



教室・講座

健康・福祉・国保・年金

**シニア世代を豊かにする
ライフプラン支援講座**

▽日時 5月14・28日(土)、
午前10時～11時。
▽会場 市総合福祉センタ
ー(中央1丁目)。
▽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。
▽対象 おおむね50歳以上
の人。
▽定員 各先着15人。
▽申込 5月2日から、直
接または電話・ファクス(住
所・氏名・電話番号を明記)
で、みやシニア活動センタ
ー(中央1丁目) ☎(639)8
585、FAX(639)8575へ。

**県シルバー大学校
第38期生学校説明会**

1 中央校(駒生町)

▽期日 5月19日(木)、6
月6日(月)。
▽期日 5月18日(水)、6
月7日(火)。
▽期日 5月20日(金)、6
月9日(木)。
3 北校(矢板市)
▽期日 5月20日(金)、6
月9日(木)。
■時間 午前10時～正午。
■その他 入学は10月、卒
業は平成30年9月。
問 高齢福祉課 ☎(632)236

**シニア世代の
地域デビュー講座**

▽日時 5月20・27日、6
月3・10日。午前10時～正
午。全4回。
▽会場 市総合福祉センタ
ー。
▽内容 ①「私に出来る事
で、かんたん地域デビュー」
と題した、西田直樹さん(作
新学院大学女子短期大学部
教授)による講座②「ボラ
ンティア活動を楽しもう
風船でお孫さんのヒーロー
体験」と題した、小倉克洋
さん(市まちづくりセンタ
ー事務局)による講座③
「宇都宮のたのしい歴史
歴史の断面、そうだったの

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。
HPホームページ、Eメールアドレス、地域自治センター
活市民活動センター
地域コミュニケーションセンター
地域コミュニケーションセンター
参うつのみや表参道スクエア
生涯学習センター
出出張所
出地区市民センター

薬物乱用はダメ。ゼッタイ。



麻薬や覚醒剤などの薬物を乱用することは、使用者自身の精神や体をぼろぼろにし、幻覚・妄想などから、殺人などの重大な犯罪を引き起こす原因にもなります。私たち一人ひとりが薬物乱用の恐ろしさを正しく理解し、社会全体で薬物乱用を拒絶する意識を持つことが大切です。

■薬物乱用とは 医薬品を医療目的以外で使用、医療目的に使われない薬物を不正に使用することです。一度使っただけでも乱用です。使用すると自分自身ではやめられない依存状態になり、使用量が増え、さらには脳が破壊され幻覚や妄想から自分や他人を傷付けることになりかねません。

■5～7月は不正大麻・けし撲滅運動期間
ケシの開花時期に合わせて5～7月を不正大麻・けし撲滅運動期間としています。大麻や植えてはいけないケシを不正に栽培する人が後を絶ちません。中には植えてはいけないケシと知らずに観賞用として栽培している人もいます。発見した場合は、電話で、保健所総務課 ☎(626)1104、県薬務課 ☎(623)3119へ。

■大麻の特徴 茎＝四角形、緑色で浅い縦溝が通っている。葉＝3～9枚ほどの小葉が集まって掌状になっている。のこぎりの歯のように切り込んでいて、先端がとがっている。



▲大麻

■植えてはいけないケシの特徴 茎＝無毛に近く、すべすべしている。葉＝のこぎりの歯のような凸凹があり、先端はとがっている。葉の付け根は茎を包み込むように生える。



▲植えてはいけないけしの花・蕾

■危険ドラッグに注意 覚醒剤や大麻に似せて作られた薬物で、「脱法ハーブ」「合法ドラッグ」などとして出回っている物をまとめて「危険ドラッグ」といいます。危険ドラッグは、どんな薬物がどのくらい入っているかわかりません。危険ドラッグを使うことは、自分の体で人体実験をしているようなものだという専門家もいます。また、身近に潜む危険ドラッグは、身近な人から誘われる可能性があります。誘われても、きっぱりと断りましょう。

