



健康・福祉・国保・年金

お知らせ

居宅の介護環境を整えるための介護保険サービス

1 介護保険の福祉用具購入
 △内容 心身の状況などから判断し、福祉用具（ポータブルトイレや入浴用いすなど）を購入する場合、4月～翌年3月の1年間に10万円の購入費を限度とし、その9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、一生涯に原則20万円の改修費を限度とし、その9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 購入前** **2 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へご相談ください。

宇都宮精神保健福祉会 やしお会

1 会場 保健所（竹林町）。
1 相談会
 △日時 3月5・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。
2 定例会
 △日時 3月19日（木）午後1時30分～3時30分。
 △内容 みんなで話し合いながら、精神障がいについ

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
大曽内科脳神経外科医院（大曽2丁目）	(625)5005
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（※特定健診との同時受診不可）	(643)4441

て学ぶ。
1 申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

人間ドック・脳ドックの受診費用の一部を補助

1 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。

2 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。
 △補助金額 特定健診と人間ドックあるいは脳ドックとの同時受診11万5745円、人間ドックのみ5745円、脳ドックのみ5745円。
 △申込 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を希望」と一言添えて、右の表の健診機関へ。
 △その他 受診時までには資格喪失した場合は補助対象

外。

3 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。
6 保険年金課☎(632)231
自死遺族支援 わかちあいの会もれび
 △日時 3月7・28日（土）、

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、 進 生涯学習センター、 参 うつのみや表参道スクエア、 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、 活 市民活動センター
 HP ホームページ、 域 地域自治センター、 活 市民活動センター

◎みんなで語り合おうこころの健康を考える会 △日時 3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。

健康診査

■ 1年に1回健康診査を受診しましょう 市では、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などを実施しています。受診方法は、次の通りです。①市内の医療機関で受ける「個別健診」②保健センターや各区などで受ける「集団健診」。

1 特定健康診査

▽内容 生活習慣病を未然に防ぐため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型症候群）の予防・改善に着目した健診。身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査など実施。生活習慣病のリスクがある人には、特定保健指導により生活習慣の改善をサポート。

▽対象 40～74歳の宇都宮市国民健康保険加入者。社会保険の加入者は、加入している医療保険者（保険証の発行元）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。

2 健康診査

▽内容 身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査により健康状態をチェック。

▽対象 主に75歳以上の後期高齢者医療制度加入者、40歳以上の医療保険に加入していない生活保護受給者。

3 がん検診・肝炎ウイルス検診などの各種検診

▽内容 がんなど病気の早期発見・早期治療を目的とした検診。がん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺）、肝炎ウイルス検診（受けたことがない人）、骨粗しょう症検診、歯科健診、心電図検査、貧血検査、眼底検査。

