



目次

1 トピックス	[1ページ]
2 People from other countries (外国人の方へ)	[1ページ]
3 各種保健事業のご案内	[2ページ]
4 健康保険証としてのマイナンバーカード利用のご案内	[8ページ]

【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

1 トピックス

「子ども・子育て支援金制度」が始まっています

令和8年度より社会全体で子育てを支援する仕組みとして、「子ども・子育て支援金制度」が創設されました。

全世代・全経済主体が子育て支援の財源を負担し、少子化の改善を目指すことが目的です。



詳しくは市ホームページをご確認ください↑

国民健康保険の現状と保険税水準の統一

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。

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**」を目指すこととしております。

今後の本市保険税について、栃木県における統一の目標年度はまだ決定しておりませんが、本市の現行保険税率は、統一後の保険税率見込と比較して下回っているため、統一に向けて保険税率は上がる可能性があります。急激な上昇とならないよう、計画的に改定を進めてまいります。

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

About the National Health Insurance System (国民健康保険制度とは) About the National Health Insurance Tax (国民健康保険税とは)

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。

[Tochigi Federation of National Health Insurance Organizations](#) ➡



3 各種保健事業のご案内

40歳から
74歳の方へ

特定健康診査について

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6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～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、3ページの「うつのみや健康ポイントについて」をご覧ください。



特定保健指導とは？

対象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】受診希望日の**24日前まで** ※定員になり次第、予約受付を締め切ります

歯周病予防について



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。

ワンコイン!!

《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健診で受診
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について

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Q.U.O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

◆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◆

宇都宮市健康ポイント事業 事務局 TEL 0120-990-960

保健所健康増進課 企画グループ TEL 028-626-1128

糖尿病予防事業について

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6年度国民健康・栄養調査によると、
20歳以上の男性の17.7%、女性の9.3%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8年11月号」をご覧ください。

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9年1月号」をご覧ください。

この機会に
糖尿病予防について、
学んでみませんか?

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

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、年末年始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

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、年末年始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について

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、ご案内が届いた場合には、積極的に受診をしましょう。

※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(Quality of life)と表記することもあります。

市ホームページもご確認ください➡

人間ドック・脳ドックの受診について



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～満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、受診後の申し込みはできません。) ※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、 17,887円 となります。 ドックを申し込む時に、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。
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)にお申し込みください。
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の「第三者行為による傷病届」の提出について

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。

必要に応じて、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ついて

「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。

医療機関の「はしご」や行き過ぎは控えましょう

むやみに同じ病気で、複数の医療機関を受診する、「はしご外来受診」や、同じ医療機関を過度に受診することは控えましょう。

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。

今受けている治療に不安や疑問がある場合は、そのことを主治医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。



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について ※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。

◆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～冬 各種教室のご案内について

理想のからだづくり教室

【内 容】 自宅で手軽にできる運動実技とミニ調理実習を行います。短期間でボディメイクのヒントを学びませんか？

【対 象】 30～64歳の市内在住の人(運動制限がある人は不可)

【日 程】	曜日・時間	初回	2回目	3回目	フォローアップ1	フォローアップ2	申込み開始
①	金曜・午前	10/2	10/9	10/16	11/20	11/27	9/4 9:30～
②	火曜・午前	1/12	1/19	1/26	3/9	3/16	12/4 9:30～

※定員各15名 満席になり次第受付終了

輝く女性のためのみらい塾

女性の健康づくりを応援する教室を随時開催しています。

★運動に関する講座★

- ・エアロビックダンス編
- ・チューブ運動編
- ・ストレッチ用ポール編
- ・筋力運動編
- ・バランスボール編



★歯に関する講座★

- ・口元美人の作り方



★ママ・パパ・赤ちゃん向けの講座★

- ・ママパパ栄養教室
- ・赤ちゃんtoママパパからだ塾



詳細はホームページをご覧くださいか、保健センターまでお問い合わせください。

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、握力測定を行います。

【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	最終日	申込み開始
①	火曜・午前	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	8/7 9:30～
②	火曜・午前	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	10/5 9:30～
③	木曜・午前	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	12/4 9:30～
④	月曜・午前	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	1/5 9:30～

※定員各24名 満席になり次第受付終了



◆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

市ホームページもご確認ください↑



4 健康保険証としてのマイナンバーカードご利用のご案内

※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抜粋して作成したものです。

今は資格確認書を使っているという方も

マイナ保険証をぜひご利用ください！



医療機関や薬局の受付で
マイナンバーカードを
顔認証付きカードリーダーに
置いて本人確認！

カードの顔写真を機器で確認します。※顔写真は機器に保存されません。

／はじめてでも簡単！／

医療機関・薬局での受付方法

- 1 受付**
マイナンバーカードを
カードリーダーに置いてください。
- 2 本人確認**
顔認証または4桁の暗証番号を
入力してください。
- 3 同意の確認**
診療・薬剤情報などの提供について
確認・選択してください。
- 4 受付完了**
以下の画面で受付完了です。

カードを忘れずに！

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
申し込みの
お問い合わせ先



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/>