問保健所総務課 ☎(626)1104

◎自死遺族支援わかちあいの会こもれび
▽日時 5月7・21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。問 栃木いのちの電話事務局 ☎(622)7970、保健予防課 ☎(626)1114

健康診査

■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。



▲スマートフォン・タブレット用QRコード

8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。

会場	期日・受付時間
市保健センター <small>※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。</small>	1日(月)・5日(金)～8日(月)・19日(金)～22日(月)・25日(木)・27日(土)～29日(月)、午前9時～
市医療保健事業団健診センター（竹林町）	17日(水) 午前9時～
清原区	1日(月)・26日(金)、午前9時～
瑞穂野区	20日(土) 午前9時～
富屋区	26日(金) 午前9時～
豊郷区	4日(木) 午前9時～
姿川区	22日(月)・29日(月)、午前9時～
雀宮区	5日(金)・8日(月)、午前9時～
南(酒)	31日(水) 午前9時～
上河内保健センター	4日(木) 午前9時～
河内保健センター	1日(月)・8日(月)・23日(火)・30日(火)、午前9時～

8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	19日(金) 午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	17日(水) 午後2時～と3時～
清原区	1日(月)・26日(金)、午後2時～
瑞穂野区	20日(土) 午後2時～
城山区	18日(木) 午後2時～
豊郷区	4日(木) 午後2時～と3時～
姿川区	22日(月)・29日(月)、午後2時～
雀宮区	5日(金)・8日(月)、午後2時～
南(酒)	31日(水) 午後2時～
上河内保健センター	2日(火) 午後2時～
河内保健センター	30日(火) 午後2時～

8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、後日指定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	1日(月)・5日(金)・7日(日)・8日(月)・21日(日)・22日(月)・25日(木)・27日(土)・29日(月)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター	8日(月) 午後1時30分～と2時30分～

■申込時の注意

▽予約は、3カ月前まで可能です。6・7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

「か」と題した、和気俊夫さん（うつのみやシテイガイド協会事務局）による講座
④「認知症を予防します あなたの脳を10倍活性化させます」と題した、佐久間辰雄さん（県健康管理士会会長）による講座。

▽対象 おおむね50歳以上の人。
▽定員 先着15人。
▽申込 5月2日から、直

接または電話ファクス（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。

体の健康はお口の健康から

▽日時 6月3日(金) 午後1時30分～3時30分。
▽会場 市保健センター（ララスクエア宇都宮9階）。

▽内容 歯科医師によるドライマウスと誤嚥性肺炎との関係や歯周病と全身疾患などに関する講話、歯科衛生士によるお口の唾液アツプ体操、歯周病検査および口臭測定、歯科医師・歯科衛生士による相談会（希望者のみ）。

▽対象 市内在住の人。
▽定員 先着50人。
▽申込 5月9日午前9時

30分から、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

糖尿病を改善したい人 糖尿病予備群の人へ 毎日の食生活を見直そう

▽日時 6月13・20・27日、12月16日。午後1時～4時。6月27日は午前10時～午後3時。全4回。
▽会場 市保健センター。

▽内容 保健師・栄養士・運動指導員による糖尿病の改善に向けての食事や運動などについての講話と、グループワーク、調理実習。

▽定員 先着20人。
▽費用 500円程度（食材費）。
▽申込 5月6日から、直接または電話で、健康増進課（竹林町・保健所内）☎(626)1126へ。

◎フリーダイヤル自殺予防いのちの電話 ▽日時 5月10日(火)午前8時～11日(水)午前8時(24時間)

▽内容 死にたい・死のうと思っている人や、周囲にこのような人がいるときなどの自殺予防相談▽

フリーダイヤル ☎0120(738)556。☎栃木いのちの電話事務局☎(622)7970、保健予防課☎(626)

