

7月の家族介護教室

日時	会場	内容	問い合わせ先
7日(木) 午後1時30分～3時30分	豊郷区(岩曾町)	移乗、歩行介助のポイント	地域包括支援センター豊郷 ☎(616)1237
11日(月) 午前10時～正午	みどり野自治会集会所(兵庫塚2丁目)	認知症を学ぶ	地域包括支援センター雀宮・五代若松原 ☎(688)3371
16日(土) 午後1時30分～3時30分	田原コミュニティプラザ(上田原町)	口腔ケア	田原地域包括支援センター ☎(672)4811
19日(火) 午後1時30分～3時30分	岡本コミュニティプラザ(下岡本町)	自分らしさを最後まで「終活」について学ぶ	地域包括支援センター奈坪 ☎(671)2202
19日(火) 午前10時～正午	篠井区(下小池町)	元気なうちから介護・遺言について考える	富屋・篠井地域包括支援センター ☎(665)7772
21日(木) 午前10時～正午	徳次郎下町公民館(徳次郎町)	元気なうちから介護・遺言について考える	富屋・篠井地域包括支援センター ☎(665)7772

▽日時・会場・問い合わせ

7月の家族介護教室

教室・講座



健康・福祉・国保・年金

先など 左の表の通り。
▽対象 要介護高齢者を介護している家族など。
7 ① 高齢福祉課 ☎(632)235
② 笑いのヨガ教室
▽日時 7月1・15日(金)、午前10時30分～11時30分。
▽内容 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた新しいエクササイズ。
▽定員 各先着25人。
③ エアロビクス教室
▽日時 7月8・22日(金)、午前10時30分～11時30分。
▽内容 ストレッチ解消・健康維持・体力増加の一石三鳥。
▽定員 各先着15人。
④ 会場 茂原健康交流センター(茂原町)。
⑤ 費用 施設利用料(実費)。
⑥ 茂原健康交流センター ☎(654)2815

楽しもう 茂原健康交流センター 各種講座

① シニア世代を豊かにする ライフプラン支援講座
▽日時 7月9・23日(土)、午前10時～11時。
▽内容 「シニア世代を豊かに過ごすためのライフプランの重要性」と題した講座。
▽定員 各先着15人。

シニア世代を元気にいきいきと過ごすためのヒントを探そう

② 笑いヨガ教室
▽日時 7月1・15日(金)、午前10時30分～11時30分。
▽内容 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた新しいエクササイズ。
▽定員 各先着25人。
③ エアロビクス教室
▽日時 7月8・22日(金)、午前10時30分～11時30分。
▽内容 ストレッチ解消・健康維持・体力増加の一石三鳥。
▽定員 各先着15人。
④ 会場 茂原健康交流センター(茂原町)。
⑤ 費用 施設利用料(実費)。
⑥ 茂原健康交流センター ☎(654)2815

生活習慣病の多くはメタボリックシンドロームが原因で発症します

■年に1回は、「あなたのために、家族のためにみんなで受けよう 特定健康診査」生活習慣病とは、運動不足や食べ過ぎ、喫煙といった生活習慣の積み重ねが原因で発症する病気の総称です。その中でも、死亡や寝たきりなどにつながりやすいのは、血管が詰まりやすくなったことが原因で発症する心臓病や脳卒中です。これらは、動脈硬化が原因で、その動脈硬化を進行させる代表的な要因がメタボリックシンドロームです。寝たきりになると、本人が生活する上で不自由な思いをするだけでなく、家族などにも大きな負担がかかります。年に1回の特定健康診査を受けるようにしましょう。詳しくは、市国民健康保険加入者＝健康増進課 ☎(626)1129、それ以外の人＝ご加入の健康保険へお問

い合わせください。

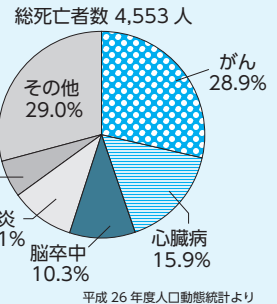
なお、メタボリックシンドロームに該当または予備群と判定された人は、予防・解消のため、特定保健指導を受けましょう。

