



健康・福祉・国保・年金

お知らせ

4月2日は世界自閉症発症デー、4月2〜8日は発達障がい啓発週間です

講演会

▽日時 4月6日(日)午前9時30分〜11時30分。

▽会場 東園(中今泉3丁目)。

▽内容 「発達障がい者の就労支援 強みを活かして輝くために」と題した講演会。

▽定員 先着300人(託児なし)。

▽申込 直接またはファクス・Eメール(住所・氏名・電話番号を明記)で、子ども発達センター(鶴田町) FAX(647)4715、☒u19040500@city.tsunomiya.tochigi.jp。

■発達障がいのパネル展

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、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26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HP、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。

▽高齢受給者、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

▽期間 4月2〜8日。
▽会場 市民ホール(市役所1階)、子ども発達センター。
☎子ども発達センター ☎(647)4720

やさしさをはぐくもう 補助犬スタディー

▽日時 3月23日(日)午後1時〜4時30分。
▽会場 市総合福祉セン

ター(中央1丁目)。
▽内容 補助犬のデモンストレーションや補助犬ユーザーとの交流を通して、誰もが住みやすい福祉のまちづくりを考える。

▽定員 先着50人程度。

▽申込 3月3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、やさしさをはぐくむ福祉のまちづくり推進協議会

居宅の介護環境を整えるための介護保険サービス

1 福祉用具購入

▽内容 ポータブルトイレや入浴用いすなどの福祉用具を購入する場合、4月〜翌年3月の1年間で、10万円の購入費を限度に、その9

2 住宅改修

▽内容 住居の段差を解消したり、廊下や階段への手すりの取り付けたりするな

事務局(中央1丁目・市民会福祉協議会内) ☎(636)215、FAX(637)2020へ。

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介護保険施設や病院に入所・入院している②指定を受けた事業者以外で購入した。

◎第1回がん患者集会とちぎ ▽日時 3月16日(日)午後1時〜4時30分 ▽会場 済生会宇都宮病院(竹林町) ▽内容 バイオリン・プロジェクトによる演奏、坂下千瑞子さん(東京医科歯科大学)による講演、「がんになっても安心して人生を送れる社会の実現を目指して」をテーマにしたシンポジウム ▽定員 先着200人 ▽申込 電話またはファクス(住所・参加者全員の名前)で、がん患者支援ネットワーク ☎(612)2837、☎(612)2837へ。当日申し込み可。☎健康増進課 ☎(626)1126

本文中に記載がないものは、原則として、対象となりませんが、費用は無料、申込は不要。HPホームページ、Eメールアドレス、地域コミュニティセンター、市民活動センター

3月1～8日は女性の健康週間です

1 女性のための健康力アップ講演会

▽日時 3月8日(土)午前10時～11時30分▽内容 「食美容で内面から美しく 食を通じたカラダも喜ぶ美容法とは」と題した、山崎ちなつさん(野菜ソムリエ)による講話▽定員 先着100人。

2 無料骨密度測定

▽日時 3月8日(土)・9日(日)、午後1時30分～
▽定員 各先着80人。

3 餃子めしの試食配布

▽日時 3月8日(土)午前10時～正午▽内容 手軽に作れる「餃子めし」の試食やレシピの配布▽定員 先着80人。

4 女性力アップ運動教室

▽日時 3月8日(土)午後2時～3時▽内容 尿失禁予防などに効果的な、ミニボールを使った簡単エクササイズ▽対象 市内在住で運動経験のない女性▽定員 先着20人。

5 ズンバでエクササイズ

▽日時 3月9日(日)①午前10時30分～11時10分
②午前11時30分～午後0時10分▽内容 影山靖代さん(Zumbaインストラクター)による、さまざまな音楽に合わせたダンスエクササイズ▽対象 市内在住で①65歳以上の女性②64歳以下の女性▽定員 各先着30人。

■会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。

■申込 1 2 4 5 は直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

■その他 3月1～8日は、女性の健康に関するパネル展示とリーフレットの配布を行います。

どの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に、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介護保険施設や病院に入所・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 は購入前 2 は

