



教室・講座

健康・福祉・国保・年金

いつまでも若々しく  
脳活いきいき教室

- ▽日時 11月20日(金)午前9時～正午。
- ▽会場 姿川区(西川田町)。
- ▽内容 レクリエーション指導員による脳を活性化する生活術についての実技と、栄養士による食事の講話。
- ▽対象 65歳以上の人。
- ▽定員 先着30人。
- ▽申込 11月2日から、直接または電話で、姿川区(645)4535へ。

青春プレイバック講座  
あのころの健康と体を  
取り戻そう

- ▽日時 12月4・11・18日、午後1時30分～3時30分。全3回。
- ▽会場 国本区(宝木本町)。

11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
12日(木) 午前10時～正午	築瀬区(南大通り2丁目)	介護食の上手な使い方	地域包括支援センター御本丸 ☎(651)4777
13日(金) 午後1時30分～3時30分	河内総合福祉センター(白沢町)	日常生活の介護 排せつの介護を考える	地域包括支援センターかわち ☎(673)8941
14日(土) 午前10時～正午	横川区(屋板町)	認知症介護と心のケア	よこかわ地域包括支援センター ☎(657)7234
17日(火) 午前10時～正午	上河内老人福祉センター(松田新田町)	介護技術(排せつケア)	上河内地域包括支援センター ☎(674)7222
19日(木) 午後1時30分～3時30分	戸祭区(戸祭1丁目)	腰痛の予防	地域包括支援センターきよすみ ☎(622)2243
20日(金) 午後1時30分～3時30分	城山区(大谷町)	介護と虐待	城山地域包括支援センター ☎(652)8124
26日(木) 午後1時30分～3時30分	西区(西1丁目)	知っている病と安心 病院のあれこれ	地域包括支援センターさくら西 ☎(610)7370
27日(金) 午後1時30分～3時30分	雀宮区(新富町)	正しい薬の飲み方 薬と食べ物との関係	地域包括支援センター雀宮 ☎(655)7080

問 高齢福祉課 ☎(632)2357

わがよきセカンドライフの  
つくり方  
60歳からの地域  
デビュー、はじめの1歩

- ▽日時 11月17日(火)午後1時30分～3時30分。
- ▽会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。
- ▽内容 松本すみ子さん(シ

▽内容 いつまでも若々しく過ごすために、運動や食事について楽しく学ぶ。  
▽定員 先着25人。  
▽申込 11月4日から、直接または電話で、富屋区(徳次郎町) ☎(665)3698へ。

ニアライフアドバイザーによる、セカンドライフを自分らしく生きるためのヒントについての講演会。  
▽定員 先着100人。  
▽申込 11月2日から、直接または電話で、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。

働き盛り世代に  
お勧めの野菜料理  
野菜をもっと食卓に

- ▽日時 11月26日(木)午前

シニア世代を豊かにする  
ライフプラン支援講座

- ▽日時 11月14・28日(土)、

10時～午後1時30分。  
▽会場 保健所(竹林町)。  
▽内容 管理栄養士による、季節の野菜や食材を使って簡単にできる料理の実習。  
▽対象 市内在住の人。  
▽定員 先着20人。  
▽費用 500円程度(食材費)。  
▽申込 11月2日から、直接または電話で、健康増進課(保健所内) ☎(626)1126へ。

- ▽日時 各先着15人。  
▽申込 11月2日から、直接または電話で、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。

◎国土利用計画法に基づく届け出が必要です 一定面積以上の土地売買などの契約をした場合には、契約の日を含め2週間以内に、その土地の利用目的などを届け出ることが義務付けられています。▽対象面積 市街化区域は2,000平方メートル以上、市街化区域を除く都市計画区域は5,000平方メートル以上。個々の面積が小さくても、取得した土地の合計が、面積要件以上になる場合(一団の土地)は届け出が必要です▽取引形態 売買、代物弁済、交換、賃借権の設定など(取引予約も含む)。◎都市計画課 ☎(632)2564

