



教室・講座

健康・福祉・国保・年金

運動経験が少ない人のために 運動体験教室

- ▽日時 12月22日(月)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 有酸素・筋力・ストレッチなどの運動体験と教室案内。
- ▽対象 市内在住の人。
- ▽定員 先着15人。
- ▽申込 12月4日から、直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666へ。

市保健センターで 健康づくり栄養講座

- 1 塩工コでめざせ健康
- ▽日時 12月19日(金)午前10時~午後1時。
- ▽内容 管理栄養士による高血圧予防のための講話、

- 減塩のこつを学ぶための調理実習、保健師によるワンポイントアドバイス。
- 2 脂質代謝異常症予防の食事
- ▽日時 平成27年1月16日(金)午前10時~午後1時。
- ▽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と調理実習、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 各先着25人。
- 費用 500円程度(食材費)。
- 申込 12月4日から、直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666へ。

茂原健康交流センターで 各種催し

- 1 笑いヨガ
- ▽日時 12月4日(木)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有酸素運動。
- ▽定員 先着30人。
- 2 クリスマス感謝祭
- ▽日時 12月20日(土)午前10時~午後9時。
- ▽内容 ものまねや手品などによるお笑いバラエティ

その飲み方は大丈夫

アルコールは薬物の一種だということをご存じですか。適量のアルコールは食欲増進やストレスの解消などの効果が得られます。しかし、飲み過ぎると睡眠の質を低下させたり、長年の飲酒でさまざまな臓器が影響を受け、がんや肝硬変、糖尿病などの病気の原因となります。精神的にも、アルコール依存症や認知症、うつ病や自殺の問題が少なくありません。

体内に吸収されたアルコールは一定のプロセスを経て分解されます。しかし、このアルコールの吸収や分解は皆同じなわけではありません。年齢や性別、体格、アルコール分解酵素の働き方によって非常に大きな個人差があるのです。例えば、一般的に男性より女性の方がアルコールの分解速度は遅く、生まれながらにアルコール分解酵素を持っている人と持っていない人では分解の力が大きく違います。アルコール分解酵素を持っていないということは、アルコールを分解できずにアセトアルデヒドという体に害を及ぼす物質がいつまでも体内に滞在しているということになります。楽しいお酒を飲んでいるつもりが、アルコール分解酵素を持っていない人に無理させてしまった結果、急性アルコール中毒を引き起こし、最悪の場合尊い命が失われてしまったということが起こらないとも限りません。

飲む量や飲み方など自分や相手の適正飲酒を知り、アルコールの吸収と分解のしくみを正しく理解した上で、アルコールと上手に付き合うことが大切です。

飲酒とこころの健康

■飲酒状態の自己診断法 CAGE テスト 2項目以上当てはまるとアルコール依存症が疑われます。

▽飲酒を減らさなければいけないと思ったことがある。

▽飲酒を批判されて腹が立ったりいら立ったりしたことがある。

▽飲酒に後ろめたい気持ちや罪悪感を持ったことがある。

▽朝酒や迎え酒を飲んだことがある。

(精神保健福祉士 稲見 聡)

1 こころの健康づくり講座

▽日時 12月25日(木)午後1時30分~3時30分。

▽内容 「その飲み方は大丈夫 飲酒とこころの健康」と題した稲見聡さん(精神保健福祉士)による講話。

▽定員 先着50人。

2 こころの健康を考える会

▽日時 12月19日(金)午後2時30分~4時。

▽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。

■会場 保健所(竹林町)。

■申込 電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

◎宇都宮精神保健福祉会 やしお会 1 相談会 ▽日時 12月18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 12月18日(木)午前10時~午後1時30分 ▽内容 同じ悩みを持つ家族の語り合い。 ■会場 保健所。 ■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。
 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メールアドレス、活 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・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)

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
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>	8日(木)・13日(火)・16日(金)・18日(日)～20日(火)・22日(木)・24日(土)・26日(月)・30日(金)、午前9時～
②市医療保健事業団健診センター(竹林町)	7日(水)・13日(火)、午前9時～
③清原区	27日(火) 午前9時～
④豊郷区	15日(木) 午前9時～
⑤姿川区	23日(金)・26日(月)、午前9時～
⑥雀宮区	6日(火)・8日(木)・20日(火)・30日(金)、午前9時～
⑦東区	19日(月) 午前9時～

