



健康・福祉・国保・年金

お知らせ

介護サービス
利用の仕方

介護保険のサービスを利用するためには、要介護・要支援認定の申請をし、要介護・要支援の認定を受け、ケアプランを作成します。ケアプランの作成に当たっては、本人の希望や家族の状況に応じてサービスの種類や内容・サービスの提供事業者を選ぶことができます。なお、ケアプラン作成に掛かる費用の自己負担はありません。また、ケアプランを作成せずにサービスを利用した場合、費用の全額を事業者が支払い、後から市に申請し、費用の9割分の支給を受ける償還払いとなりますので、注意してください。

■要介護1～5の認定の人
▽居宅サービスを希望する場合は、居宅介護支援事業者にケアプランの作成を依頼。
▽施設サービスを希望する場合は、入所・入院したい介護保険施設に直接申し込み。

■要支援1・2認定の人
お住まいの地域にある地域包括支援センターにケアプランの作成を依頼。
●各居宅介護支援事業者、各地域包括支援センター、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 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

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
大曾内科脳神経外科医院(大曾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

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・脳ドックのみ受診11万円。
▽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 受診時までに資格喪失した場合は補助対象外。
■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 問 保険年金課 ☎(632) 2316
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、サービス等利用計画・障がい児支援利用計画の作成が必須

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(日・祝)。

◎みんなで語り合おうこころの健康を考える会 ▽日時 11月28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。

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、[選] 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

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」をテーマにした、笑顔で元気な家族・友人などの未発表の写真。4つ切りまたは4つ切りワイド。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（ララスクエア宇都宮9階）、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書き、作品の裏面に貼り付け、平成27年1月31日（消印有効）までに、直接または郵送で、〒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（各カメラショップ）へ。

▽賞 大賞（1点）は賞状と金券3万円相当。

▽その他 平成27年6月開催の「歯と口の健康週間イベント」で表彰式と作品展示を予定。規定など詳しくは、応募用紙をご覧ください。

高齢者よい歯の表彰式参加者募集

▽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27年3月31日までに、直接、市歯科医師会会員の歯科医院へ表彰式の参加を申し込み、無料の歯科健診を受けてください。

▽その他 平成27年6月開催の「歯と口の健康週間イベント」で表彰。

☎健康増進課 ☎（626）1129

- 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・中央区・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）、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



▽日時 12月2日（火）午前9時〜10時30分受け付け。

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

- 3 福祉バザー
▽時間 午前10時〜
- ▽会場 中央区
- 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

- ▽会場 とちぎ産業交流センター（ゆいの杜1丁目）
- ▽内容 とちぎ産業構造プラザ内。
- ▽内容 特定健康診査（健康診査）、がん検診、心電図・貧血・眼底検査、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診など。
- ▽対象 国民健康保険または協会けんぽに加入し、市内に住居登録のある40歳以上の人。検査内容により対象年齢が異なります。
- ▽定員 先着20人。
- ▽その他 申し込みなど、詳しくは、健康増進課 ☎（626）1129へ。

皆さんの健康を維持するために 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している40〜74歳の方は無料で受診できます。

■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、健診機関へ。集団健診については、13ページなども参考にしてください。

②特定健診を受診する 腹囲・BMI、血圧、血中脂肪、肝機能検査などの検査。既往症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が郵送されます。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、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、対象の保健指導機関に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（5人）、B賞＝地産野菜の盛り合わせ（15人）、C賞＝歩行強度計（15人）。各賞ごとに抽選。

▽対象 次の全てに該当する人。①平成26年4月1日〜平成27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、特定保健指導も実施している②平成27年3月13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（締切日間に受診する人は受診予定日）・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・保険証の記号番号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27年3月13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。記載に不備があった場合の当選は無効。

▽その他 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

◎自死遺族支援わかちあいの会「こもれび」 ▽日時 11月8・22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

教室・講座

からだ元気運動教室
ウォーキング編



▽会場 市保健センター
(ララスクエア宇都宮9階)。
▽内容 正しい歩き方と姿勢を身に付けるための講話

▽日時 11月18日(火) 午前10時～11時30分

元気なうちから介護予防

1 いきいき健康サッカー教室

▽日時 11月13日(木) 午後2時30分～4時30分。
▽会場 宇都宮工業団地総合管理協会体育館(平出工業団地)。
▽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。

▽申込 11月1～11日に、電話で、栃木SC ☎(600)5555へ。

2 いきいき健康自転車教室

▽日時 11月25日(火) 午前9時30分～正午。
▽会場 ふれあい荘(陽東2丁目)。
▽内容 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。

▽申込 11月1日から、電話で、宇都宮ブリッツェン ☎(643)6626へ。

3 いきいき健康バスケット教室

▽日時 11月27日(木) 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 ブレックスの選手やチアリーダーとストレッチ運動やバスケットボール体験。