1114

5月の
家族介護教室

- ▽日時 5月27日(金)午後1時30分～3時30分。
- ▽会場 雀宮(新富町)。
- ▽内容 認知症予防・口腔体操・高齢者の低栄養予防。
- ▽対象 要介護高齢者を介護している家族など。
- 地域包括支援センター雀宮 ☎(655)7080

地域での健康づくり
ボランティア養成講座

- ▽日時 6月2・16・22日、7月4日。午前10時～午後4時。全4回。
- ▽会場 保健所(竹林町)。
- ▽対象 健康づくりに関心があり、講座修了後にお住まいの地域で食生活改善推進員・健康づくり推進員としてボランティア活動ができる人。
- ▽定員 先着20人程度。
- ▽費用 食料費(実費)。
- ▽申込 5月9日から、直接または電話で、健康増進課(保健所内) ☎(626)1126へ。

介護保険の給付適正化に
取り組んでいます

- 主な取り組み
- ▽ケアプランの点検。
- ▽住宅改修、福祉用具購入・貸与の実態調査。
- ▽介護給付費通知。
- ▽医療との突き合わせ。
- ▽介護サービス事業者への指導など。

- 福祉用具貸与の費用額の公表 介護保険の認定を受けた人が利用している福祉用具貸与の費用額の実績を市HPに掲載しています。
- 不審者にご注意を 自宅に調査に伺う場合は、事前に電話で連絡します。市職員が訪問したときは、必ず市職員証と介護保険検査証の提示を求めてください。

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。

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
鷺谷病院(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
鷺谷病院	(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
岩曽内科脳神経外科医院(岩曽町)	(612)1221

- ▽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Ⅰ1万円。
- ▽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。
- ▽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。
- ▽年度内に人間ドック・脳

- 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。

- ▽補助金額 1万円。

国から給付金が
支給されます
B型肝炎訴訟

- ▽対象 次の全てに該当する人。なお、対象者から母

- 1 6 2 保険年金課 ☎(632)2307
- 2 3 1 6 2 保険年金課 ☎(632)2307

- ▽費用額や検査内容などは、直接、各健診機関にお問い合わせください。
- 1 保険年金課 ☎(632)2307
- 2 3 1 6 2 保険年金課 ☎(632)2307

◎宇都宮精神保健福祉会(やしお会) ■相談会 ▽日時 5月12・19日(木)、午前10時～正午▽内容 精神障がい者を抱えた家族に対し、共通の体験をした家族が個別の相談を受ける。■総会・定例会 ▽日時 5月19日(木)午後1時～3時30分▽内容 話し合ながら精神障がいについて学ぶ。■会場 保健所(竹林町)。■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、対象どなたでも、費用無料、申込不要。
 区 地区市民センター、出 出張所、進 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メールアドレス、域 地域自治センター
 地域コミュニケーションセンター、活 市民活動センター

国民健康保険税の課税限度額と国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の軽減判定の基準額が変わります

■国民健康保険税率

▽医療保険分 所得割 = 6.36 パーセント、均等割 = 2万5,900円、平等割 = 1万9,000円。

課税限度額 51万円 → 52万円

▽後期高齢者支援金分 所得割 = 2.55 パーセント、均等割 = 9,800円、平等割 = 7,200円。

課税限度額 16万円 → 17万円

▽介護保険分 所得割 = 2.07 パーセント、均等割 = 1万500円、平等割 = 6,400円。

課税限度額 14万円 → 16万円

■後期高齢者医療保険料率 所得割 = 8.54 パーセント、均等割 = 4万3,200円、賦課限度額 = 57万円。

■軽減措置 世帯合計所得金額が一定額以下の場合、均等割額・平等割額を軽減します（後期高齢者医療は均等割のみ）。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（軽減の申請は不要）。

