



教室・講座

健康・福祉・国保・年金

**働き盛り世代に
おすすめの野菜料理
野菜をもっと食卓に**

▽日時 7月2日(木)午前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と講話。
▽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 6月3日から、直接または電話で、健康増進課(保健所内) ☎(626)1126へ。

**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 7月10日(金)午後

2時～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 ラジオ体操を効果的にやりたい人向けの講話と実技。ラジオ体操第二のみ。
▽対象 市内在住の人。
▽定員 先着20人。
▽申込 6月4日から、直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666へ。

**健康づくり栄養教室
脂質代謝異常症予防の食事**

▽日時 7月10日(金)午前10時～午後1時。
▽会場 市保健センター。
▽内容 管理栄養士による脂質代謝異常症予防のための講話・調理実習と、保健師によるワンポイントアドバイス。
▽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 6月4日から、直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666へ。

**6月の家族
介護教室**

▽日時・会場・問い合わせ

6月の家族介護教室

日時	会場	内容	問い合わせ先
11日(木) 午前10時～正午	中央☐(中央本町)	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
12日(金) 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)	フットケア 足は健康状態を知る窓	地域包括支援センター奈坪 ☎(671)2202
20日(土) 午後1時30分～3時30分	横川☐(屋板町)	介護技術	よこかわ地域包括支援センター ☎(657)7234
20日(土) 午後1時30分～3時30分	篠井☐(下小池町)	認知症になっても暮らせる地域を考える	富屋・篠井地域包括支援センター ☎(665)7772
23日(火) 午後2時～4時	上河内老人福祉センター(松田新田町)	介護とりハビリ	上河内地域包括支援センター ☎(674)7222
26日(金) 午後1時30分～3時30分	雀宮☐(新富町)	成年後見制度	地域包括支援センター雀宮 ☎(655)7080
26日(金) 午後1時30分～3時30分	富屋☐(徳次郎町)	認知症になっても暮らせる地域を考える	富屋・篠井地域包括支援センター ☎(665)7772
30日(火) 午後1時～3時	とちぎ健康の森(駒生町)	認知症を知る	地域包括支援センター細谷・宝木 ☎(902)4170

**シニアエクササイズ教室
始めよう 貯筋生活**

▽日時 7月2・9日、10月16日。午前10時～11時45分。全3回。
▽会場 河内保健センター(白沢町)。
▽内容 運動指導員・保健師による、体力測定や基本

先など 右の表の通り。
▽対象 要介護高齢者を介護している家族など。
⑦ 高齢福祉課 ☎(632)235

**茂原健康交流センター
各種講座**

① 社交ダンス教室(初級・中級)
▽日時 6月3・10・17日、①午前10時～10時55分②午前

的なストレッチ、自宅でするエクササイズなど。
▽対象 おおむね65歳以上の人。
▽定員 先着25人。
▽申込 6月3日から、電話で、河内保健センター ☎(673)6337へ。

③ 笑いヨガ教室
▽日時 6月5・19日(金)、午前10時30分～午前11時30分。

前11時～正午。
▽内容 社交ダンスの①基礎編②応用編。
▽定員 男女各先着5人。
② やさしいヨガ教室
▽日時 6月4・11・18・25日、午前10時30分～正午。6月11・25日、午後7時～8時30分。
▽内容 ヨガの基礎。
▽定員 各先着20人。

◎統合失調症家族教室 ▽日時 7月16・30日、8月5・20日。午後1時30分～3時30分▽会場 保健所▽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、精神保健福祉士による回復を促すための家族の接し方・生活障がいとリハビリテーションについての講話、精神障がい者を持つ家族の話など▽対象 市内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。

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。
☐ 地区市民センター、☒ 出張所、☓ 生涯学習センター、☔ うつのみや表参道スクエア、☑ ホームページ、☑ Eメールアドレス、☑ 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

6月は歯と口の健康週間 4～9日は関連イベント

- 会場 市保健センター。
- 1 歯の健康相談、口腔内検査（虫歯菌の検査・歯周病検査）、口臭測定、ブラッシング指導
▽日時 6月6日(土)午後1時～3時30分、6月7日(日)午前10時～午後3時30分。
- 2 よい歯ではっぴいチャレンジ
▽日時 6月7日(日)午後1時～1時30分受け付け。
▽内容 ①歯科健診②歯磨きの実演・指導③親子ではっぴいダンス。
▽対象 ①②3歳以上の就学前の幼児③3歳以上の就学前の幼児とその保護者。
- 3 ポスター・標語・作文の展示など
▽日時 6月4～9日、午前9時～午後4時30分。9日は正午まで。
▽内容 歯と口の健康週間ポスター・標語・作文の入選作品の展示。虫歯予防に関するパネル展示やリーフレット配布など。
☎市保健センター ☎(627) 6666