▽対象 市内在住の40歳以上の人。ただし、女性は、20歳から子宮がん検診、30歳から乳がん検診が受診できます。

■平成27年度の健康診査は5月から 受診券は、4月末に一斉に発送します。前年度の受診月や誕生日などを目安に受診してください。

▽日程 「健康づくりのしおり」（4月1日に新聞折り込みなどで配布）の他、広報うつのみや、市庁、実施地区の自治会回覧でお知らせします。

■その他

▽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。

▽年度内に同じ健診を2回受けることはできません。

▽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。

問健康増進課 ☎(626)1129

問 障がい福祉課 ☎(632)2366、子ども発達センター ☎(647)4721

▽提出時期 ①3月末まで ②新規に利用申請するとき。

▽その他 作成に掛かる費用の自己負担はありません。

▽障がい福祉課 ☎(632)2366、子ども発達センター ☎(647)4721

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

▽加入する人 他市町村から転入したとき・勤務先の健康保険を辞めたとき・生活保護を受けなくなったとき・子どもが生まれたときなど。

▽脱退する人 他市町村へ転出したとき・勤務先の健康保険に加入したとき・生活保護を受けるようになったときなど。

▽その他 手続きなど、詳しくは、保険年金課 ☎(632)分まで。

▽会場 市保健センター（ラ

スクエア宇都宮9階）。

▽内容 「おやつ」をテーマに、食生活の習慣のヒント・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。

問 市保健センター ☎(627)6666

障がい福祉サービス・障がい児通所支援利用者計画の策定が必要

障害者自立支援法（現障害者総合支援法）・児童福祉法の一部改正により、サービス

障害者自立支援法（現障害者総合支援法）・児童福祉法の一部改正により、サービス

障害者自立支援法（現障害者総合支援法）・児童福祉法の一部改正により、サービス

障害者自立支援法（現障害者総合支援法）・児童福祉法の一部改正により、サービス

障害者自立支援法（現障害者総合支援法）・児童福祉法の一部改正により、サービス

障害者自立支援法（現障害者総合支援法）・児童福祉法の一部改正により、サービス

障害者自立支援法（現障害者総合支援法）・児童福祉法の一部改正により、サービス

障害者自立支援法（現障害者総合支援法）・児童福祉法の一部改正により、サービス

障害者自立支援法（現障害者総合支援法）・児童福祉法の一部改正により、サービス

◎フリーダイヤル自殺予防いのちの電話 ▽日時 3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。問 栃木いのちの電話事務局 ☎(622)7970、保健予防課 ☎(626)1114

教室・講座

茂原健康交流センターで各種催し

1 クロール短期水泳教室

▽日時 3月25日、27日、31日、4月1日、4日、午後2時～3時30分。全8回。

▽内容 日本水泳連盟公認競泳コーチなどによるクロール教室。

▽対象 顔付け・浮くこと・バタ足ができる小学生。

▽定員 先着30人。

2 カラオケの集い

▽日時 3月29日(日)午前11時～午後3時。

▽内容 カラオケの集い。

▽定員 先着40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 3月3日から、直接、茂原健康交流センター

☎(654)2815へ。

シニア世代を豊かにするライフプラン支援講座

▽日時 3月14日(土)・27日(金)、午前10時～11時。

▽会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。

高齢者の肺炎球菌予防接種は3月31日までです

■平成26年度定期予防接種対象の人

▽接種期間 平成27年3月31日まで(生涯1回)。
 ▽接種場所 県内指定医療機関(市☒を参照するか保健予防課へ)。県内指定医療機関以外で接種する場合は、接種前に保健予防課(竹林町・保健所内)へ依頼書交付申請書を提出する必要があります。また、接種費用は全額自己負担していただいた後、償還払いとなります。
 ▽対象 市内在住の肺炎球菌予防接種を受けたことがない次のいずれかに該当する人。①下の表の生年月日②60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、HIVによる免疫機能に障がいがある(身体障がい者手帳1級程度)。

年齢	生年月日
65	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日
70	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日
75	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日
80	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日
85	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日
90	大正13年4月2日～大正14年4月1日
95	大正8年4月2日～大正9年4月1日
100	大正3年4月2日～大正4年4月1日
101以上	大正3年4月1日以前

▽費用 2,500円。
 ▽持ち物 健康保険証など生年月日が分かるもの。②は身体障がい者手帳の写し。なお、10月に市から送付したはがきは持参しなくても接種可能です。
 ▽その他 市民税非課税世帯、生活保護被保護者、中国残留邦人の認定を受けている人は、接種費用が免除になります。接種前に、保健予防課、保健と福祉の相談(市役所1階)、各☒・☒・☒に免除申請書を提出する必要があります。

■定期予防接種対象外の人にも助成します(平成26年度で終了)

▽内容 平成27年3月31日までに受けた接種費用を一部助成。
 ▽対象 市内在住の過去5年以内に肺炎球菌予防接種を受けたことがない次のいずれかに該当する人。①満70歳以上②65～69歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能、HIVによる免疫機能に障がいがある(身体障がい者手帳1級程度)。
 ▽費用 医療機関の設定している料金から3,500円を差し引いた額。
 ▽持ち物 印鑑(ゴム印不可)。
 ☎保健予防課☎(626)1114

