



教室・講座

健康・福祉・国保・年金

おもてなし料理
おいしく食べるには



▽日時 7月3日(木) 午前10時～11時45分、7月10日(木) 午前10時～午後1時。全2回。

▽会場 河内保健センター(白沢町)。

▽内容 保健師と栄養士による健康と食事の講話、旬の野菜を使った調理実習など。

▽対象 65歳以上の人。

▽定員 先着20人。

▽申込 6月2日から、電話で、河内保健センター ☎(673) 6337へ。

地域での健康づくり
ボランティア養成講座

▽日時 7月2・9・16・23

家族介護教室

▽日時・会場・問い合わせ先など 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
6月13日(金) 午後1時30分～3時30分	富屋区(徳次郎町)	認知症の人が安心できる対応	富屋・篠井地域包括支援センター ☎(665) 7772
6月18日(水) 午前10時～正午	上河内保健センター(上田町)	福祉用具と住宅改修	上河内地域包括支援センター ☎(674) 7222
6月19日(木) 午前10時～正午	築瀬区(南大通り2丁目)	服薬管理	地域包括支援センター御本丸 ☎(651) 4777
6月20日(金) 午後1時30分～3時30分	篠井区(下小池町)	認知症の人が安心できる対応	富屋・篠井地域包括支援センター ☎(665) 7772
6月25日(水) 午前10時30分～午後0時30分	とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)	アロママッサージ	地域包括支援センター細谷・宝木 ☎(902) 4170
6月27日(金) 午後1時30分～3時30分	雀宮区(新富町)	介護サービスと介護予防体操	地域包括支援センター雀宮 ☎(655) 7080
6月30日(月) 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
7月5日(土) 午後1時～3時	田原コミュニティプラザ(上田原町)	介護者のリラクゼーション	田原地域包括支援センター ☎(672) 4811

☎高齢福祉課 ☎(632) 2357

日、午前10時～午後4時。全4回。

▽会場 富屋区(徳次郎町)。

▽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、講座終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30人。

▽費用 食材費(実費)。

▽申込 6月2日から、直

シニア世代を豊かにする
ライフプラン支援講座



▽日時 6月14・28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。

接または電話で、健康増進課(保健所内・竹林町) ☎(626) 1126へ。

▽対象 おおむね50歳以上の

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(中央1丁目) ☎(639) 8585、FAX(639) 8575へ。

統合失調症を考える
精神保健家族教室

▽日時 7月3・17・31日、8月21日、午後1時30分～3時30分。全4回。

▽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 6月2日から、電話で、保健予防課 ☎(626) 1114へ。

◎健康で心豊かに過ごすために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▽内容 「噛むことの大切さ」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、パンフレットやレシピの配布など。☎市保健センター ☎(627)6666

県シルバー大学校
第36期生募集

▽期間 10月～平成28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)水・木曜日各160人②南校(栃木市)金曜日120人③北校(矢板市)火曜日120人。

▽費用 年額2万550円と材料費(実費)。

▽学校説明会 ①6月9日②6月11日③6月13日、午前10時。

▽申込 6月30日(消印有効)までに、直接または郵送で、〒320-8540高齡福祉課(市役所2階D8番窓口)または、各區・区・圏へ。

直接の場合は、82円切手を貼った長形3号封筒を持参。郵送の場合は、82円切手を貼った長形3号封筒を同封。

問とちぎ健康福祉協会 ☎(650)3366、高齡福祉課

☎(632)2360

糖尿病を予防したい
あなたへ 毎日の生活を
見直しましょう

▽日時 6月24日、7月1・8日、午後1時～4時。7月8日は午前10時～午後3時。全3回。

▽会場 保健所(竹林町)。

▽内容 管理栄養士による糖尿病の予防や改善についての講話とグループワーク、調理実習。

▽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 直接または電話で、健康増進課 ☎(626)1126へ。

運動経験が少ない人の
ために運動体験教室

▽日時 6月26日(木)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 有酸素運動・筋力・ストレッチなどの運動体験。
▽定員 先着15人。
▽申込 6月2日から、直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666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、[活]市民活動センター
[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、[域]地域自治センター
[区]地区市民センター

検査を受けていないあなたへ
HIV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・元彼女など、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。

■6月1～7日はHIV検査普及週間 休日・即日検査を実施 ▽日時 6月8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

薬物乱用はダメ。ゼッタイ。

■6. 26 ヤング街頭キャンペーン

▽日時 6月21日(土)。
▽会場 オリオン通り、インターパーク周辺など。
▽内容 リーフレットの配布や薬物乱用防止の呼び掛けと国連支援募金。

■薬物乱用防止豆知識

▽薬物乱用とは、麻薬や覚せい剤などの医薬品を医療目的以外で使用したり、医療目的に使われない麻薬を不正に使用したりすることです。一度使っただけでも「乱用」になり、同時に犯罪になります。薬物には依存性と耐性があり、一度使用するとやめられなくなったり、量を増やさないと効かなくなったり悪循環に陥ります。また、一度大量使用すると急性中毒が起こり、死に至ることもあります。