一人ひとりの生活に合わせ、保健師や管理栄養士などが、食生活や運動についての具体的なアドバイスを行い、生活習慣を改善するためのサポートを行います。

■市国民健康保険加入の皆さんへ 40歳以上の加入者で、勤務先の事業所健診・職場健診を受ける機会のある人は、健診結果を、直接、保険年金課(市役所1階) ☎(632)2316へ。結果に応じて、特定保健指導を無料で受けることができます。

⑥健康増進課 ☎(626)1129

死因別死亡状況(宇都宮市)



◎裁判所職員採用一般職試験(裁判所事務官・高卒者区分) ■受験資格 平成28年4月1日現在で高等学校卒業後2年以内の人および平成29年3月31日までに高等学校を卒業する見込みの人。平成28年4月1日現在で中学校卒業後2年以上5年未満の人も受験可。■試験日 9月11日(日)。■受付期間 マインターネット申し込み 7月12日午前10時～7月21日▽郵送による申し込み 7月12～15日(消印有効)。■その他 申し込み方法など詳しくは、宇都宮地方裁判所事務局総務課 ☎(333)0005へ。

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、申込不要。
 ① 地区市民センター、② 出張所、③ 生涯学習センター、④ うつのみや表参道スクエア、⑤ ホームページ、⑥ Eメールアドレス、⑦ 地域コミュニケーションセンター、⑧ 市民活動センター

2 シニア講演会

▽日時 7月15日(金)午後2時～4時。

▽内容 「笑って人生ささえ合い 地域づくりのコツとツボ」と題した、北沢正嗣さん(あやし家こいつ)による講演。

▽定員 先着100人。

■会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。

■対象 おおむね50歳以上の。

■申込 7月4日から、直接または電話・アクセス(住所・氏名・電話番号を明記)で、みやシニア活動センター ☎(639)8585、FAX(639)8575へ。

統合失調症 家族教室

▽日時 8月18日午前10時～午後3時。9月1・8日、午後1時30分～3時30分。全3回。

▽会場 保健所(竹林町)。

▽内容 精神科医師による病気を正しく理解するための講話、精神障がい者を持つ家族の話、精神保健福祉士による回復を促す家族の接し方・生活障がいとリハ

ビリテーションについての講話など。

▽対象 市内に在住の統合失調症患者の家族。

▽定員 先着20人。

▽申込 電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

お知らせ

後期高齢者医療 被保険者の皆さんへ

■被保険者証が更新されま

す 現在お使いの被保険者証の有効期限は、7月31日です。新しい被保険者証を7月下旬に送付しますので、8月1日以降は新しい被保険者証を使用してください。有効期限の切れた被保険者証は、保険年金課(市役所1階A16窓口)、各區・区へお返しください。

■限度額適用・標準負担額

減額認定証 診察を受ける際に認定証を医療機関に提示すると、医療費の支払いを一定額にとどめることができ、入院時の食事代も減額になります。

▽対象 世帯全員が住民税非課税の人。

▽申込 被保険者証と印鑑(ゴム印不可)をお持ちの上、直接、保険年金課、各區・区へ。

▽その他 次の全てに該当する人は、認定証を被保険者証に同封して送付しますので、申請の手続きは不要です。①過去に認定証の交付を受けたことがある②平成28年度の負担区分が低所得区分に該当する。

■平成28年度の保険料額決定通知書を送付します

▽保険料を納付書や口座振替で納める人 7月中旬に「保険料額決定通知書」と「保険料納入通知書(納付書)」を送付します。保険料を納付書で納める人は、納付書の裏面に記載してある金融機関や各區などで納めてください。

▽保険料を年金からの差し引きで納める人 7月下旬に「保険料額決定通知書」と「保険料特別徴収開始通知書」を送付し、10・12月・平成29年2月に年金から差し引きする保険料額をお知らせします。

