



教室・講座

塩工コ・元気運動教室
楽しい未来のために
できること

健康・福祉・国保・年金

▽日時 10月5日(月)・15日(木)、午前10時～11時45分。全2回。
▽会場 城山(大谷町)。
▽内容 高血圧予防のため、食事・介護予防運動を実践しながら生活術を楽しく学ぶ。
▽対象 おおむね65歳以上の
人。
▽定員 先着25人。
▽申込 9月3日から、直接または電話で、富屋(徳次郎町) ☎(665)3698へ。

健康経絡つぼ教室
肩こり・腰痛・膝痛
のストレッチ

▽日時 10月22日、11月26日

9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。
☎高齢福祉課 ☎(632)2357

日時	会場	内容	問い合わせ先
10日(木)午後1時30分～3時30分	明保(鶴田町)	今日から始める口腔ケア	地域包括支援センター砥上 ☎(647)3294
10日(木)午後1時30分～3時30分	瑞穂野(下桑島町)	認知症	地域包括支援センター瑞穂野 ☎(656)9677
11日(金)午前10時～正午	陽東(陽東2丁目)	成年後見制度	地域包括支援センター石井・陽東 ☎(660)1414
17日(木)午前10時～正午	城東(城東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
17日(木)午前10時～正午	緑が丘(緑3丁目)	がんばらない介護	緑が丘・陽光地域包括支援センター ☎(684)3328
17日(木)午後2時～4時	姿川(西川田町)	介護技術	姿川南部地域包括支援センター ☎(654)2281
25日(金)午後1時30分～3時30分	城山(大谷町)	認知症	城山地域包括支援センター ☎(652)8124
25日(金)午後1時30分～3時30分	雀宮(新富町)	おむつの種類・特徴・使用方法とスキントラブル予防法	地域包括支援センター雀宮 ☎(655)7080
30日(水)午前10時～正午	陽光(緑5丁目)	がんばらない介護	緑が丘・陽光地域包括支援センター ☎(684)3328

日、12月24日、平成28年1月28日、2月25日、3月24日。午前10時30分～正午。全6回。
▽会場 ことぶき会館。
▽対象 市内に在住の60歳以上の人。
▽定員 抽選15人。
▽費用 教材費など(実費)。
▽申込 ことぶき会館に置いてある申込用紙またははがき(教室名・住所・氏名・ふりがな・生年月日・年齢・電話番号を明記)で、9月15日まで(必着)に、直接または送付で、〒321-0112 屋板町558、ことぶき会館 ☎(656)

シニア世代を豊かにする
ライフプラン支援講座

▽日時 9月12・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。
▽対象 おおむね50歳以上の人。
▽定員 各先着15人。

糖尿病の改善をしたい人
血糖値が高めな人へ
毎日の食生活を見直そう

▽日時 10月7・14・21日、午後1時30分～4時。21日は午前10時～午後3時。全3回。
▽会場 雀宮(新富町)。
▽内容 管理栄養士による糖尿病の改善や食事についての講話とグループワーク。

健康づくり栄養教室
がん予防の食事

▽日時 10月2日(金)午前10時～午後1時。
▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。
▽内容 管理栄養士によるがん予防のための講話と調理実習、保健師によるワンポイントアドバイス。

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、[域] 地域自治センター
[区] 地区市民センター、[出] 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、[コ] 地域コミュニケーションセンター、[活] 市民活動センター

◎フリーダイヤル自殺予防いのちの電話 ▽日時 9月10日(木)午前8時～11日(金)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、保健所保健予防課 ☎(626)1114

高齢者インフルエンザの自己負担額を変更します

インフルエンザワクチンが、成分の改良により、これまでより多くのウイルスの感染を予防できるようになりました。これに伴いワクチン価格が値上がりしたことから、10月からの高齢者インフルエンザ予防接種について、医療機関で支払う自己負担額を、1,000円から1,500円に変更します。
問保健予防課 ☎(626)1114