▽違法(脱法)ドラッグとは、麻薬・向精神薬・覚せい剤などには指定されておらず、それらと類似の有害性が疑われる製品です。主にヘッドショップと称する販売店舗やインターネットなどで、規制を逃れるために、芳香剤やお香と称して販売されていることが多いので注意が必要です。麻薬や覚せい剤と同様、あるいはそれ以上の健康被害や異常行動を引き起こす場合があります。大変危険な薬物です。

▽薬物に手を出さないために、薬物について正しい知識を持つことが大切です。そして、購入しないことはもちろん、身近な人から使用の誘いがあったとしても、勇気を持ってきっぱり断りましょう。

問保健所総務課 ☎(626)1104

◎自死遺族支援わかちあいの会「こもれび」

▽日時 6月7・21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。問栃木いのちの電話事務局 ☎(622)7970、保健予防課 ☎(626)1114

6月5～10日に市保健センターで 歯と口の健康週間イベントを開催

1 歯つらつ笑顔で健康ライフ

▽日時 6月5日(木)午前10時～正午。
▽内容 歯科医師による歯周病と全身疾患に関する講話や、歯科衛生士による歯周病予防のためのブラッシング指導など。
▽定員 先着50人。

2 親子で歯みがきピカピカ大作戦

▽日時 6月6日(金)・7日(土) 午前10時30分～11時30分。
▽内容 歯科衛生士による歯磨きの実演指導と虫歯菌の検査。
▽対象 1・2歳児とその保護者。
▽定員 各先着30組。

3 歯の健康相談・口腔内検査・口臭測定など

▽日時 6月7日(土)午後1時～3時30分、6月8日(日)午前10時～午後3時30分。
▽内容 歯科健診、歯磨きの実演、親子ではっぴいダンス。
▽対象 3歳以上の就学前の幼児。

4 よい歯ではっぴいチャレンジ

▽日時 6月8日(日)午後1時～1時30分に受け付け。
▽内容 歯科健診、歯磨きの実演、親子ではっぴいダンス。
▽対象 3歳以上の就学前の幼児。

5 歯と口の健康週間ポスター・標語・作文の入賞作品の展示

虫歯予防に関するパネル展示やリーフレットを配布します。
▽日時 6月5～10日、午前9時～午後4時30分。10日は正午まで。

■申込 112 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 心と身体を リラックス

▽日時 6月25日(水) 午前10時～正午。
▽会場 東園(中今泉3丁目)。

▽内容 鈴木規子さん(アイアンガーヨガ認定指導員)による、パイプいすを使用した自宅でできるヨガ。
▽対象 60歳以上の人。

野菜をもっと食卓に 野菜料理に挑戦

▽定員 先着60人。
▽申込 6月13日午前9時30分から、直接または電話で、東園書館(中今泉3丁目) ☎(638)5614 へ。

▽日時 7月4日(金) 午前10時～午後1時30分。
▽会場 保健所。
▽内容 栄養士による季節の野菜や食材を使って簡単な

脂質代謝異常症を予防する 健康づくり栄養教室

にできる料理の実習。
▽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2日から、直接または電話で、健康増進課 ☎(626)1126 へ。

▽日時 7月11日(金) 午前10時～午後1時。
▽会場 市保健センター。

カラダげんき運動教室 ウォーキング編

▽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2日から、直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666 へ。



▽日時 6月10日(月) 午前10時～11時30分。

▽会場 市保健センター。
▽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。
▽定員 先着15人。
▽申込 6月2日から、直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666 へ。

足腰が心配・食生活を改善 したい人へお勧め 健康アップ教室

▽日時 7月11日(日) 午前11時～午後1時30分。
18日のみ午後1時～

元気なうちから介護予防 栃木SC選手と楽しく 介護予防教室

で。全3回。
▽会場 市保健センター。
▽内容 健康な体づくりに関する講話と実技、バランス食など栄養に関する講話と調理実習。
▽対象 市内在住の65歳以上の人。
▽定員 先着25人。
▽費用 500円程度(食材費)。
▽申込 6月2日から、直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666 へ。



▽日時 6月26日(木) 午後2時30分～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やサッカーボールを使った運動。
▽対象 市内在住の65歳以上で運動に支障のない人。
▽定員 先着30人。
▽申込 6月1日から、電話で、栃木SC ☎(600)2358 へ。

8 問 高齢福祉課 ☎(632)2358 へ。

◎フリーダイヤル自殺予防いのちの電話 ▽日時 6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

お知らせ

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・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となりました。

▽対象 障がい福祉サービスや障がい児通所支援を①現在利用していて平成27年4月以降も利用予定の人②新規に利用する予定の人。
▽提出時期 ①利用の更新などを行うとき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。
問 障がい福祉課 ☎(632) 2366、子ども発達センター ☎(647) 4721

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

▽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 1万5745円、人間ドックのみ・脳ドックのみ受診 1万円。