- ▽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。
- 会場 茂原健康交流センター（茂原町）。
- 費用 施設利用料(実費)。
- 申込 6月2日から、直接、茂原健康交流センター ☎(654) 2815へ。
- ▽日時 6月13・27日(土)、
- シニア世代を豊かにする
ライフプラン支援講座
- 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 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。

目指そう健康長寿 サルコペニア予防教室

- ▽日時 6月29日(月)午前9時30分～正午。
- ▽会場 姿川(西川田町)。
- ▽内容 筋力が衰える現象「サルコペニア」を予防するための食事の講話と運動実技。
- ▽対象 65歳以上の人。
- ▽定員 先着30人。
- ▽申込 直接または電話で、姿川 ☎(645) 4535へ。

元気なうちから介護予防 いきいき健康サッカー教室

- ▽日時 6月19日(金)午後2時～4時30分。
- ▽会場 市スケートセンター(城南3丁目)。
- ▽内容 栃木SCの選手と一緒に、ストレッチとボールを使った運動。
- ▽対象 65歳以上で運動に支障のない人。
- ▽定員 先着30人。
- ▽申込 電話で、栃木SC ☎(600) 5555へ。
- 8 ☎高齢福祉課 ☎(632) 235

検査を受けていないあなたへ H I V感染者・エイズ発症者は増えています

- 自分には関係ないと断言できますか HIVの感染経路の約8割は性行為によるものです。性行為の経験がある全ての人に関係のある病気です。昔付き合っていた人、その元彼・彼女など、関わる全ての人々が感染していないとは断言できません。
- No Sex or Condom HIVの感染予防のためには、性行為をしない(No Sex)か、安全な性行為(Safer Sex)をすることです。コンドームを正しく使用することで感染をほぼ100パーセント予防できます。
- 病気をコントロールできる時代 現在の治療では、体内のHIVを完全に除去する方法はありませんが、エイズ発症前から適切な治療をすることで症状の進行を抑えることができます。
- 検査を受けてみよう ①電話＝検査日時の確認。迅速検査は要予約②問診・採血＝検査日に会場へ③結果＝迅速検査は当日、通常検査は約1週間後。



6月7日まではH I V検査普及週間 休日・即日検査

- ▽日時 6月7日(日)午前9時30分～11時。
- ▽会場 保健所。
- ▽定員 先着30人。

☎保健予防課 ☎(626) 1114

地域での健康づくり ボランティア 養成講座

- ▽日時 6月30日、7月10・17・27日。午前10時～午後4時。全4回。
- ▽会場 瑞穂野(下桑島町)。
- ▽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25人。
- ▽費用 食材費(実費)。
- ▽申込 直接または電話で、健康増進課(保健所内) ☎(626) 1126へ。

◎健康で豊かな人間性を育むため食について考えませんか 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 「噛(か)むことの大切さ」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

ご利用ください 訪問歯科診療

- ▽内容 痛みの処置や入れ歯の調整など。
- ▽対象 病気などの理由で、歯科医院への通院が困難な人。
- ▽費用 保険診療の自己負担額。
- ▽申込 直接または電話で、各歯科医院へ。
- ▽その他 訪問歯科診療を行う歯科医院について、詳しくは、市歯科医師会 ☎(625) 6060、健康増進課 ☎(626) 1129へ。

住み慣れた地域での生活を 支援する介護保険の 地域密着型サービス

- 小規模多機能型居宅介護 施設への日中の通いを中心に、利用者の状態や希望に応じて、自宅訪問や施設宿泊を組み合わせ、在宅での生活支援などを受ける。
- 認知症対応型通所介護 施設に通って入浴・食事の介護、レクリエーションによる交流、機能訓練などを

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

人数で共同生活を行い、入浴・排せつ・食事などの介護を受ける。なお、要支援1の認定を受けた人は利用不可。

介護老人福祉施設入所者生活介護 小規模（定員29人以下）の特別養護老人ホームに入所し、日常生活上の世話や機能訓練などを受ける。なお、要支援の認定を受けた人は利用不可。