7 問 保険年金課 ☎(632)2300

徴収担当 ニャンニャ係長 40 国民健康保険税の納税スタート

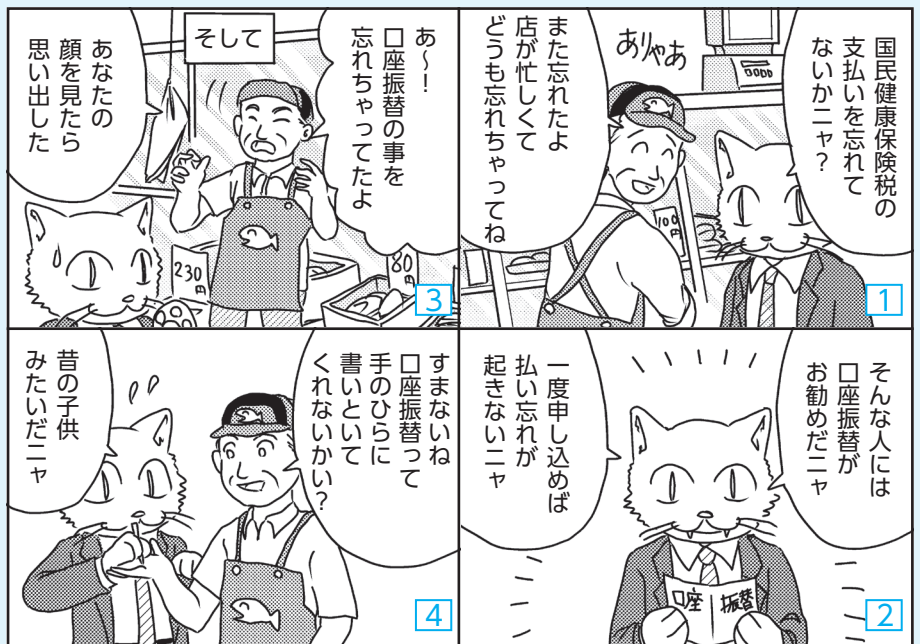
■納税は便利な口座振替を

キャンペーン実施中

9月30日までに国民健康保険税の口座振替を新規申し込みした人の中から、抽選で市の特産品などを進呈します。この機会に「簡単・便利」な口座振替をお申し込みください。

▽対象 期間中に国民健康保険税の口座振替を新規申し込みした人。国民健康保険税に未納がある場合は対象外。
▽申込 通帳・銀行届出印・保険証または納税通知書をお持ちの上、直接、市内に本支店のある金融機関または保険年金課(市役所1階A15窓口)へ。なお、保険年金課では一部金融機関を除き、キャッシュカードだけで簡単に申し込みができます。
▽その他 当選者へは12月ごろ商品を発送します。

問 保険年金課 ☎(632)2324、特別収納対策室 ☎(632)2239



◎シルバー人材センター入会説明会 ▽期日・会場 7月13・27日、8月10・24日、9月14・28日＝市総合福祉センター。7月21日、8月18日、9月15日＝シルバー人材センター北部事業所(白沢町)▽時間 午前9時～▽申込 開催日の1週間前までに、電話で、シルバー人材センター宇都宮事務局 ☎(633)5300、北部事業所 ☎(673)8020 へ▽その他 詳しくは、高齢福祉課 ☎(632)2360 へ。

お知らせ

福祉のまちづくり活動 バリアフリーに優れた 施設を教えてください

**1 福祉のまちづくり活動表
彰(他薦のみ)**

▽対象 市内で次のいずれかの活動を5年以上継続して行っている個人・団体・事業者。①高齢者・障がい者などの自立と社会参加のための支援②福祉の心の醸成③高齢者・障がい者などの生きがいづくり④高齢者・障がい者などの健康づくり⑤児童の健全育成⑥その他福祉のまちづくりの推進に寄与。ただし、福祉関連の団体の事業は対象外。有志の活動は対象。

2 福祉のまちづくり施設表 彰(自薦可)

▽対象 市内で「やさしさをはぐくむ福祉のまちづくり条例」の整備基準に適合し、次の全てに該当する施設の所有者または管理者。
①高齢者・障がい者など全ての人の利用に配慮し、バリアフリーに優れている②高齢者・障がい者などが利