## 教室・講座

### 市保健センターで 体を動かそう

**1**運動経験が少ない人のために運動体験教室

▽日時 11月30日(月)午前10時～11時30分。

▽内容 有酸素・筋力・ストレッチなどの運動の体験と、教室案内。

▽対象 運動制限のない市内在住の人。市保健センター運動教室に参加している人は不可。

▽定員 先着15人。

**2**運動の秋こそしっかり歩こうカラダ元気運動教室

ウオーキング編  
▽日時 11月28日(土)午前10時～11時30分。

▽内容 正しい歩き方と姿勢を身に付けるための講話とウオーキングの実技。

▽対象 運動制限のない市内在住の人。市保健センター運動教室に参加していない人優先。

▽定員 先着15人。

**3**ラジオ体操教室で効果的なラジオ体操を学びませんか

▽日時 12月14日(月)午前10時～11時30分。

▽内容 ラジオ体操を効果的にやりたい人へ、正しいラジオ体操第2の講話と実技。

▽対象 運動制限のない市内在住の人。市保健センター運動教室に参加していない人優先。

▽定員 先着20人。

**会場** 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。

**申込** 11月5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。

### 元気なうちから介護予防 いきいき健康 バスケットボール教室

▽日時 11月11日(水)午前10時～正午。

▽会場 ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)。

▽内容 リンク栃木ブレックスの選手やチャアリーダーと一緒にストレッチ運動やバスケットボールを使った運動。

▽対象 市内在住で運動に支障のない65歳以上の人。

### 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)	(653) 1001
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

▽定員 先着30人。  
▽申込 11月2日から、電話で、リンク栃木ブレックス☎(637)8132へ。

☎高齢福祉課☎(632)2358

## お知らせ

### 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。

▽内容 「賢く食べて健康長寿」をテーマに、食生活習慣のヒント・食に関する

### 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11万6339円、人間ドックのみ・脳ドックのみ受診11万円。

▽申込 受診前に電話で、「宇都宮市国民健康保険で

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

#### 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。  
なお、人間ドックの補助を受けた人は健康診査の受診不可。

#### その他

▽受診後の申し込み不可。  
▽右の表にない機関で受診

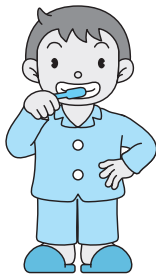
◎宇都宮精神保健福祉会(やしお会) **1**相談会 ▽日時 11月5日(木)午前10時～正午▽会場 保健所▽内容 精神障がい者を抱えた家族に対し、共通の体験をした家族が個別の相談を受ける。**2**定例会 ▽日時 11月19日(木)午前10時～午後3時30分▽集合場所 保健所▽内容 施設(下岡本町)見学▽その他 移動は自家用車乗り合いになります。**■**申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

## 11月8日はいい歯の日 いい歯でスマイルフォトコンテスト

▽内容 「いい歯でスマイル」をテーマに、笑顔で元気な家族・友人などを撮影した未発表の写真。4つ切りまたは4つ切ワイド。カメラの種類不問。加工不可。

▽対象 市内在住の人。

▽申込 子ども家庭課（市役所2階）、各区・区、保健所（竹林町）、市保健センター、市歯科医師会会員診療所、フジカラープロフォトセンター取引店（各カメラショップ）に置いてある応募用紙に必要事項を記入し、作品の裏面に貼り付け、平成28年1月31日（消印有効）までに、〒321-0974 竹林町968 市夜間休日救急診療所4階、市歯科医師会 ☎(625)6060 またはフジカラープロフォ