素敵なプロポーションを手に入れよう エフササイズデビュー教室

▽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 9月4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。
 ▽日時 10月〜平成28年2月の金曜日、午前10時〜10時40分。全15回程度。
 ▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。

自分を追い詰めない生き方「分人」という発想

▽内容 健康づくりに役立つ有酸素運動、筋力トレーニングなどの実技。
 ▽対象 市内在住で運動習慣のない20歳〜50歳代の人。
 ▽定員 先着40人。
 ▽申込 9月4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。
 ▽日時 10月25日(日)午後1時30分〜3時。午後1時開場。
 ▽会場 コンセーレ(駒生1丁目)。
 ▽内容 平野啓一郎さん(芥川賞受賞作家)による自殺防止に関する講演会。
 ▽定員 先着150人。
 ▽申込 電話またははがき・ファクス・Eメール(氏名・電話番号・参加人数・講演会を何で知ったのかを明記)で、〒320-8508 若草1丁目10-6、栃木いのちの電話 ☎(622)7970、FAX(902)1030、☒tid1999@maple.ocn.ne.jp。k。
問保健予防課 ☎(626)1111

家族や仲間を守るゲートキーパー 4つのキーワード

1 気付き 家族や仲間の変化に気付いたら、勇気を持って声を掛けてみましょう。

声掛けの仕方に悩んだら、こんな言葉を掛けてみましょう

- ▽眠れている？(2週間以上続く不眠はうつサイン)。
- ▽どうしたの？なんだか辛そうだけど。
- ▽何か悩んでいるの？良かったら話してみ。
- ▽元気ないけど、大丈夫？
- ▽何か力になれることはない？

2 傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。話をじっくり聞き、その気持ちを肯定的に受け止めることが大切です。その上で、

- 3 早めに専門家につなぐ**
- 4 寄り添いながら見守る**



本市の自殺者数は、平成10年以降100人前後で推移していて、平成26年の自殺者数は102人(警察庁発表)でした。これは交通事故死の6倍です。心の疲れは本人には自覚がないことが多く、自覚があっても無理を重ねてしまう傾向があります。まずは、家族や仲間が変化に気付いて声を掛けることが大切です。

ゲートキーパーになろう
 ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。本市では、4つのキーワードとともに、温かい支援の輪を広げ、自殺者を一人でも減らすためにゲートキーパーを養成しています。

断酒例会に参加しませんか
 断酒会とはお酒に悩む人達が互いに理解し合い、支え合うことで問題を解決していく自助グループです。「酒の飲み方がおかしい」「もしかしてアルコール依存症かも」「休みの日は朝から飲んでる」などでお悩みの人(本人・家族)、一度断酒例会に参加しませんか。

あなたのこころ 元氣ですか 気づき つながる うつのみや

9月10〜16日は自殺予防週間



▽期間 9月7〜11日、午前8時30分〜午後7時。9月11日は午後3時まで。
 ▽会場 市役所1階市民ホール。

■日中例会

▽日時・会場 9月18日(金)午後1時〜3時(毎月1回開催) 市保健センター。

■夜間例会

▽曜日・会場 毎週火曜日 平石区(下平出町)、毎週水曜日 西園(西一の沢町)、毎週木曜日 中央(中央1丁目)、毎週土曜日 雀宮区(新富町)。

▽時間 午後7時〜9時。

問保健予防課 ☎(626)1111

◎みんなで語り合おうこころの健康を考える会 ▽日時 9月25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。

教室・講座

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 10月8日(木)午前10時～11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 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二の講話と実技。
- ▽対象 市内在住の人。
- ▽定員 先着20人。
- ▽申込 9月4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。

ロコモティブシンドロームを予防しよう！ しっかり貯筋運動教室

- ▽日時 10月～平成28年2月、毎週火曜日と木曜日の2コース。午前10時～10時40分。各全15回程度。
- ▽会場 市保健センター。
- ▽内容 体幹や下半身を中心とした筋力運動などの実技。
- ▽対象 市内在住の65歳以上の人。