用しやすいようソフト面での対応に努めている。

ただし、国や地方公共団体の施設、福祉関連施設は対象外。

■申込 保健福祉総務課(市役所2階)、各區・区・団に置いてある応募用紙(市HPからも取り出し可)に必要事項を書き、7月29日まで、直接、保健福祉総務課へ。

■その他 11月23日開催の宇都宮市民福祉の祭典で表彰します。
●保健福祉総務課 ☎(632) 919

人間ドック・脳ドックの 受診費用の一部を補助

1 市国民健康保険加入者

▽対象 受診時に40〜74歳で、国民健康保険税や市税に滞納がない人。

▽補助額 特定健診と人間ドックまたは脳ドックとの同時受診Ⅱ1万6339円、人間ドックのみ・脳ドックのみ受診Ⅱ1万円。

▽申込 受診前に電話で、「宇都宮市国民健康保険で人間ドックまたは脳ドックの補助希望」と一言添えて、右の表の健診機関へ。

人間ドック健診機関

健診機関名	電話番号
市医療保健事業団(竹林町)	(625)2213
済生会宇都宮病院(竹林町)	(643)4441
宇都宮記念病院(大通り1丁目)	(625)7831
うつのみや病院(南高砂町)	(688)5522
鷲谷病院(下荒針町)	(648)0484
宇都宮セントラルクリニック(屋板町)	(657)7302
宇都宮東病院(平出町)	(683)5771
ミヤ健康クリニック(ゆいの杜3丁目)	(667)8181
県保健衛生事業団(駒生町)	(623)8282
冨塚メディカルクリニック(徳次郎町)	(666)2555
関湊記念会クリニック(本町)	(643)0990

脳ドック健診機関

健診機関名	電話番号
鷲谷病院	(648)0484
宇都宮セントラルクリニック	(657)7302
佐々木記念クリニック(屋板町)	(656)7117
藤井脳神経外科病院(中岡本町)	(673)6211
星脳神経外科(竹林町)	(600)4410
宇都宮東病院	(683)5771
宇都宮記念病院	(625)7831
冨塚メディカルクリニック	(666)2555
宇都宮脳脊髄センター(一番町)	(633)0201
済生会宇都宮病院	(643)4441
岩曾内科脳神経外科医院(岩曾町)	(612)1221

2 後期高齢者医療被保険者

▽対象 後期高齢者医療保険料や市税に滞納がない人。

▽補助金額 1万円。

▽申込 受診前に、電話で、保険年金課 ☎(632) 2307へ。

▽その他 人間ドックの補助には「健康診査受診券」が必要です。人間ドックの補助を受けた人は「健康診査」を受診することはできません。

■その他

▽受診後の申し込み不可。
▽右の表にない機関で受診する場合には補助対象外。

国民健康保険・協会けんぽ加入者のための タイプアップ健診

●1 保険年金課 ☎(632) 2307

▽年度内に人間ドック・脳ドックのいずれか1回の補助。

▽内容 特定健康診査(健康診査)、がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳)、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 国民健康保険または協会けんぽに加入し、市内に住民登録のある40歳以上の者。ただし、子宮がん検診Ⅱ20歳以上女性、乳がん検診Ⅱ30歳以上女性、前立腺がん検診Ⅱ50歳以上男性、骨粗しょう症検診Ⅱ満

▽日時 8月30日(火)午前9時〜10時30分受け付け。
▽会場 市医療保健事業団健診センター(竹林町)。
▽定員 先着20人。

●難病医療生活相談会(消化器系疾患) ▽日時 8月22日(月)①午後1時30分〜3時②午後3時〜4時30分▽会場 保健所(竹林町)▽対象 市内に在住する潰瘍性大腸炎・クローン病で治療中の人とその家族など▽内容 ①「クローン病の病気の理解と療養生活の注意」と題した、岡田昌浩さん(自治医科大学附属病院医師)による講演②個別相談(希望者のみ)と交流会▽定員 抽選30人▽申込 電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