トセンター取引店へ。

▽賞 大賞（1点）は賞状・金券3万円相当。

▽その他 入賞作品の著作権は市歯科医師会に帰属します。平成28年6月の「歯と口の健康週間イベント」で表彰式と作品展示を予定。

### 高齢者よい歯の表彰式

▽対象 申し込み当日に80歳以上で、自分の歯が20本以上ある市内在住の人。

▽申込 平成28年3月31日までに、直接、市歯科医師会会員の歯科医院へ。歯科健診（無料）を受けてください。

▽その他 平成28年6月の「歯と口の健康週間イベント」で表彰します。

☎健康増進課 ☎(626)1129



8 ☎生活衛生課 ☎(626)110  
2660へ。  
生営業指導センター ☎(625)110  
いて、詳しくは、県生活衛  
登録方法などSマークにつ  
約款普及登録促進月間です。  
11月はSマーク標準営業

ください。  
掲げている信頼を表すマー  
クです。お店選びにご活用  
ください。



Sマーク（標準約款）とは、厚生労働大臣認可の標準約款です。

安全・清潔・安心のシンボルマーク「Sマーク」をご存じですか

307  
162  
1 ☎1 保険年金課 ☎(632)23  
2 ☎2 保険年金課 ☎(632)23

する場合には補助対象外。  
▽年度内に人間ドック・脳ドックのいずれか1回の補助。  
▽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。

## うつとアルコールの深い関係 対応へのヒント

精神保健福祉士は、アルコール・薬物専門外来での初回面接の際、必ず「気分の波」の有無を確認するようにしています。なぜなら、受診する人の中に一定の割合で、アルコール依存症とうつ病などの気分障がい合併している人が来院されるからです。また、うつ病やアルコール依存症など、病気のレベルに至らなくても「不眠や憂さをお酒で解消している」人は比較的多いのではないのでしょうか。

「お酒」は、酒屋やコンビニで日本酒・焼酎・ウイスキー・ビール・ワインなどの商品名で販売されており、20歳以上であれば誰でも気軽に購入できるため嗜好品と思われがちです。しかし、「お酒」に含まれているエタノールは薬物（抑制剤）です。「不眠や憂さ」をお酒で解消するためお酒を摂取し続けていると、「不眠や憂さ」が解消できるメリットとは別にデメリットも多く生じます。その代表的なものがアルコール依存症です。

アルコール依存症にかかると、飲酒をし続けるかぎり病気は進行し、また飲酒し始めると自

分の意志に関係なく飲み続けてしまう症状（コントロール障害）や、飲酒が中断すると手が震える・幻覚などが生じる症状（離脱症状）が繰り返されます。難病にも匹敵するような、進行性で不治の病です。しかし、断酒会などのセルフヘルプグループの活動に参加し、日々の生活の中で断酒を継続することで健康な生活を取り戻すことができます。

ただ、これだけ医学が発達した21世紀でもこの病気へのさまざまな誤解や偏見はいまだに残っているのが現状です。アルコール依存症について、正しく学び合い、そして分かち合いませんか。

（県精神保健福祉士会 岡田 正彦）

### ■こころの健康づくり講座

▽日時 12月18日（金）午後2時～4時。

▽会場 保健所。

▽内容 岡田正彦さん（精神保健福祉士）による、うつとアルコールに関する講話。

▽定員 先着50人程度。

▽申込 11月4日から、電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

◎みんなで語り合おうこころの健康を考える会  
▽日時 11月27日（金）午後2時30分～4時  
▽会場 保健所  
▽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。

# お知らせ

## やさしさをはぐくむ 宇都宮市民福祉の祭典



■期日 11月23日(月・祝)

1 オープニングセレモニー  
▽時間 午前9時～

▽会場 オリオンスクエア

### 2 催事

▽時間 午前9時～午後2時30分

▽会場 市総合福祉センター・中央(運・まちかど広場)

(中央1丁目)、オリオンスクエア。

▽内容 模擬店(軽食・農産物・手作り雑貨などの販売)、ステージイベント、福祉パレード、ボランティア団体・福祉施設などの活動パネル展示、市内小・中学生による福祉書道展・絵画展、スタンプリリー、ミヤリートの記念撮影、バルーンアートなど。