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歳以上の人が対象です。

▽申込 電話で、①～⑧健康増進課☎(626)1129 ⑨上河内保健センター☎(674)8787 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	22日(木) 午後0時30分～
②市医療保健事業団健診センター	7日(水)・13日(火)、午後1時～と2時～
③清原区	16日(金) 午前9時～※託児付き検診 27日(火) 午後2時～
④富屋区	22日(木) 午前9時～※託児付き検診
⑤篠井区	26日(月) 午前9時～※託児付き検診
⑥姿川区	23日(金)・26日(月)、午後2時～
⑦雀宮区	6日(火)・8日(木)・20日(火)・30日(金)、午後2時～
⑧東区	19日(月) 午後2時～
⑨上河内保健センター	15日(木) 午後2時～※託児付き検診
⑩河内保健センター	13日(火) 午後2時～ 19日(月) 午前9時～

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	13日(火)・16日(金)・19日(月)・20日(火)・24日(土)・26日(月)・30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

1 ショー、仮面ライダーウイザードショー、将棋女流棋士との対局会など。

■費用 施設利用料(実費)。

☎茂原健康交流センター☎(654)2815

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13・27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。

▽申込 12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(中央1丁目)☎(639)8585、FAX(639)8575へ。

元気なうちから
介護予防
いきいき健康自転車教室

▽日時 12月16日(火) 午前9時30分～正午。

▽会場 ろまんちつく村(新里町)。

▽内容 宇都宮ブリッツェンの選手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 電話で、宇都宮ブリッツェン☎(643)6626へ。

7 ☎高齢福祉課☎(632)235

市医師会市民フォーラム
認知症は怖くない
早く見つけて予防しよう

▽日時 12月20日(土) 午後

2時～4時。

▽会場 とちぎ健康の森(駒生町)。

▽内容 「認知症の正しい理解と予防のライフスタイル」と題した山口晴保さん(群馬大学大学院保健学研究科教授)による講演、認知症をテーマにしたパネルディスカッション。

▽定員 先着40人。

☎市医師会☎(622)5255、高齢福祉課☎(632)2903



◎毎月1日はもったいないの日 日々の行動を振り返ろう 市では、地球上にあるすべてのものに、尊敬と感謝の気持ちを持ち、ひとやものを大切にする「もったいない運動」を進めています。日々、実践している行動をさらなる行動・実践につなげるために、月の初めに先月までの行動を振り返りましょう。☎環境政策課☎(632)2409

教室・講座

12月の家族介護教室
参加者募集

▽日時 ①12月11日②12月16日③12月17日、午前10時～正午。

▽会場 ①若松原回(若松原3丁目)②今泉回(元今泉1丁目)③陽南回(大和1丁目)。

▽内容 ①在宅介護と福祉用具②高齢者の服薬管理③ちょっと得する薬の話。

▽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雀宮・五代若松原☎(688)3371②地域包括支援センター今泉・陽北☎(616)1780③地域包括支援センターようなん☎(658)2125へ。
7 問 高齢福祉課☎(632)235


▽日時 平成27年1月15・20・28日、2月5日、午前10時～午後4時。全4回。

地域での健康づくり
ボランティア養成講座

▽会場 青少年活動センター(今泉町)。

▽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、講座修了後に健康づくり推進員・食生活改善推進員としてお住まいの地域でボランティア活動ができる人。

▽定員 先着24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(保健所内・竹林町)☎(626)1126へ。

冬の運動不足解消に
ラジオ体操


▽日時 平成27年2月27日
までの休館日を除く平日、午前9時30分～10分間程度。

▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。

▽内容 聴覚教材によるラジオ体操の自主的な実施。

▽対象 市内在住の人。小学3年生以下は保護者同伴。

問 市保健センター☎(627)6666

12月1日は世界エイズデー

エイズ イズ ノット オーバー
AIDS IS NOT OVER まだ終わっていない

■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・元彼女など、関わる全ての人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HIVの感染をほぼ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、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と思ったら
①電話で検査日時を確認。即日検査は要予約。
②当日、直接会場へ。問診・採血をします。
③即日検査は当日、通常検査は約1週間後に結果が出ます。