本文中に記載がないものは、原則として、対象Ⅱどなたでも、費用Ⅱ無料、申込Ⅱ不要。
 区Ⅱ地区市民センター、出Ⅱ出張所、進Ⅱ生涯学習センター、参Ⅱうつのみや表参道スクエア、HPⅡホームページ、EⅡメールアドレス、域Ⅱ地域自治センター、活Ⅱ市民活動センター

1 介護保険料 (65 歳以上)

区分	対 象	年額保険料
第1段階	生活保護を受けている人。世帯全員が市民税非課税で老齢福祉年金を受給している、または本人の前年中の公的年金等収入額と前年の合計所得金額の合計額が80万円以下の人	2万4,400円
第2段階	世帯全員が市民税非課税で、本人の前年中の公的年金等収入額と前年の合計所得金額の合計額が80万円を超え120万円以下の人	3万3,600円
第3段階	世帯全員が市民税非課税で、第1段階・第2段階以外の人	4万700円
第4段階	世帯に市民税課税者がいて、本人が市民税非課税で前年中の公的年金等収入額と前年の合計所得金額の合計額が80万円以下の人	4万8,800円
第5段階	世帯に市民税課税者がいて、本人が市民税非課税の人	5万4,300円 (月4,531円)
第6段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の人	6万5,100円
第7段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上190万円未満の人	7万500円
第8段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が190万円以上290万円未満の人	8万1,400円
第9段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が290万円以上500万円未満の人	9万2,300円
第10段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が500万円以上1,000万円未満の人	9万7,700円
第11段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が1,000万円以上の人	10万3,100円

▽5月以降に資格取得や喪失があった場合の保険料は、上の表の年額を月割で計算した額。
 ▽市民税非課税は、保険料を算定した期日が属する年度に市民税が課税されていないこと。
 ▽合計所得金額は、保険料を算定した期日の前年中の所得の合計。繰越損失がある場合は繰越損失前の金額、土地建物などの譲渡所得がある場合は特別控除前の金額で計算。

2 介護保険料の納付方法

対 象	納付方法	納付月
原則として老齢(退職)・遺族・障害年金の受給額が年額18万円以上の人	特別徴収(公的年金からの差し引きによる納付)	年金支給月(偶数月・年6回)
・原則として公的年金受給額が年額18万円未満の人 ・平成28年4月以降に65歳になった、または本市に転入した人	普通徴収(納付書または口座振替による納付)	7月～翌年2月の毎月(年8回)

▽年金を年額18万円以上受給していて、平成28年度中に65歳になった、または転入してきた人は、年金からの差し引きによる納付に切り替わるまで、納付書か口座振替で納付してください。

▽申込 電話で、市集団健康予約センター ☎(611)1311へ。
 なお、協会けんぽから案内通知が届いた人は、同封の申込書に必要事項を書き、送付で、〒320-8514大通り1丁目4-22MSC第2ビル、協会けんぽ栃木支部 ☎(616)1695へ。
 ▽その他 特定健康診査以外は有料です。
 詳しくは、受診券をご覧ください。

65歳以上の介護保険料納入通知書を7月1日に発送
 納入通知書が届いたら内容を確認ください。
 第1期の納期限は8月1日です。
■介護保険料(65歳以上)
 左の表1の通り。
■納付方法 左の表2の通り。納付書に記載のある全国のコンビニエンスストアで納付ができます。
 便利な口座振替もご利用ください。

■介護保険料の徴収猶予・減免
 ▽対象 次のいずれかにより保険料の納付が困難と認められる場合。①第1号被保険者またはその世帯の生計中心者が、災害で住宅や家財などの財産に著しい被害を受けた②世帯の生計中心者の収入が、死亡や長期入院・事業の休止や本人の意思によらない失職・農作物の不作などにより著しく減少した③その他特別な事情がある。
 ▽申込 直接、高齢福祉課