### 3 福祉バザー

▽時間 午前10時～

▽会場 中央(運)

### 4 福祉功労者などの表彰式

▽時間 午前9時30分～  
▽会場 市役所14階大会議室

●宇都宮市民福祉の祭典実行委員会(市社会福祉協議会内) ☎(636)1285

### 国民健康保険・協会けんぽ加入者のための 特定健診・がん検診

▽日時 12月11日(金)午前9時～10時30分受け付け

▽会場 とちぎ産業交流センター(ゆいの杜1丁目)

▽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、子宮がん検診は20歳以上女性、乳がん検診は30歳以上女性、前立腺がん検診は50歳以上男性。骨粗しょう症検診は満40・45・50・55・60・65・70歳女性。

▽定員 先着20人

▽申込 電話で、健康増進課 ☎(626)1129へ。なお、

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。  
 出 出張所、  
 運 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、  
 コ 地域コミュニティセンター、  
 活 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)

12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、①～⑧健康増進課 ☎(626)1129  
⑨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 <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(火)・5日(土)～8日(火)・12日(土)～14日(月)・17日(木)・18日(金)・21日(月)・25日(金)、午前9時～
②市医療保健事業団健診センター(竹林町)	10日(木)・14日(月)・22日(火)、午前9時～
③清原区	4日(金)・9日(水)、午前9時～
④横川区	15日(火) 午前9時～
⑤富屋区	9日(水) 午前9時～
⑥豊郷区	8日(火)・16日(水)、午前9時～
⑦姿川区	2日(水)・19日(土)、午前9時～
⑧雀宮区	3日(木)・17日(木)、午前9時～
⑨岡本コミュニティプラザ	7日(月) 午前9時～

### 12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歳代の方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歳以上の者。

▽申込 電話で、①～⑧健康増進課 ☎(626)1129  
⑨⑩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	18日(金) 午後0時30分～
②市医療保健事業団健診センター	10日(木)・14日(月)・22日(火)、午後1時30分～と2時30分～
③清原区	4日(金)・9日(水)、午後2時～
④横川区	15日(火) 午後2時～
⑤富屋区	9日(水) 午後2時～
⑥豊郷区	8日(火)・16日(水)、午後2時～と午後3時～
⑦姿川区	2日(水)・19日(土)、午後2時～ 7日(月) 午前9時～ ※7日は託児付き検診
⑧雀宮区	3日(木)・17日(木)、午後2時～
⑨河内保健センター	18日(金) 午後2時～
⑩岡本コミュニティプラザ	7日(月) 午後2時～

### 12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	1日(火)・5日(土)～8日(火)・14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(月) 午後1時30分～と2時30分～

### ■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歳以上の者、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

◎自死遺族支援わかちあいの会こもれび ▽日時 11月14・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。●栃木いのちの電話事務局 ☎(622)7970、保健予防課 ☎(626)1114

## 皆さんの健康を維持するため 年に1回は必ず特定健診を受診しましょう

■特定健診は受診しましたか 特定健診は、生活習慣を改善する必要がある人を抽出することを目的に実施しており、生活習慣病のリスクを高めるメタボリックシンドロームに着目した健診です。市国民健康保険に加入の40～74歳の人は無料で受診できます。なお、4月から、過去1・2カ月間の平均的な血糖状況を正確に把握することができるヘモグロビンA1c検査を必須化しました。

### ■受診の流れ

①申し込み 4月末に送付した受診券をお持ちの上、直接、健診機関へ。集団健診については、16ページなども参考にしてください。詳しくは、健康増進課☎(626)1129へ。

②特定健診を受診する 腹囲・BMI、血圧、血液(脂質・血糖・肝機能)などの検査と、既往歴や喫煙習慣などの生活習慣の問診。

③特定健診の結果が届く 全ての検査結果と特定保健指導の判定結果。この時、生活習慣病のリスクに応じて「積極的支援」や「動機付け支援」と判定された場合は、生活習慣の改善が必要で、④の特定保健指導の対象となります。