- 上の人。
- ▽定員 各先着35人。
- ▽申込 9月14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。

目指せ美ボディ 健康アップ教室

- ▽日時 10月6・20・27日、午前10時～11時30分。20日は午後1時まで。全3回。
- ▽会場 市保健センター。
- ▽内容 健康づくりに必要な運動についての講話と実技、バランス食についての講話と調理実習。
- ▽対象 市内在住で運動制限のない40歳～64歳以下の人。
- ▽定員 先着25人。
- ▽申込 9月4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。

医療・健康情報講座 知っておきたい 薬の知識

- ▽日時 10月6日(火)午前10時30分～11時30分。
- ▽会場 中央図書館(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。
 [HP]ホームページ、[E]メールアドレス、[活]市民活動センター
 [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、[コ]地域コミュニティセンター

そのせき、結核ではありませんか 9月24～30日は結核予防週間

結核の初期症状は風邪の症状によく似ているため、見逃されてしまうことが多くあります。また、高齢者では、せきやたんなどの風邪症状が現れないこともあります。

■結核はどうやって感染するのでしょうか
 結核は「結核菌」を吸い込むことで主に肺に炎症を起こす病気です。重症の結核患者がせきなどをした時に飛び散る結核菌を吸い込むことで感染します。

結核は現代の病気です。医療の進歩や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できる時代になりました。しかし、今でも1日約60人が新たに結核と診断され、約5人が命を落とすとしており、日本最大の感染症といわれています。本市でも、毎年約50人が新たに結核と診断されています。

■高齢者は要注意
 高齢者は若い頃に結核の流行を経験している人が多く、眠っていた結核菌が目覚まして

イラスト1 こんな症状ありませんか



■結核は現代の病気です。医療の進歩や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できる時代になりました。しかし、今でも1日約60人が新たに結核と診断され、約5人が命を落とすとしており、日本最大の感染症といわれています。本市でも、毎年約50人が新たに結核と診断されています。

■高齢者は要注意
 高齢者は若い頃に結核の流行を経験している人が多く、眠っていた結核菌が目覚まして

イラスト2 予防のポイント



発病するケースが増えています。本市の結核患者も70歳以上が半数以上を占めています。体力や抵抗力が低下する高齢者は特に注意が必要です。

■結核の予防のためのポイント
 普段から健康的な生活を心掛け、免疫力を高めておくことが重要です(イラスト2)。また抵抗力の弱い乳児は、結核に感染すると重症になりやすいため、予防するためにはBCG接種が有効です。

問 保健予防課 ☎(626)1111

◎難病医療生活相談会 ▽日時 9月15日(火)午後1時30分～3時30分▽会場 保健所(竹林町)
 ▽内容 「飲み込みづらさを感じたら」と題した言語聴覚士による講演・個別相談▽対象 神経難病患者とその家族他▽定員 先着30人▽申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

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)

10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、①～⑩健康増進課 ☎(626)1129 ⑩上河内保健センター ☎(674)8787 ⑫⑬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 ※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。	3日(土)～5日(月)・8日(木)・10日(土)・11日(日)・13日(火)・17日(土)～19日(月)・23日(金)～27日(火)・29日(木)～31日(土)、午前9時～
②市医療保健事業団健診センター(竹林町)	15・29日(木)、午前9時～
③清原区	1日(木)・17日(土)・27日(火)、午前9時～
④瑞穂野区	13・20日(火)、午前9時～
⑤国本区	1日(木)・9日(金)・21日(水)、午前9時～
⑥姿川区	5日(月)・26日(月)・28日(水)、午前9時～
⑦雀宮区	2日(金)午前9時～
⑧県体育館	8日(木)・19日(月)・29日(木)、午前9時～
⑨東区	19日(月)午前9時～
⑩南区	30日(金)午前9時～
⑪上河内保健センター	22日(木)午前9時～
⑫河内保健センター	7日(水)・25日(日)、午前9時～
⑬岡本コミュニティプラザ	5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。託児付き検診は、託児の必要な子どもがいる人が優先。

