための工夫

- 麺類の汁⇒飲まずに残す
- 付け合わせの漬物⇒残す
- ドレッシングやしょうゆ⇒かける量を減らす、何もかけずに素材の味を楽しむ
- 味が濃い総菜⇒カット野菜やゆで野菜を加え混ぜ、分けて食べる(1人分を2人分にする)

野菜に多く含まれるカリウムは、食塩の体外への排泄に関わっているため、
毎食野菜を積極的に摂ることが高血圧や循環器病の予防につながります。

スーパーやコンビニなどでは、多種多様な惣菜やお弁当が売られていますので、選び方を工夫し、
楽しみながら栄養バランスの整った食事を目指しましょう!

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3.5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度は健診を受けて、自分の健康状態をチェックしましょう。(※令和5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、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~74歳までの国民健康保険に加入している方

《健診の内容は?》

問診、身体計測(身長・体重・腹囲)、血圧測定、尿検査、血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎機能)

◎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、生活習慣の改善ポイントについてアドバイスが受けられます。
- 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、5ページの「うつのみや健康ポイントとは?」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のうち、生活習慣病発症の危険性が高く、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。

保健師や管理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、目標達成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?

★**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受診する健診)

★**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。

※詳しくは、「健康づくりのしおり」や市ホームページをご確認ください。



インターネットでのお申込みは…

集団健診予約システム(24時間予約可)

- ・スマートフォンからアクセスする場合
右のQRコードを読み取り ⇒⇒
- ・インターネットでアクセスする場合
「宇都宮市 健診WEB予約」で検索
- ◆予約できる日程:当該年度のすべての日程



電話でのお申込みは…

集団健診予約センター

TEL 028-611-1311

- ※お申込み開始日は電話が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:3カ月先の日程まで

【申込期間】健診予定日の21日前まで

※定員になり次第、予約受付を締め切ります。

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

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)の腫れや、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20・25・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》 500円(満20歳・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、マイナ保険証または有効期限内の資格確認書

《受診方法》

満 20・25・30・35・70 歳
※個別健診のみ受診できます。

【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。(右のQRコードもご利用ください)



満 40・45・50・55・60・65 歳
※個別健診または集団検診で受診できます。

【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。インターネットか電話でご予約ください。インターネット:右のQRコードを読み取り
TEL:028-611-1311 集団健診予約センター



うつのみや健康ポイントとは?

宇都宮市では、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、年間最大5,000円分のQUOカードなど様々な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】

スマートフォン用アプリ「うつのみや健康ポイント」を、「AppStore(アップストア)」または「GooglePlay(グーグルプレイ)ストア」からインストールし、参加登録できます。

※紙の活動記録票で参加することも可能です。
(保健所健康増進課や各地区市民センター、各市民活動センターで申し込み)



健康ポイント
専用ホームページ

お知らせ

令和7年度から健診受診ポイントをリニューアル!

これまでは複数の健診を受診した場合でも年間1回のみ獲得(50ポイント)

➡種別ごとに獲得(年間最大150ポイント)

詳しくは市ホームページへ➡



◆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7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 6 人に1人**
女性は約11人に1人 は、**糖尿病?!**

(「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、令和5年度国民健康・栄養調査によると、
20歳以上の男性の16.8%、女性の8.9%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。



world diabetes day
14 November

(世界糖尿病デーシンボルマーク)

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。
血糖値が高めの方や糖尿病を予防したい方におススメです!
◎詳しくは市ホームページ「糖尿病予防講座」をご覧ください。

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?

糖尿病予防啓発イベント

糖尿病予防に関する相談会やパネル展示、リーフレットの配布などを行います。
◎詳しくは「広報うつのみや令和7年11月号」をご覧ください!

いずれも
参加無料



糖尿病合併症予防講習会

医師等による糖尿病合併症予防に関する講習会を行います。
◎詳しくは「広報うつのみや令和8年1月号」をご覧ください!

◆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

各種相談について

下記担当課、施設に直接お問い合わせください。

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 地域保健福祉担当
- ・中央部:市役所1階A18番窓口 (TEL 028-632-2941)
- ・東 部:平石地区市民センター (TEL 028-661-2369)
- ・西 部:富屋地区市民センター (TEL 028-665-3698)
- ・南 部:姿川地区市民センター (TEL 028-645-4535)
- ・北 部: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、祝休日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時～午後4時
- ◆宇都宮市保健センター (TEL 028-627-6666)
水曜日、祝休日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年3
回実施します。

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。

糖尿病性腎症重症化予防事業を実施しています！

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ますが、なかでも糖尿病性腎症については、腎機能の低下が進み、腎不全に陥ることで人工透析が必要となります。一般的な人工透析は、週3回程度の通院や治療により時間や普段の行動が制限されることなどが長く続き、生活の質(※)がさらに低下してしまいます。

宇都宮市(保険年金課)では、新規人工透析移行者の減少を目的とした受診勧奨や保健指導をおこなっておりますので、ご協力をお願いします。

※生活の質:「自分らしい充実した人生を送る」ことを表しています。(QOL と表記することもあります) QOL = Quality of life

市ホームページもご確認ください➡

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る 満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、 16,787円 となります。 人間ドック(脳ドック)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「第三者行為による傷病届」の提出をお忘れなく

市ホームページもご確認ください➡



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、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保険者(宇都宮市)が立て替えられるようになっており、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「第三者行為による傷病届」を保険年金課まで提出してください。

特別の理由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、特別の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。

市ホームページもご確認ください➡



医療機関への適正受診にご協力ください!