▽申込 11月1日から、リンク栃木ブレックス ☎(637)8132へ。

■対象 65歳以上で運動に支障のない人。

■定員 各先着30人。

☎高齢福祉課 ☎(632)2357

直接またははがき・ファク

■申込 11月9日までに、

■定員 各抽選25人。

▽費用 施設利用料(実費)。

▽癒力を引き出す。

ら良い指令を出し、自己治

る内容を

足を揉むことによ

って脳に刺激を与え、脳か

ら良い指令を出し、自己治

癒力を引き出す。

2 足揉み健康講座

▽日時 11月13・27日(木)、

午前10時30分～正午。全2

回。

▽内容 足を揉むことによ

って脳に刺激を与え、脳か

ら良い指令を出し、自己治

癒力を引き出す。

▽費用 500円(施設利用料

など)。

1 時30分～4時。

▽内容 カラオケによるの

ど自慢大会。

▽費用 500円(施設利用料

など)。

1 のど自慢大

会

▽日時 11月

30日(日) 午後

2 6時～

11 時

1 時

30 分

▽会場 保健所(竹林町)。

▽内容 管理栄養士による

10 時

12 月

2 日

(火) 午前

10 時

1 時

30 分

▽日時

茂原健康交流センターで
各種催し



1 のど自慢大
会
▽日時 11月
30日(日) 午後

2 6時～

11 時

1 時

30 分

▽会場 保健所(竹林町)。

▽内容 管理栄養士による

10 時

12 月

2 日

(火) 午前

10 時

1 時

30 分

▽日時

ノロウイルスによる
感染性胃腸炎を予防しましょう

感染性胃腸炎は、細菌・ウイルス・寄生虫などの病原体を原因とする流行性胃腸炎の総称です。近年、ノロウイルスが原因とみられる感染性胃腸炎の集団感染や食中毒事例が冬に多く発生しています。抵抗力の弱い高齢者や乳幼児は重症化する危険がありますので、次のことに注意しましょう。

■ノロウイルスとは

▽特徴 幅広い年齢層に感染性胃腸炎を引き起こすウイルスで、熱に弱く、低温に強い性質を持ち、少ない量でも感染します。

▽感染経路 主に口から取り込んで感染します。汚染された物に触れた手指を介する場合や、感染した人が調理した食品を介する場合があります。

▽潜伏期間と主な症状 1・2日の潜伏期の後、嘔吐・下痢や発熱などが見られます。高齢者や

乳幼児の場合は、嘔吐・下痢による脱水、嘔吐物による窒息や肺炎に注意してください。通常は1～3日で回復します。

■一般的な予防策(家庭でもできる対応)

▽手洗い・うがい 誰でも簡単にできる最も効果的な感染症の予防方法です。特に手洗いは、調理や食事の前、トイレの後には必ず行いましょう。

▽調理の衛生管理 食品は十分に加熱(中心温度85度以上で90秒以上)しましょう。また、まな板や包丁などの調理器具は、洗浄後、熱湯や塩素系の消毒剤で消毒すると効果的です。ただし、ノロウイルスにはエタノールや逆性石鹼はあまり効果がありません。

▽家族内感染の防止 乳幼児や介護が必要な高齢者で、下痢や嘔吐などの症状がある場合は、おむつなどの取り扱い時に使い捨ての手袋とマスクを着用し、処理した後は、よく手洗いをして、二次感染を防ぎましょう。

☎保健予防課 ☎(626)1114

◎フリーダイヤル自殺予防いのちの電話 ▽日時 11月10日(月) 午前8時～11日(火) 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。☎栃木のいのちの電話事務局 ☎(622)7970、保健予防課 ☎(626)1114

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 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）

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、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>	1日(月)・2日(火)・6日(土)～9日(火)・13日(土)～15日(月)・18日(木)・19日(金)・22日(月)、午前9時～
②市医療保健事業団健診センター(竹林町)	15日(月) 午前9時～
③清原区	5日(金)・10日(水)、午前9時～
④横川区	16日(火) 午前9時～
⑤富屋区	4日(木) 午前9時～
⑥豊郷区	9日(火)・17日(水)、午前9時～
⑦姿川区	24日(水) 午前9時～
⑧雀宮区	4日(木)・12日(金)、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歳以上の人が対象です。

▽申込 電話で、①～⑨健康増進課☎(626)1129⑩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	19日(金) 午後0時30分～
②市医療保健事業団健診センター	15日(月) 午後1時～と2時～
③清原区	5日(金)・10日(水)、午後2時～
④横川区	16日(火) 午後2時～
⑤城山区	15日(月) 午後2時～
⑥富屋区	4日(木) 午後2時～
⑦豊郷区	9日(火)・17日(水)、午後2時～
⑧姿川区	8日(月) 午前9時～※託児付き検診 24日(水) 午後2時～
⑨雀宮区	4日(木)・12日(金)、午後2時～
⑩河内保健センター	19日(金) 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
①市保健センター	1日(月)・2日(火)・6日(土)～9日(火)、午後1時～と2時～
②市医療保健事業団健診センター	11日(木) 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