(市役所2階)へ。
7 問 高齢福祉課 ☎(632)2900
限度額適用認定証などの更新をお忘れなく
 国民健康保険に加入して、限度額適用認定証などの交付を受けている人は、有効期限が7月31日までとなります。
 引き続き利用を希望する人は、8月中に手続きが必要。
 ▽申込 国民健康保険被保険者証、世帯主の印鑑(ゴ

ム印不可)、個人番号の分かるもの(個人番号カードや個人番号通知カード)、限度額適用認定証、領収書・通帳などの納付確認ができる物をお持ちの上、直接、保険年金課(市役所1階A13窓口)、各區・区へ。
 ▽その他 8月初めは窓口が大変混雑します。更新手続きは8月末まで受け付けていますので、可能な人は混雑時を避けてご来庁ください。
8 問 保険年金課 ☎(632)231

◎健康で豊かな人間性を育むために **食育情報コーナー** ▽日時 休館日を除く毎日、午前9時～午後5時。入館は午後4時30分まで▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)▽内容 「夏休みの食事とおやつ」をテーマに、食生活習慣のヒント・食に関する情報などのパネル紹介や、パンフレット・レシピの配布など。☎市保健センター ☎(627)6666

お知らせ

熊本地震の発生に伴う避難住民の定期予防接種

熊本県熊本地方を震源とする地震の発生により、本市に避難している被災者に、定期予防接種の費用を助成します。ただし、接種費用の償還払い制度がある自治体に住民登録のある場合は、当該制度をご利用ください。

被災者で、市内の医療機関で接種を希望する場合は、事前に保健所へ申請が必要です。

詳しくは、保健予防課 ☎(626)1114 へお問い合わせください。

7月は愛の血液助け合い運動月間 献血にご協力を

200ミリリットル献血

▽年齢 16～69歳

▽体重 男性45キログラム以上、女性40キログラム以上。

400ミリリットル献血

▽年齢 男性17～69歳、女性18～69歳。

▽体重 50キログラム以上。

国民健康保険税納税通知書を発送しました

納税通知書が届いたら内容をご確認ください。社会保険など他の保険に加入した人は、新しい保険証をお持ちの上、直接、保険年金課（市役所1階A14窓口）、各(域)・(区)・(田)へ。なお第1期と全期前納の納期限は8月1日です。

■税率と課税限度額（年額） 下の表の通り。なお平成28年度から課税限度額を変更しました。
■国民健康保険税の税率と課税限度額（年額）

対象	医療保険分	後期高齢者支援金分	介護保険分
	75歳未満までの全員		40歳以上65歳未満
①所得割額	基準所得金額(※)×6.36%	基準所得金額(※)×2.55%	基準所得金額(※)×2.07%
②均等割額(被保険者1人に付き)	2万5,900円	9,800円	1万500円
③平等割額(1世帯に付き)	1万9,000円	7,200円	6,400円
課税限度額(①②③の合計)	52万円	17万円	16万円

※平成27年中の合計所得金額から基礎控除額33万円を引いた額
■納付方法 ▽納付書 納付期限内に、市内に本店・支店のある金融機関、各(域)・(区)・(田)、コンビニエンスストアへ。ただし、バーコードがないまたは不鮮明な納付書は、コンビニエンスストアでの取り扱いはできません▽口座振替 通帳・銀行届出印・保険証または納税通知書をお持ちの上、市内に本店・支店のある金融機関または保険年金課（市役所1階A15窓口）へ。保険年金課では、一部金融機関を除き、キャッシュカードだけで申し込み可▽ペイジー納付 金融機関のATMとインターネットバンキングで納付できます。詳しくは市(田)をご覧ください。

■保険税の軽減 世帯の合計所得金額が一定額以下の場合、医療保険分・後期高齢者支援金分・介護保険分の均等割額と平等割額を7割・5割・2割軽減します（下の表）。なお、平成28年度から、5割・2割軽減の基準が変わりました。また、軽減を受けるためには世帯全員の所得の申告が必要です（申請は不要）。
■国民健康保険税の軽減の判定基準

軽減割合	平成27年中の合計所得金額
7割軽減	33万円以下
5割軽減	33万円+(26.5万円×被保険者数)以下
2割軽減	33万円+(48万円×被保険者数)以下