高齢者の肺炎球菌予防接種は3月31日までです

■平成26年度定期予防接種対象の人

▽接種期間 平成27年3月31日まで(生涯1回)。
 ▽接種場所 県内指定医療機関(市☒を参照するか保健予防課へ)。県内指定医療機関以外で接種する場合は、接種前に保健予防課(竹林町・保健所内)へ依頼書交付申請書を提出する必要があります。また、接種費用は全額自己負担していただいた後、償還払いとなります。
 ▽対象 市内在住の肺炎球菌予防接種を受けたことがない次のいずれかに該当する人。①下の表の生年月日②60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、HIVによる免疫機能に障がいがある(身体障がい者手帳1級程度)。

年齢	生年月日
65	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日
70	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日
75	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日
80	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日
85	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日
90	大正13年4月2日～大正14年4月1日
95	大正8年4月2日～大正9年4月1日
100	大正3年4月2日～大正4年4月1日
101以上	大正3年4月1日以前

▽費用 2,500円。
 ▽持ち物 健康保険証など生年月日が分かるもの。②は身体障がい者手帳の写し。なお、10月に市から送付したはがきは持参しなくても接種可能です。
 ▽その他 市民税非課税世帯、生活保護被保護者、中国残留邦人の認定を受けている人は、接種費用が免除になります。接種前に、保健予防課、保健と福祉の相談(市役所1階)、各☒・☒・☒に免除申請書を提出する必要があります。

■定期予防接種対象外の人にも助成します(平成26年度で終了)

▽内容 平成27年3月31日までに受けた接種費用を一部助成。
 ▽対象 市内在住の過去5年以内に肺炎球菌予防接種を受けたことがない次のいずれかに該当する人。①満70歳以上②65～69歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能、HIVによる免疫機能に障がいがある(身体障がい者手帳1級程度)。
 ▽費用 医療機関の設定している料金から3,500円を差し引いた額。
 ▽持ち物 印鑑(ゴム印不可)。
 ☎保健予防課☎(626)1114

▽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歳以上のシニア世代の人。
 ▽定員 各先着15人。
 ▽申込 3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

ことぶき会館で健康終結つば教室

▽日時 4月23日、5月28日、6月25日、7月23日、8月27日、9月24日、午前10時30分～正午。全6回。

▽会場 ことぶき会館。

▽対象 市内在住の60歳以上

1(中央1丁目) ☎(639)8585、FAX(639)8575へ。

上の人。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に、住所・氏名・年齢・電話番号を書き、3月15日(必着)までに、〒321-0112 屋板町558、老人福祉センター1ことぶき会館☎(656)8792へ。送迎バスについて

認知症疾患医療センター市民講演会

▽日時 3月28日(土)午後2時～4時。午後1時30分開場。

▽会場 マロニエプラザ(元今泉6丁目)。

▽内容 認知症について理

ては、お問い合わせください。

宇都宮労働事務所(竹林町)▽内容 産業カウンセラーによる職場におけるストレスやメンタルヘルス相談▽対象 職場におけるストレスやメンタルヘルスの不調を抱える人など▽定員 先着3人▽申込 3月10日までに、電話で、県労政事務所☎(626)3053へ。

◎働く人のメンタルヘルス相談

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

解を深め、差別や偏見をなくし、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ことを目的とした講演会。

▽定員 先着240人。

問 皆藤病院認知症疾患医療センター ☎(689)5088、高齡福祉課 ☎(632)2903

からだ元氣運動教室 ウォーキング編

▽日時 3月17日(火)午前10時～11時30分。

▽会場 市保健センター(ラスクエア宇都宮9階)。

▽内容 正しい歩き方と姿勢を身に付けるための講話と実技。

▽対象 市内在住の人。

▽定員 先着15人。

▽申込 3月2日から、直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666へ。

家族介護教室 参加者募集

▽日時 ①3月14日午後1時30分～3時30分 ②3月27日午後1時30分～3時30分

③3月17日午後1時～3時

▽会場 ①峰回(峰3丁目) ②雀宮区(新富町) ③宝木

問(若草3丁目)。

▽内容 ①学んでみよう薬のこと ②アロマの癒しでリフレッシュ ③アロマで心と体に潤いを。

▽対象 要介護高齢者を介護している家族など。

▽申込 電話で、①地域包括支援センター 峰・泉が丘 ☎(613)5500 ②地域包括支援センター 雀宮 ☎(655)7080 ③地域包括支援センター 細谷・宝木 ☎(902)4170へ。