所得判定基準額（平成27年中の合計所得金額）

軽減割合	変更前	変更後
7割軽減	33万円以下	変更なし
5割軽減	33万円 + (26万円 × 被保険者数) 以下	33万円 + (26.5万円 × 被保険者数) 以下
2割軽減	33万円 + (47万円 × 被保険者数) 以下	33万円 + (48万円 × 被保険者数) 以下

なお、国民健康保険税率と後期高齢者医療保険料率は変わりません。平成28年度の保険税（料）額は、7月発送の納税通知書（保険料額決定通知書）でお知らせします。

●国民健康保険税 = 保険年金課 ☎ (632)2320、後期高齢者医療保険料 = 県後期高齢者医療広域連合 ☎ (627)6805・保険年金課 ☎ (632)2307

子感染した人や、対象者の相続人も給付対象となります。①B型肝炎に持続感染している②満7歳になるまでに集団予防接種を受けた③昭和23年7月1日から昭和63年1月27日の間に集団予防接種を受けた④集団予防接種以外の感染原因（母子感染・輸血など）がない。▽その他 給付金を受けるためには、救済条件があり、

1 健康づくり栄養講座「塩

5月は高血圧対策強化月間です

国を相手とした国家賠償請求訴訟を起こすなどの手続きが必要になります。詳しくは、厚生労働省電話相談窓口 ☎ 03(3595)2252へお問い合わせください。
●保健予防課 ☎ (626)1114

エコでめざせ健康
▽日時 5月31日（火）午前10時～午後1時。
▽内容 高血圧予防のための講話、減塩のこつを学ぶための調理実習。
▽対象 市内在住の人。
▽定員 先着25人。
▽費用 500円程度（食材費）。
▽申込 5月9日午前9時30分から、直接または電話で、市保健センター ☎ (627)

▽日時 6月18日（土）午後2時～と6時～の2回。
▽会場 とちぎ福祉プラザ（若草1丁目）。
▽内容 「グース」（107分）の上映。
▽費用 大人1000円。小・中学生、高校生500円。
▽申込 午前9時～午後5時に、電話で、栃木いのち

栃木いのちの電話チャリティ映画会

催し

6666へ。
●期間 2週間。
▽申込 電話で、市保健センター ☎ (627)6666へ。
●みそ汁塩分測定 自宅のみそ汁の塩分濃度を無料で測定します。みそ汁を密閉容器やペットボトルに入れてお持ち下さい。
●会場 市保健センター（ララスクエア宇都宮9階）。
●その他 保健師・管理栄養士による血圧についての健康相談・栄養相談を随時受け付けています。
●市保健センター ☎ (627)6666

▽日時 6月18日（土）午後2時～と6時～の2回。
▽会場 とちぎ福祉プラザ（若草1丁目）。
▽内容 「グース」（107分）の上映。
▽費用 大人1000円。小・中学生、高校生500円。
▽申込 午前9時～午後5時に、電話で、栃木いのち

3 エアロビクス教室

▽日時 5月27日（金）午前10時30分～11時30分。
▽内容 ストレス解消・健康維持・体力増加の一石三鳥。
▽定員 先着15人。
●会場 茂原健康交流センター（茂原町）。
●費用 施設利用料（実費）。
●茂原健康交流センター ☎ (654)2815

の電話事務局 ☎ (622)7970へ。
●保健予防課 ☎ (626)1114
●筋力向上体操教室
▽日時 5月24・31日（火）、午前10時30分～11時30分。
▽内容 基礎体力向上のための簡単なエクササイズ。
▽定員 各先着30人。
●笑いヨガ教室
▽日時 5月6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 先着35人。

茂原健康交流センターで健康教室

●みんなで語り合おうこころの健康を考える会
▽日時 5月27日（金）午後2時30分～4時
▽会場 保健所（竹林町）
▽内容 家族のアルコール問題などで悩んだり、生きづらさを感じたりしている人同士の語り合い
▽対象 市内在住の人
▽その他 事前に保健師が面接
▽申込 電話で、保健予防課 ☎ (626)1114へ。