■倒産・解雇・雇い止めなどによる失業者のための軽減制度
▽期間 離職の翌日から翌年度末まで▽対象 平成22年3月31日以降に離職した64歳以下（離職時）で、雇用保険の特定受給資格者または特定理由離職者として失業給付を受ける人▽軽減額 前年の給与と所得を100分の30として所得割額を算定▽その他 途中で就職しても引き続き国民健康保険に加入している間は軽減しますが、脱退すると終了します。なお、軽減を受けるためには申請が必要です。

■保険税の減免制度 災害、会社の倒産や病気などのため、大幅な収入の減少により国民健康保険税の納税が困難になったときは、申請により保険税が減免になる場合があります。ただし、納期限を過ぎた期別の税額は減免の対象になりませんので、お早めにご相談ください。
■保険年金課 ☎(632)2320

成分献血

▽年齢 血しょう18～69歳、血小板118～69歳、女性18～54歳。

▽体重 男性45キログラム以上、女性40キログラム以上。

その他

65歳以上の献血は、60～64歳に献血の経験がある人に限ります。詳しくは、県赤十字血液センター <http://www.jrcbc.jp/> へ。

■保健所総務課 ☎(626)1104

難病の医療費助成制度の更新手続き

国が指定する306疾患の難病および県の指定する特定疾患などで、現在、特定医療費受給者証をお持ちの人は、9月30日の有効期限が切れる前に更新手続きが必要です。

該当する人には、6月下旬に個別に通知していますので、7・8月中に更新の手続きを忘れずに行ってください。

平成28年度国民年金保険料免除・納付猶予申請

■1 保険料免除制度 保険料を納めることが困難なときは、申請により、保険料の全額、4分の3、半額、4分の1のいずれかの免除を受けることができます。

▽対象 前年所得が一定基準以下、または失業などで

■2 納付猶予制度 7月から納付猶予制度の対象年齢を30歳未満から50歳未満に拡大します。

▽対象 50歳未満で本人と配偶者の前年所得が一定基準以下、または失業などで保険料を納付することが困難な人。

■期間 7月～平成29年6月。

■申込 年金手帳、印鑑（ゴム印不可）、平成27年1月

本文中に記載がないものは、原則として、対象にならない。費用は無料、申込不要。
 (区) 地区市民センター、(田) 出張所、(涯) 生涯学習センター、(参) うつのみや表参道スクエア、(HP) ホームページ、(E) Eメールアドレス、(域) 地域自治センター、(活) 市民活動センター

健康診査(10月分)

■定期的に健康診査を受診しましょう。生活習慣病などの早期発見・治療のために、特定健康診査やがん検診を実施しています。

■個別健診(市内指定医療機関)

▽申込 受診する前に医療機関へお問い合わせください。受診できる医療機関や健診項目について、詳しくは、市HPや健康づくりのしおりなどをご覧ください。

■集団健診(地区健診)

▽電話申込 市集団健診予約センター☎(611)1311へ。
▽インターネット申込 パソコン・スマートフォンから、集団健診予約システムHP <https://ethroughpass.seagulloffice.com/utsunomiya-kenkou>へアクセス。

10月特定健康診査・健康診査・各種がん検診(胃がん・肺がん・大腸がんなど)

▽対象 市内在住で40歳以上の人。年齢や性別、加入する医療保険によって、受診できる項目が異なります。



▲スマートフォン・タブレット用QRコード

会場	期日・受付時間
市保健センター ※無料駐車場はありません。 ※自転車は立体駐車場1階屋内駐輪場をご利用ください。	1日(土)～3日(月)・6日(木)・8日(土)・9日(日)・11日(火)・15日(土)・16日(日)・17日(月)・21日(金)～25日(火)・27日(木)～31日(月)、午前9時～
市医療保健事業団健診センター	13日(木)・21日(金)・31日(月)、午前9時～
清原区	4日(火)・15日(土)・20日(木)、午前9時～
横川区	14日(金) 午前9時～
瑞穂野区	11日(火) 午前9時～
国本区	7日(金)・19日(水)、午前9時～
豊郷区	30日(日) 午前9時～
姿川区	3日(月)・16日(日)・24日(月)、午前9時～
雀宮区	18日(火)・25日(火)、午前9時～
県体育館	6日(木)・27日(木)、午前9時～
東(酒)	17日(月) 午前9時～
上河内保健センター	5日(水) 午前9時～
河内保健センター	3日(月)・23日(日)、午前9時～
岡本コミュニティプラザ	17日(月) 午前9時～