ス（講座名・住所・氏名・性別・電話番号を明記）で、〒321-0126 茂原町777-7、茂原健康交流センター☎(654)2815、FAX(654)2830へ。

目指そう健康長寿 サルコペニア予防教室

▽日時 ①11月20日(木)②12月5日(金)、午後1時30分～3時30分。
▽会場 ①雀宮区(新富町)②姿川区(西川田町)。
▽内容 サルコペニア(筋肉が衰える現象)予防のための運動指導員による講話と実技、栄養士による食生活の講話。
▽対象 市内在住の65歳以上の者。
▽定員 先着30人。
▽申込 直接または電話で、姿川区☎(645)4535へ。

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8・29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

生活支援講座
脳からストレスを消す
▽日時 12月6日(土)午後
の。
▽定員 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(中央1丁目)☎(639)8585、FAX(639)8575へ。

1時30分～3時30分。
▽会場 中央図書館(明保野町)。
▽内容 有田秀穂さん(東邦大学名誉教授)によるストレス解消法についての講演。
▽定員 先着80人。
▽申込 11月4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。

◎宇都宮精神保健福祉会 やしお会 ①相談会 ▽日時 11月6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20日(木) 午前7時～午後4時30分▽内容 保健所に集まり、精神障がい者施設・やどかりの里(埼玉県)を見学。■申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

教室・講座

運動経験が少ない人のために 運動体験教室



▽日時 11月27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 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 11月4日から、直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666へ。

シニア支援講座 毎日の食事で健康に

- ▽日時 12月4日(木)午後2時～3時。
- ▽会場 東図書館(中今泉3丁目)。
- ▽内容 栄養士によるいつでも元気に過ごすために必要な食事のポイントの紹介。
- ▽対象 60歳以上。
- ▽定員 先着40人。
- ▽申込 11月11日午前9時

11月の家族介護教室

▽日時・会場・問い合わせ先 下記の表の通り。
▽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
13日(木)午後2時～4時	清原区(清原工業団地)	楽々介護のポイント	地域包括支援センター清原 ☎(667)8222
18日(火)午前10時～正午	上河内保健センター(上田町)	口腔ケア	上河内地域包括支援センター ☎(674)7222
19日(水)午前10時～正午	中央区(中央本町)	服薬管理	地域包括支援センター御本丸 ☎(651)4777
20日(木)午後1時30分～3時30分	戸祭区(戸祭1丁目)	認知症	地域包括支援センターきよすみ ☎(622)2243
20日(木)午後1時30～3時30分	西区(西1丁目)	かかりつけ薬局	地域包括支援センターさくら西 ☎(610)7370
21日(金)午後1時30分～3時30分	城山区(大谷町)	薬と上手に付き合う	城山地域包括支援センター ☎(652)8124
21日(金)午後2時～4時	明保区(下荒針町)	認知症介護と介護者の心のケア	地域包括支援センター砥上 ☎(647)3294
26日(水)午前10時～正午	宮の原区(宮の原4丁目)	ちょっと得する薬の話	地域包括支援センターようなん ☎(658)2125
28日(金)午後1時30分～3時30分	雀宮区(新富町)	これからの人生について考える	地域包括支援センター雀宮 ☎(655)7080

☎高齡福祉課 ☎(632)2357

家庭生活連携講座 高齢者施設を知ろう

- ▽日時 12月5日(金)午後2時～3時。
- ▽会場 南図書館(雀宮町)。
- ▽内容 高齢者施設職員による高齢者施設の紹介。
- ▽定員 先着30人。
- ▽申込 11月5日午前9時30分から、直接または電話で、南図書館 ☎(653)760

潰瘍性大腸炎・クローン病に関する講演会と個別相談

- ▽日時 11月26日(水)①午後1時30分～2時45分②午後2時45分～4時。
- ▽会場 保健所(竹林町)。
- ▽内容 ①「潰瘍性大腸炎・クローン病の基礎知識と療養上の工夫」と題した田原

シニア講演会 笑いの健康学で生活を豊かに

- ▽日時 11月18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 「笑ってもっと元気」と題した藤井敬三さん(日本笑い学会講師)による講演。
- ▽対象 おおむね50歳以上の人。
- ▽定員 先着100人。
- ▽申込 11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 ☎(639)8585、FAX ☎(639)8575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、[涯] 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

◎介護の日フェスティバル in とちぎ ▽日時 11月8日(土)午前10時～午後4時15分 ▽会場 とちぎ健康の森(駒生町) ▽内容 「明日を素敵に生きるには」と題した安藤和津さん(エッセイスト)による講演会、老人福祉施設・福祉系養成校による研究発表、とちぎ福祉機器展など。☎県老人福祉施設協議会事務局 ☎(666)1294、高齡福祉課 ☎(632)2903