



催し

健康・福祉・国保・年金

茂原健康交流センターの催し

- 1 筋力向上体操教室
 - ▽日時 12月1・8・15・22日、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20人。
- 2 笑いヨガ教室
 - ▽日時 12月4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。
- 3 エアロビクス教室
 - ▽日時 12月11・25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 各先着20人。
- 4 冬のクリスマス大感謝祭
 - ▽期日 12月12日(土)・13日(日)。
 - ▽内容 抽選会、来場者プレゼント、演歌歌謡ショー。12日のみ、プールでのスイーパーボールつかみ取りと水泳指導員による無料水泳アドバイス。13日のみ、フリーマーケット。
 - 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

教室・講座

- 正月太りを解消しようカラダ元気運動教室 ウオーキング編
 - ▽日時 平成28年1月8日(金) 午前10時～11時45分。
 - ▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。
 - ▽内容 脂肪を燃焼させるための効果的な歩き方や姿勢についての講話と実技。
 - ▽対象 市内在住で運動制限のない30～64歳の人。市保健センター運動教室に参加していない人優先。
- 暮らしと図書館をつなぐ講座 上手な睡眠のとり方10カ条
 - ▽日時 12月20日(日) 午後1時30分～3時30分。
 - ▽会場 中央図書館(明保野町)。
 - ▽内容 古賀良彦さん(杏林大学教授)による睡眠の取り方についての講演。
 - ▽定員 先着80人。
 - ▽申込 12月7日午前9時30分から、直接または電話で、中央図書館 ☎(636) 0231へ。
- 健康づくり栄養講座 塩エゴでめざせ健康
 - ▽日時 平成28年1月19日(火) 午前10時～午後1時。
 - ▽会場 市保健センター。
 - ▽内容 管理栄養士による高血圧予防のための講話と減塩のこつを学ぶための調理実習。
 - ▽対象 市内在住の人。初めて参加する人優先。

12月の家族介護教室

▽日時・会場・問い合わせ先など 下の表の通り。
▽対象 要介護高齢者を介護している家族など。

日 時	会 場	内 容	問い合わせ先
7日(月) 午後1時30分～3時30分	清原区(清原工業団地)	介護者のメンタルヘルス	地域包括支援センター 清原 ☎(667) 8222
11日(金) 午前10時～正午	明保区(鶴田町)	今日からはじめる口腔ケア	地域包括支援センター 砥上 ☎(647) 3294

☎高齡福祉課 ☎(632) 2357

- シニア世代を豊かにするライフプラン支援講座
 - ▽日時 12月26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。
 - ▽日時 平成28年1月14・21・26日、2月4日。午前10時～午後4時。全4回。
 - ▽会場 総合コミュニティセンター(明保野町)。
- 地域での健康づくり ボランティア養成講座
 - ▽日時 平成28年1月14・21・26日、2月4日。午前10時～午後4時。全4回。
 - ▽会場 総合コミュニティセンター(明保野町)。

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 うつのみやま表参道スクエア、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、☎ 市民活動センター

健康診査

■ 1年に1回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、健康診査やがん検診を実施しています。特定健康診査を受診する人は、それぞれが加入している医療保険者からの通知などで、健診の受け方についてご確認ください。

■ 個別健診

▽申込 受診する前に医療機関へお問い合わせください。

■ 集団健診 (地区健診)

平成28年1月特定健康診査・健康診査・各種がん検診(乳がん・子宮がんは除く)

▽申込 電話で、健康増進課☎(626)1129へ。

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>	7日(木)・12日(火)・15日(金)・17日(日)～19日(火)・21日(木)・23日(土)・25日(月)・29日(金)、午前9時～
市医療保健事業団健診センター(竹林町)	6日(水)・12日(火)、午前9時～。
清原区	26日(火) 午前9時～
豊郷区	14日(木) 午前9時～
姿川区	20日(水)・25日(月)、午前9時～
雀宮区	7日(木)・29日(金)、午前9時～

平成28年1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、昨年度受診していない人。ただし、30歳代の人は視触診のみ受診することができます。子宮がん検診は20歳以上の人。

▽申込 電話で、①～⑥健康増進課☎(626)1129 ⑦上河内保健センター☎(674)8787 ⑧河内保健センター☎(673)6337へ。

会場	期日・受付時間
①市保健センター	21日(木) 午後0時30分～
②市医療保健事業団健診センター	6日(水)・12日(火)、午後1時30分～と2時30分～
③清原区	15日(金) 午前9時～、26日(火) 午後2時～ ※15日は託児付き検診
④富屋区	21日(木) 午前9時～ ※託児付き検診
⑤姿川区	20日(水)・25日(月)、午後2時～
⑥雀宮区	7日(木)・29日(金)、午後2時～
⑦上河内保健センター	14日(木) 午後2時～ ※託児付き検診
⑧河内保健センター	18・25日(月)、午前9時～

平成28年1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。

▽申込 電話で、健康増進課☎(626)1129へ。

会場	期日・受付時間
市保健センター	12日(火)・15日(金)・18日(月)・19日(火)・23日(土)・25日(月)・29日(金)、午後1時～と2時～

■ 健診受診時の注意

▽受診する際には、必ず受診券と健康保険証をお持ちください。お持ちでないとう受診できません。

▽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

▽内容 健康づくりに関する講話や調理実習、運動の実践など。
▽対象 健康づくりに関心があり、講座修了後、お住まいの地域で健康づくり推進員・食生活改善推進員としてボランティア活動ができる人。
▽定員 先着30人。
▽費用 食材費(実費)。
▽申込 12月3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。

お知らせ

介護保険の給付適正化に 取り組みんでいます

■ 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。

■ 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。
■ その他 12月上旬に、9月に利用した介護サービスの保険給付費をお知らせする通知を発送します。この通知は、利用者が実際に利用した介護サービスと市が支払った保険給付の内容が合っているかを確認するためのものです、新たに支払い

が生じるものではありません。
☎高齢福祉課☎(632)290

ファミリーケアサービス 協力会員募集

ファミリーケアサービスとは、家事援助などのサービスを受けようとする「利用会員」と、サービスを提供する「協力会員」で構成する会員制の有償のホームヘルプサービスです。
▽内容 日常生活を営む上

で支障のある高齢者・障がい者世帯などの自宅に訪問し、調理・掃除・洗濯などの家事支援を行う。入会登録)前に、社会福祉協議会で行われる研修会の受講が必要。入会(登録)後、活動時間に応じて活動費を支払い。
▽対象 市内在住で福祉に理解のある、おおむね65歳以下の人。ホームヘルパーなどの資格不問。
▽申込 電話で、市社会福祉協議会☎(636)1215へ。

◎市医師会市民フォーラム「生活習慣病とメタボ」▽日時 12月12日(土) 午後2時～3時35分。午後1時30分開場▽会場 とちぎ健康の森(駒生町)▽内容 「タニタの社員食堂健康セミナー 500キロカロリーまんぷく定食のコツ」と題した、堀田幸代さん(タニタヘルスリンク管理栄養士)による講演会。☎市医師会☎(622)5255、健康増進課☎(626)1126