④特定保健指導 対象となった場合は、直接、対象の保健指導機関へ申し込んでください。

### ■特定健診を受けて健康グッズを当てようキャンペーン

▽賞品 A賞=自転車(抽選5人)、B賞=脈拍計(抽選10人)、C賞=地産野菜の盛り合わせ(抽選15人)。

▽対象 次の全てに該当する人。①平成27年4月1日～平成28年3月31日に市国民健康保険の特定健診を受診している。特定保健指導対象の場合は、特定保健指導を実施している②特定健診受診時、市国民健康保険の被保険者である③平成28年3月11日現在で、国民健康保険税を完納している。

▽申込 はがきに、受診日(平成28年3月12日以降に受診予定の場合は受診予定日)・受診医療機関(集団健診の場合は受診場所)・住所・氏名・生年月日・電話番号・被保険者証の記号番号8桁・希望賞品名・特定健診などについての要望・意見などを書き、平成28年3月11日(消印有効)までに、〒320-8540市役所保険年金課へ。はがき1枚につき1人、1回限り。

▽その他 当選者にのみ通知。応募受け付けの確認や抽選に関するお問い合わせ不可。

☎保険年金課☎(632)2316

## 1 介護保険の福祉用具購入 居宅の介護環境を整える ための介護保険サービス

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。

▽内容 心身の状況などから判断し、ポータブルトイレや入浴用いすなどの福祉用具を購入する場合、1年間(4月～翌年3月)で10万円を限度に、介護保険利用者負担割合に基づき購入費の9割または8割を支給。

▽対象 要支援・要介護の認定を受けている人。ただし、次のいずれかに該当する人は対象外。①介護施設や病院に入所・入院している

②指定を受けた事業者以外で購入した。

### 2 介護保険の住宅改修

▽内容 住居の段差を解消したり、廊下や階段へ手すりを取り付けたりするなど改修を行う必要がある場合、原則一生涯に20万円を限度に、介護保険利用者負担割合に基づき、改修費の9割または8割を支給。

▽対象 要支援・要介護の認定を受けている人。ただし、次のいずれかに該当する場合は対象外。①介護施設や病院に入所・入院している

②事前申請を行わずに改修を行った③新築や増築、老朽化に伴う改修。

▽その他 1は購入前2は改修前に、居宅介護支援事業者・地域包括支援センターまたは高齢福祉課☎(632)2906へお問い合わせください。

### 健康に過ごすために 検査と健康展

▽日時 11月29日(日)午前

10時～正午。午前9時から受け付け。

▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。

▽内容 肺年齢測定、骨年齢測定、頸動脈エコー検査による動脈硬化判定、医師による健康相談。

▽対象 35歳以上の人。

▽定員 各先着50人。健康相談は先着20人。

☎県臨床検査技師会事務所☎(622)3991(午前10時～午後3時)、市保健センター☎(627)6666

### 認知症疾患医療センター 市民公開講座

▽日時 11月28日(土)午後3～5時。午後2時開場。

▽会場 マロニエプラザ(元今泉6丁目)。

▽内容 認知症についての理解を深め、差別や偏見をなくし、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりを推進するための講演会。

▽定員 先着240人。

☎認知症疾患医療センター(皆藤病院)☎(689)5081

03 8、高齢福祉課☎(632)29

◎栃木いのちの電話 電話相談員養成講座説明会 ▽日時 11月11日(水)午後6時30分～、12月12日(土)午前10時30分～▽会場 とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)▽申込 電話またはファクス(参加希望日・住所・氏名・電話番号を明記)で、栃木いのちの電話事務局☎(622)7970、FAX(902)1030へ。当日参加も可。☎保健予防課☎(626)1114