7 問 高齡福祉課 ☎(632)235

元氣なうちから介護予防 いきいき健康自転車教室

▽日時 3月17日(火)午前9時30分～11時45分。

▽会場 ことぶき会館。

▽内容 選手・スタッフと一緒に簡単なトレーニングとサイクリング。

▽対象 65歳以上で運動に支障のない人。

▽定員 先着30人。

▽申込 3月2日から、電話で、宇都宮ブリッツェン ☎(643)6626へ。

7 問 高齡福祉課 ☎(632)235

3月は自殺対策強化月間です

自殺の原因の第1位は健康問題です。その中でも、「こころの健康問題」が大きな割合を占めており、自殺者の9割以上が、自殺の前に「うつ病」や「大量飲酒」など、何らかの心の病気にかかっていたことが明らかになっています。

■うつ病とは さまざまなストレスにより脳のエネルギーが不足して、脳の伝達物質が減少するために起こると考えられています。

■うつ病の自己チェック 次の項目のうち、2つ以上当てはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続き、生活に支障が出ている場合はうつ病の可能性を考えてみてください。▽毎日の生活に充実感がない▽これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった▽以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる▽自分が役に立つ人間だと思えない▽訳もなく疲れたように感じる。

■お酒の適切な飲み方 一日当たり日本酒換算で2合半以上の飲酒は、アルコール乱用・依存の診断に関係なく、自殺のリスクを高めると言われており、適性な飲酒を心掛けることが大切です。また、うつ状態での飲酒は、自殺のリスクをさらに高めてしまいます。

■お酒の飲み方の自己チェック 次の項目のうち、2つ以上当てはまるのであれば、アルコールの飲み方に問題があります。専門家へ相談しましょう。▽飲酒量を減らさなければならないと感じたことがある▽他人があなたの飲酒を非難するので、気に障ったことがある▽自分の飲

酒について、悪いとか申し訳ないと罪意識を感じたことがある▽神経を落ち着かせたり二日酔いを治したりするために「迎え酒」をしたことがある。

■大切な人の悩みに気付いてください 自殺を考えている人は、「死ぬしかない」と視野が狭くなっていたり、「孤立している」と感じたりしています。まずは身近な人が、いつもと少し違うと気付いてあげることが大切です。大切な人が悩んでいることに気付いたら、声を掛けることであなは決して独りではないということを理解してもらいましょう。そして、早めに専門の相談機関や医療機関に相談するように促してください。また、もしあなた自身が悩んでいたら、独りで悩まずご相談ください。

まずは相談してください

■こころの相談(来所相談、要予約。電話相談も可)▽日時 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分。

問 保健予防課 ☎(626)1114、県精神保健福祉センター(下岡本町) ☎(673)8785

■こころのダイヤル ☎(673)8341 月～金曜日、午前9時～午後5時(第2・4水曜日、午前9時30分～11時30分は精神科医対応)

■栃木いのちの電話 ☎(643)7830 毎日24時間。

問 保健予防課 ☎(626)1114

◎がん患者集会和ちぎ ▽日時 3月15日(日)午後1時～4時▽会場 済生会宇都宮病院(竹林町)▽内容 「若年がんに経験して、生きていくということ」と題した多田奈津子さん(グループ・ネクサス・ジャパン理事)による講演、「がんになっても人生をあきらめない」と題したシンポジウムなど▽定員 先着200人▽費用 500円(参加費)▽その他 申し込み方法など、詳しくは、がん患者支援ネットワーク ☎(612)2837へ。