■世界エイズデー 休日・即日検査を実施
▽日時 12月7日(日)午前10時～11時30分。
▽会場 保健所。
▽内容 HIV抗体・梅毒検査。
▽定員 先着30人。

▽検査の流れ 当日、直接会場へ。保健師による問診と採血。その日のうちに、保健師による面接にて結果をお知らせ。
▽その他 検査日程については、39ページも併せてご覧ください。
問 保健予防課☎(626)1114

こんなことでは
感染しません


せきやくしゃみ


蚊やノミなどに刺される


食器や箸を共用したり同じ皿の料理を食べたりする


握手や軽いキス

■その他 お風呂やプール、つり革、洋式トイレなどでは感染しません

◎働く人のメンタルヘルス相談 ▽日時 12月12日(金)午後1時30分～4時30分▽会場 宇都宮労政事務所(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▽申込 12月9日までの午前8時30分～午後5時15分に、電話で、県労政事務所☎(626)3053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。
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

お知らせ

難病の新しい医療費助成制度を開始します

国が指定する難病の治療をしている人について、平成27年1月1日から、新しい医療費助成制度が始まります。新しい制度では、対象となる疾患が増える他

新しく対象となる疾患名一覧

原発性側索硬化症	IgA 腎症
神経有棘赤血球症	多発性嚢胞腎
シャルコー・マリー・トゥース病	甲状腺ホルモン不応症
先天性筋無力症候群	先天性副腎皮質酵素欠損症
封入体筋炎	先天性副腎低形成症
クロウ・深瀬症候群	アジソン病
進行性多巣性白質脳症	肺静脈閉塞症 / 肺毛細血管腫症
HTLV - 1 関連脊髄症	特発性門脈圧亢進症
特発性基底核石灰化症	原発性硬化性胆管炎
ウルリッヒ病	自己免疫性肝炎
遠位型ミオパチー	好酸球形消化管疾患
ベスレムミオパチー	慢性特発性偽性腸閉塞症
自己貪食空胞性ミオパチー	巨大膀胱短小結腸腸管蠕動不全症
シュワルツ・ヤンペル症候群	腸管神経節細胞僅少症
巨細胞性動脈炎	ルビテンシュタイン・テイビ症候群
好酸球形多発血管炎性肉芽腫症	CFC 症候群
原発性抗リン脂質抗体症候群	コストロ症候群
シェーグレン症候群	チャージ症候群
成人スチル病	クリオピリン関連周期熱症候群
再発性多発軟骨炎	全身型若年性特発性関節炎
自己免疫性溶血性貧血	TNF 受容体関連周期性症候群
発作性夜間ヘモグロビン尿症	非典型溶血性尿毒症症候群
血栓性血小板減少性紫斑病	ブラウ症候群

(左の表参照)、これまで対象だった疾患については提出する書類などが変更になります。手続きなど、詳しくは、市をこまめに確認するか、保健予防課へお問い合わせください。なお、これまで難病の医療費助成を受けている人には、10月下旬に通知を送付しています。

保健予防課 ☎(626) 1111

介護保険の給付適正化に 取り組んでいます

- 主な取り組み
 - ▽ ケアプランの点検。
 - ▽ 住宅改修・福祉用具の購入と貸与の実態調査。
 - ▽ 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
平成26年9月に利用した介護サービスに係る保険給付額を確認していただくため、12月中に通知を発送します。この通知は、新たな負担を求める請求書ではありませんので、注意してください。

6 問 高齢福祉課 ☎(632) 290

フリーダイヤル 自殺予防 いのちの電話



▽日時 12月10日(水)午前8時～11日(木)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

自死遺族支援 わかちあいの会でもれび

▽日時 12月6・20日(土)、午後2時～4時。

▽会場 ときぎ福祉プラザ(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

健康で心豊かに過ごすため 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。

▽会場 市保健センター。

▽内容 「食事のマナー・食文化」をテーマに、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