10月乳がん検診(マンモグラフィ検査・視触診)・子宮がん検診

▽対象 乳がん検診は40歳以上で、昨年度マンモグラフィ検査を受診していない人。ただし、30歳代の方は視触診のみ受診可。子宮がん検診は20歳以上の人。

会場	期日・受付時間
市保健センター	6日(木) 午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	21日(金)・31日(月)、午後2時～と3時～
清原区	4日(火)・15日(土)・20日(木)、午後2時～
横川区	14日(金) 午後2時～
瑞穂野区	11日(火) 午後2時～
国本区	5日(水) 午後2時～
豊郷区	30日(日) 午後2時～と3時～
姿川区	3日(月)・16日(日)・24日(月)、午後2時～
雀宮区	18日(火)・25日(火)、午後2時～
雀宮区南館	5日(水) 午前9時～※託児付検診
東(酒)	17日(月) 午後2時～

10月乳がん検診(マンモグラフィ検査)

▽対象 乳がん検診は40歳以上で、昨年度受診していない人。※検査後、後日医療機関で視触診の検査が必要です。

会場	期日・受付時間
市保健センター	2日(日)・3日(月)・8日(土)・11日(火)・15日(土)・17日(月)・21日(金)・23日(日)・25日(火)・28日(金)・31日(月)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター	7日(金)・19日(水)、午後1時30分～と2時30分～

■申込時の注意

▽予約は、3カ月先まで可能です。8・9月分の予約状況は、集団健診予約システムHPで確認するか、市集団健診予約センター☎(611)1311へお問い合わせください。

▽満70歳以上の人、後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料です。

▽詳しくは、健康づくりのしおりをご覧ください。

☎健康増進課☎(626)1129

以降の失業を理由とする場合は離職を証明する書類などをお持ちの上、直接、保険年金課(市役所1階A17窓口)、各區・区・団へ。

■その他
▽申請は毎年度必要。
▽平成28年6月まで全額免除または納付猶予を受けていて、継続申請した人は申請手続き省略可。
▽申請時点の2年1カ月前

7 までさかのぼって免除申請可。ただし、納付猶予制度の年齢拡大によるさかのぼり申請は不可。
▽承認されると年金を受け取るための資格期間(最低25年間)に算入。
▽承認された期間は、10年以内に納付すれば受け取る年金額に反映。
●保険年金課☎(632)232

介護保険の施設サービスなどを利用する際の負担軽減措置の見直し
世帯全員と配偶者が市民税非課税で、本人と配偶者の預貯金などが一定額以下
の人は、「負担限度額認定」により食費・居住費の負担軽減対象となります。現在、利用者負担段階(軽減の程度)は本人の課税年金収入

■介護保険負担割合証を送付 要支援、要介護認定を受けている人全員に、8月からの介護サービス利用者負担割合(1割または2割)などを記載した「介護保険負担割合証」を7月下旬に郵送します。適用期間は8月1日～翌年7月31日となります。8月以降、新たに要介護・要支援認定を受ける人には、順次発行します。介護サービスを利用する場合は、必ずこの証を事業者に提示してください。

5 ●高齢福祉課☎(632)290

◎自死遺族支援わかちあいの会こもれび ▽日時 7月2・16日(土)、午後2時～4時▽会場 とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)▽内容 大切な人を自死により亡くした人々の思いを分かち合う▽対象 家族や身近な人を自死で亡くした人▽費用 200円。☎栃木いのちの電話事務局☎(622)7970、保健予防課☎(626)1114