▽申込 電話で、①～⑨健康増進課 ☎(626)1129 ⑩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	27日(火)午後0時30分～
②市医療保健事業団健診センター	15日(木)午後1時30分～と2時30分～
③清原区	1日(木)・17日(土)、午後2時～
④瑞穂野区	13日(火)午後2時～
⑤国本区	1日(木)午後2時～
⑥姿川区	5日(月)・26日(月)・28日(水)、午後2時～
⑦雀宮区	2日(金)午後2時～、7日(水)午前9時～ ※7日のみ託児付き検診
⑧東区	19日(月)午後2時～
⑨南区	30日(金)午後2時～
⑩河内保健センター	7日(水)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。

▽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	3日(土)～5日(月)・8日(木)・10日(土)・13日(火)・17日(土)・19日(月)・23日(金)・25日(日)・30日(金)・31日(土)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター	7日(水)・14日(水)・29日(木)、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。お持ちでない人と受診できません。

▽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

国民健康保険被保険者証を9月16日に発送します

国民健康保険被保険者証

▽内容 薬剤師による、医薬品の正しい使い方などの基礎知識についてのお話。
▽定員 先着40人。
▽申込 9月22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。

の有効期限は9月30日です。10月1日からの被保険者証は9月16日に発送します。9月16日に被保険者証が届かない場合はお早めにお問い合わせください。また、10月1日以降、保険医療機関などで診察を受けるときは、新しい被保険者証を医療機関に提出してください。なお、社会保険など他の保険に加入している人

▽内容 在宅の要介護者が

在宅介護を支援します 紙おむつの購入費を支給

で国民健康保険の被保険者証が届いた人は、国民健康保険脱退の手続きが必要で、社会保険などの被保険者証をお持ちの上、保険年金課(市役所1階A14窓口)各区分へ。
☎保険年金課 ☎(632)2320

使用する、紙おむつ・尿取りパッドの購入費について、1カ月当たり5500円を限度に、その9割または8割(介護保険負担割合証に基づく)を支給。
▽対象 要介護1～5の認定を受けている人。
ただし、介護保険施設や病院に在所・入院している間に購入したものは対象外。

6 高年齢福祉課 ☎(632)290

320、850市役所高年齢福祉課へ。▽その他 8月から申請書の様式を変更しています。

◎シニア向け始動セミナーと交流会 ▽日時 9月24・25日、10月23日、11月27日。午後1時30分～4時40分。9月24日は午後4時まで。全4回▽会場 下野新聞NEWS CAFE(ニュースカフェ・江野町)▽内容 得意分野を中小企業で生かしたいというシニアを対象に、第2のキャリアプランを考えるセミナーと交流会▽対象 おおむね50歳以上で、ひとつの分野で10年以上の経験者▽申込 電話で、ティビィシィ・スキヤット「とちぎ人材コーディネートセンター」 ☎(651)5633へ。

お知らせ

**お済みですか 高齢者等
地域活動支援ポイント事業
のポイント交換**

平成26年10月～平成27年3月に高齢者等地域活動支援ポイント事業に参加し、取得したポイントは、市の施設利用券やバスカードなどへの交換、ボランティア団体などへの寄付、介護保険料への納付に充てるなどの交換申請をすることができ



▲ポイント台帳

きます。ポイント交換申請の受け付け期限が迫っていますので、交換が済んでいない人は早めに申請してください。

▽申込 ボランティアセンター（市総合福祉センター内）に置いてあるポイント交換申請書に必要な事項を書き、平成26年度のポイント

認知症の人やその家族が安心して暮らすことができる地域づくりを目指して

9月21日は世界アルツハイマーデー、9月13日～10月4日は市みんなで考える認知症月間です。認知症に対する正しい理解の普及・啓発のためのイベントを開催します。

1 世界アルツハイマーデー記念講演会「地域で支える認知症 病気の理解、家族支援、そして地域包括ケアについて」

▽日時 9月23日(水・祝)午後2時～4時▽会場 とちぎ健康の森(駒生町)▽内容 松本一生さん(松本診療所ものわすれクリニック理事長)による、「認知症の人やその家族が地域で安心して暮らせるにはどうしたらよいか」についての講演会▽定員 先着120人。