▽申込 電話で、「宇都宮市国民健康保険に加入」と一言添えて、下の表の健診機関へ。
▽その他 受診時までに資格喪失した場合は補助対象外。

問 保険年金課 ☎(632) 2316

その他

▽受診後の申し込み不可。
▽下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。

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
富塚メディカルクリニック (徳次郎町)	(666) 2555

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
富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

合わせてください。

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で完治する病気です。

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、医学的に十分治癒して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、社会の差別や偏見をなくする第一歩です。

問 保健予防課 ☎(626) 1114

特定疾患治療研究事業 受給者証の 有効期限が延長

▽内容 手続きを取らなくとも、有効期限が平成26年12月31日まで延長。

▽対象 有効期限が平成26年9月30日までの医療受給

者証を持っている人。

▽その他 対象者には、後日個別通知します。

問 保健予防課 ☎(626) 1114

訪問歯科診療を ご利用下さい



▽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など。
▽申込 直接または電話

◎宇都宮精神保健福祉会やしお会 1 相談会 ▽日時 6月5・26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 6月26日(木)午後1時30分~3時30分 ▽内容 みんなで話し合い、精神障がいについて学ぶ。 ■会場 保健所(竹林町)。 ■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、対象となるまでも、費用は無料、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、[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

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はご確認ください。

■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、①~⑨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 ※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。	4日(金)~8日(火)・14日(月)・17日(木)・19日(土)・20日(日)・25日(金)~29日(火)・31日(木)、午前9時~
②市医療保健事業団健診センター(竹林町)	17日(木)・22日(火)、午前9時~ 23日(水)、午前7時~
③平石区	29日(火) 午前9時~
④瑞穂野区	9日(水)14日(月)、午前9時~
⑤豊郷区	8日(火)・26日(土)、午前9時~
⑥姿川区	18日(金)・30日(水)、午前9時~
⑦雀宮区	1日(火)・4日(金)・5日(土)・15日(火)・25日(金)、午前9時~
⑧雀宮区南館	10日(木) 午前9時~
⑨南(活)	31日(木) 午前9時~
⑩上河内保健センター	8日(火)・12日(土)、午前9時~
⑪河内保健センター	7日(月)・20日(日)・23日(水)、午前9時~
⑫田原コミュニティプラザ	31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。

▽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 ⑫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	17日(木) 午後0時30分~
②市医療保健事業団健診センター	22日(火) 午後1時~と2時~
③平石区	29日(火) 午後2時~
④横川区	11日(金)・24日(木)、午前9時~※11日のみ託児付き検診
⑤瑞穂野区	9日(水)・14日(月)、午後2時~
⑥豊郷区	8日(火)・26日(土)、午後2時~
⑦姿川区	18日(金)・30日(水)、午後2時~
⑧雀宮区	1日(火)・4日(金)・5日(土)・15日(火)・25日(金)、午後2時~
⑨雀宮区南館	10日(木) 午後2時~
⑩南(活)	31日(木) 午後2時~
⑪上河内保健センター	16日(水) 午後2時~
⑫河内保健センター	18日(金)・29日(火)、午後2時~※18日のみ託児付き検診

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	4日(金)・6日(日)~8日(火)・14日(月)・19日(土)・20日(日)・25日(金)・26日(土)・31日(木)、午後1時~と2時~
②市医療保健事業団健診センター	2日(水)・17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

申請 介護保険負担限度額認定
介護老人福祉施設(地

介護サービス利用者の負担を軽減します

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、宇都宮市歯科医師会☎(625)6060または、健康増進課☎(626)1129へ。

減額認定申請 社会福祉法人利用者負担

給している65歳以上。市民税非課税②生活保護を受

域密着型を含む)・介護老人保健施設・介護療養型医療施設・短期入所生活介護(療養介護)を利用する際の居住費と食費を減額します。
▽対象 次のいずれかに該当する人。①世帯全員が市民税非課税②生活保護を受給している65歳以上。

が単身世帯で350万円(1人

円を加算)以下④預貯金額

人が行う介護保険サービスを利用した場合の利用者負担額を減額します。
▽対象 所得が低く生計が困難な、次の全てに該当する人。①要支援1から要介護5の認定を受けている②世帯全員が市民税非課税③年間収入が単身世帯で150万円(1人増えるごとに50万円を加算)以下④預貯金額

▽対象 主に世帯の生計を

負担額減免 介護保険サービス利用者負担額の2分の1以上を減免します。

増えるごとに100万円を加算)以下⑤居住財産を除き世帯全員が活用できる資産を所有していない⑥負担能力のある親族に扶養されていない⑦介護保険料を滞納していない。

課☎(632)2906へ。

ケアマネジャー(介護支援

支えている人の収入が、長期入院などで著しく減少したり、本人または主に世帯の生計を支えている人が、自然災害や火災などにより住宅や家財・その他の財産に著しい損害を受けたりした人。

◎みんなで語り合おうこころの健康を考える会

▽日時 6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。