かかりつけ医を持ちましょう

「かかりつけ医」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」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・頻回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、頻回受診とは、同じ医療機関で受診する回数が過度に多いことをいいます。

重複する検査や投薬により、かえって体に悪い影響を与えてしまうことや、診療の繰り返しによる医療機関の混雑や医療費の増大を招いてしまうことがあります。

このようなことを避けるためには、医師によく相談したうえで、受診が必要かどうか考えるようにしましょう。

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。



市ホームページも
ご確認ください➔



バイオシミラー(バイオ後続品)をご存じですか?

がん治療などで使用されるバイオ医薬品(抗がん剤、インスリン、腎性貧血治療薬など)は、大変高価な医薬品であり、医療費負担が懸念されています。

バイオ医薬品のうち、特許が切れたものは、同じ効能効果がある医薬品、バイオシミラー(バイオ後続品)を作ることが可能となり、ジェネリック医薬品同様価格が安いバイオシミラーの利用が医療費の負担軽減につながるものと期待されています。

資格喪失後に国民健康保険を使用した場合、医療費を返納していただくことになります

資格喪失後に国民健康保険を使用した場合、市が医療機関に払った医療費(一部負担金を除く7~8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、正しい資格の保険を使用しましょう。

◆7ページ・8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

65歳から始める! しっかり貯筋教室

※運動器(骨、関節、筋肉、神経系)の障害によって「立つ」「歩く」などの移動機能が低下した状態



【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実技、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	2回目	3回目	4回目	最終回	申込み開始
①	火曜・午前	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	8/5 9:30~
②	火曜・午前	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	10/3 9:30~
③	木曜・午前	12/11	12/18	12/25	1/8	1/15	11/6 9:30~

エクササイズデビュー教室

毎日の生活に運動をプラス!

【内 容】 自宅で手軽にできる運動実技と食事アドバイスを行います。

【対 象】 運動制限のない市内在住の30~64歳の人

【日 程】

	曜日・時間	初回	2回目	3回目	4回目	5回目	最終回	申込み開始
①	金曜・午前	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	7/3 から
②	土曜・午前	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	9/5 から



輝く女性のためのみらい塾 ~ストレッチポール運動編~

今年度より女性ライフコースを意識した教室を随時開催しています。

9月は運動教室!!

【内 容】 ストレッチポールを使用した運動の実技、保健師講話などを実施します。

【対 象】 運動制限のない市内在住の20~64歳の女性

【日 程】 9月29日(月曜) 午前10時~正午 ★申込み開始は8月3日(日曜)から



体組成を測ろう!~体組成測定~

【内 容】 体重や体脂肪率の他、筋肉量、内臓脂肪レベル、基礎代謝量などの詳しい測定を行います。

【対 象】 18歳以上の市民(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



◆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 休館日:水曜日・祝休日・年末年始

3 今後の国民健康保険について

お知らせ

医療機関受診の際にはマイナ保険証をご利用ください！ ～マイナ保険証を持っていない場合はどうなるの？～

マイナ保険証をお持ちでない方に対しては、健康保険の資格情報が記載された「**資格確認書**」を有効期限付きで交付します。

資格確認書を窓口で提示すれば、被保険者証と同様に健康保険が適用され、保険診療が受けられます。なお、「資格確認書」は、お手元にある被保険者証または資格確認書が使えなくなる前に郵送します。

国民健康保険の保険税水準の統一を目指しています！

国民健康保険の現状

国民健康保険は、75歳に到達した被保険者が後期高齢者医療制度へ移行するなど、被保険者数が減少する一方で、被保険者の高齢化や医療技術の高度化などにより、被保険者1人当たりの医療費は、増加傾向にあるなど、構造的な課題を抱えています。

保険税水準の統一

栃木県と県内25市町では、将来に渡って持続可能な国民健康保険制度を維持していくにあたり、市町単位から県単位での支え合いに移行していくことにより、高額な医療費の発生などの不安定リスクを県単位で分散し、県内の被保険者間の受益と負担の公平等を図るため、原則として、「**県内において、同じ世帯構成・同じ所得水準であれば同じ保険税水準**」を目指すこととしました。

本市におきましても、「保険税水準の統一」に向けた取組を推進するとともに、被保険者の皆様に対して、必要な情報発信に努めてまいります。

4 People from other countries (外国人の方へ)

栃木県国民健康保険団体連合会が作成した、外国人の方向けの国民健康保険制度と国民健康保険税についてのご案内です。

10か国語に対応しておりますので、ご活用ください。



日本語:
国民健康保険制度とは？



日本語:
国民健康保険税とは？

About the National Health Insurance System 国民健康保険制度とは？



English



中文



Tagalog



Tiếng Việt



Português



Español



Nepali



Korean



Sinhala



Thai

About the National Health Insurance Tax 国民健康保険税とは？



English



中文



Tagalog



Tiếng Việt



Português



Español



Nepali



Korean



Sinhala



Thai

5 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、デジタル庁・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。

デジタル庁 総務省 厚生労働省

ぜひ、一度使ってみませんか？マイナンバーカードの保険証利用

マイナンバーカードの
保険証利用には
さまざまなメリットがあります！



Point!

薬剤情報等の提供に同意をすると、
データに基づく適切な医療が受けられる！
さらに…健康保険証で受診した場合と比べて、
初診時等の窓口負担が低くなる！

Point!

限度額適用認定証等がなくても、
**手続きなしで高額療養費の限度額を超える
支払いが免除！**



詳しくは厚生労働省Webサイトでご確認いただけます。

詳しくは マイナンバーカード 保険証利用



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

iPhone

Android



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て、読み取り開始ボタンを押します。

申込完了!!



ここをタップ(押す)!

●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？

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いが免除される！



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。



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。

健康保険証利用の
申込みのお問合せ先



マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。

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.kojinbangocard.go.jp/kofushinse/