2 認知症サポーター養成講座「できることからやってみよう 認知症サポーターのすゝめ」

▽日時 9月26日(土)午後2時～4時▽会場 河内総合福祉センター(白沢町)▽内容 認知症の人やその家族を温かく見守る応援者「認知症サポーター」になるための認知症サポーター養成講座と、受講者全員参加型の寸劇体験など。受講後、認知症の人を支援する目印としてオレンジリングを配布▽定員 先着100人。

■対象 市内に在住か通勤通学している人。

■申込 総合案内(市役所1階)、高齢福祉課(市役所2階)、各(区)に置いてある申込用紙に必要事項を書き、直接または電話・ファクスで、高齢福祉課☎(632)2332、FAX(632)3040へ。

3 宇都宮市みんなで考える認知症月間パネル展・相談会

▽日時 9月14～18日。パネル展は午前8時30分～午後7時。18日は午後4時まで。相談会は午前10時～午後2時▽会場 市役所1階市民ホール。

☎高齢福祉課☎(632)2904

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、地区市民センター、出張所、生涯学習センター、生涯学習センター、地域コミュニケーションセンター、市民活動センター

台帳を添えて、9月30日(消印有効)午後5時までに、直接または郵送で、〒320-0806 中央1丁目1-15、ボランティアセンターへ。なお、65歳以上の人が申請する場合は、介護保険証に記載されている被保険者番号を申請書に必ず記入してください。

度申請を受け付けます。
問 ボランティアセンター☎(614)8011、高齢福祉課☎(632)2903

**簡単・便利な口座振替
キャンペーン実施中**

▽期間 9月30日まで。
▽内容 新規に口座振替を申し込んだ人の中から、抽選で本市特産品などを進呈。
▽対象 次の全てに当てはまる人。①国民健康保険税の口座振替を新規申し込みする②国民健康保険税に未納がない。

▽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、市内に本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、キャッシュカードだけで簡単に申し込むことができます。なお、年金から国民健康保険税を差し引いている人は、「納付方法変更申出書」を保険年金課へ提出してください。

**市保健センターで
骨と関節の日記念行事**

■期日 10月11日(日)。
■会場 市保健センター(ララスクエア9階)。
1 骨量測定
▽時間 午後1時～4時。
▽対象 市内在住の30歳以上の人。
▽定員 先着150人。
▽申込 往復はがきの往信に、住所・氏名・年齢・電話番号を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、9月25日(消印有効)までに、〒329-1233 高根沢町宝積寺2384-37、県整形外科医会事務局へ。

2 健康相談

▽時間 午後1時～4時。
▽内容 整形外科医による整形外科全般の相談。

3 健康講座

▽時間 午後1時30分～2時30分。
▽内容 星野雄一先生(とちぎリハビリテーションセンター所長)による「口コモの新展開」と題した講座。

問 倉持整形外科宝積寺☎(675)0033、市保健センター☎(627)6666

3 問 保険年金課☎(632)2311
▽その他 商品の発送をもって当選者の発表とします。

◎市食育推進会議委員募集 市民の皆さんの健全な食生活の実現を目指し、食育を推進するに当たって、広く意見をいただくため、委員を募集します。▽任期 2年間程度▽内容 年1回程度開催する会議出席して意見を述べる▽対象 市内に引き続き1年以上在住して、申込時に20歳以上の人。市の他の付属機関などの委員になっている人や公務員を除く▽募集人数 2人▽選考 応募書類による審査と面接▽その他 申込期限は9月30日。申し込み方法など、詳しくは、健康増進課☎(626)1126へ。