事業所、担当ケアマネジャー（介護支援専門員）または、高齢福祉課 ☎(632) 2906

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

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] 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

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
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

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。

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

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。

問1 保険年金課 ☎(632) 2307

問2 保険年金課 ☎(632) 2307

薬物乱用は ダメ。ゼッタイ。

危険ドラッグをはじめ覚せい剤や大麻などの薬物の乱用が社会問題となつていきます。

平成31年までに薬物乱用

の根絶を目指す「6.26国際麻薬乱用撲滅デー」（国際連合）のため、日本でも6月20日〜7月19日の間に各地で「ダメ。ゼッタイ。」普及運動が行われます。相手が誰であっても、薬物の使用の誘いには、勇気を持って断りましょう。

6.26 ヤング街頭キャンペーン

▽日時 6月27日（土）午後2時〜4時。

▽会場 JR宇都宮駅、オリオン通りなど。

▽内容 リーフレットの配布や国連支援金、薬物乱用防止の呼び掛け。

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・早期治療のために、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)

7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 ⑪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。	2日(木)・4日(土)~7日(火)・9日(木)・13日(月)・16日(木)・18日(土)・24日(金)~28日(火)・30日(木)、午前9時~
②市医療保健事業団健診センター(竹林町)	16日(木)・21日(火)、午前9時~。24日(金)午前7時~
③平石区	28日(火)午前9時~
④瑞穂野区	8日(水)・13日(月)、午前9時~
⑤城山区	31日(金)午前9時~
⑥豊郷区	7日(火)・25日(土)、午前9時~
⑦篠井区	22日(水)午前9時~
⑧姿川区	3日(金)・29日(水)、午前9時~
⑨雀宮区	4日(土)・14日(火)・23日(木)、午前9時~
⑩南函	30日(木)午前9時~
⑪上河内保健センター	7日(火)・11日(土)、午前9時~
⑫河内保健センター	6日(月)・19日(日)、午前9時~
⑬田原コミュニティプラザ	30日(木)午前9時~

7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上河内保健センター☎(674)8787 ⑪⑫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	16日(木)午後0時30分~
②市医療保健事業団健診センター	21日(火)・27日(月)、午後1時30分~と2時30分~
③平石区	28日(火)午後2時~
④横川区	2日(木)・10日(金)、午前9時~ ※10日は託児付き検診
⑤瑞穂野区	8日(水)・13日(月)、午後2時~
⑥豊郷区	7日(火)・25日(土)、午後2時~と3時~
⑦姿川区	3日(金)・29日(水)、午後2時~
⑧雀宮区	4日(土)・14日(火)・23日(木)、午後2時~
⑨南函	30日(木)午後2時~
⑩上河内保健センター	15日(水)午後2時~
⑪河内保健センター	28日(火)午後2時~
⑫田原コミュニティプラザ	17日(金)午後2時~

7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
①市保健センター	2日(木)・5日(日)~7日(火)・9日(木)・13日(月)・18日(土)・24日(金)・25日(土)・30日(木)、午後1時~と2時~
②市医療保健事業団健診センター	1日(水)・16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

04 ●保健所総務課☎(626)1111

6月22日は らい予防法による被害者の 名誉回復および追悼の日

ハンセン病は、遺伝する病気ではありません。感染力の極めて弱い細菌による病気です。日常生活で感染することはほとんどなく、

早期発見と適切な治療により完治する病気です。しかし、遺伝する病気である、不治の病であるといった誤解や偏見が今なお残り、医学的には十分治癒し、社会復帰できる状態なのに社会復帰できない人たちがたくさんいます。皆さん一人ひとりのハンセン病に対する正しい知識と理解が、

4 ●保健予防課☎(626)1111
社会の差別や偏見をなくす第一歩です。

県シルバー大学校 第37期生募集

▽期間 10月~平成29年9月の2年間。週1回。午前10時~午後3時。

▽内容 地域での社会活動やボランティア活動の担い手の養成。

▽対象 原則60歳以上の人。

▽定員 ①中央校(駒生町)火・金曜日 各160人 ②南校(栃木市)木曜日 120人 ③北校(矢板市)水曜日 120人

▽費用 年額2万円550円と実習材料費など(実費)。

②6月9日 ③6月12日、午

▽学校説明会 ①6月8日

●とちぎ健康福祉協会☎(650)6326、高齢福祉課☎(650)6326

◎みんなで語り合おうこころの健康を考える会 ▽日時 6月26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。