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。
教室・講座
サン・アビリティーズで文化・スポーツ教室

1 手話奉仕員養成講座
▽日時 4月3日～平成27年1月29日の毎週木曜日、午後7時～9時。全40回。
▽費用 3000円(テキスト代)。
2 サウンドテーブルテニス教室
▽日時 4月17日～11月20日の毎月第3木曜日、午前10時～午後0時20分。全8回。
▽内容 卓球台の上で、音が出るボールを転がして打ち合う競技。
▽その他 JR宇都宮駅から

福祉バスの送迎あり(要予約)。
3 卓球教室(硬式・春の部)
▽日時 4月9・23日、5月14・28日、6月11・25日。午後1時30分～3時30分。全6回。
4 卓球教室(ラージボール・春の部)
▽日時 4月2・16・30日、5月21日、6月4・18日。午後1時30分～3時30分。全6回。
5 ダーツ教室
▽日時 4月10日～12月11日の原則毎月第2木曜日。午前10時～正午。全9回。
■会場 サン・アビリティーズ(屋敷町)。

1時～3時。
▽会場 清原体育館(清原工業団地)。
▽内容 宇都宮ブリッツェンの選手とストレッツ運動後に、一緒にゆったりサイクリング。
▽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。
8 高齢福祉課☎(632)235

元気なうちから介護予防いきいき健康自転車教室

▽日時 3月11日(火)午後

1458へ。
アビリティーズ☎・FAX(656)。
■申込 直接または電話・ファクス(氏名・電話番号・講座名を明記)で、サン・アビリティーズへ。
■対象 16歳以上の人。障がいのある人を優先。
■定員 1 先着30人 2 5各先着15人。
■申込 直接または電話・ファクス(氏名・電話番号・講座名を明記)で、サン・アビリティーズへ。
■会場 市保健センター。

脂質異常症を予防する健康づくり栄養講座

▽日時 3月18日(火)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(食料費)。
▽申込 直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

◎健康で心豊かに過ごすため食について考えませんか ■会場 市保健センター。1 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 「おやつ」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。2 食育に役立つ相談会
▽日時 3月18日(火)午後2時～▽申込 電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

教室・講座

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8・22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 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)8

585、FAX(639)8575へ。

大切な人を自死により
亡くした人へ
わかちあいの会(もれび)

▽日時 3月1・15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(参加費)。
☎ 栃木いのちの電話事務局
(622)7970、保健予防
課☎(626)1114

3月の
家族介護教室

▽日時 3月15日(土)午後
1時30分～3時30分。

▽会場 峰☐(峰3丁目)。

▽内容 認知症。
▽対象 要介護高齢者を介
護している家族など。

▽申込 直接または電話で、
地域包括支援センター峰・
泉が丘(東今泉2丁目)☎
(613)5500へ。

☎ 高齢福祉課☎(632)2357

こころの健康を考える会
ミーティング

▽日時 3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、費用、申込不要。
☒ 地区市民センター、☒ 出張所、☒ 生涯学習センター、☒ うつのみや表参道センター、☒ ホームページ、☒ Eメールアドレス、☒ 地域コミュニティセンター、☒ 市民活動センター



長引くせきにご注意を
3月24日は世界結核デー

複十字シール運動キャラクター
「シール坊や」

■こんな症状ありませんか
結核の初期症状は、風邪の症

状によく似ているため見逃されてしまうことが多くあります。また、高齢者では、せきやたんなど、風邪症状が現れないこともあります。せき・たん・微熱が2週間以上も続いている、体重が減る、食欲がない、寝汗をかくなどの症状が見られたら、結核を疑って早めに医療機関を受診しましょう。

■結核は現代の病気です 50年前までは死亡原因の第1位は結核でしたが、医療の進歩や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できる時代になりました。しかし、今でも日本では1日約60人が新たに結核と診断され、約5人が命を落としており、日本最大の感染症といわれています。本市では、毎年約60人が新たに結核と診断されています。

■結核はどのように感染するの 結核は、「結核菌」を吸い込むことによって主に肺に炎症を起こす病気です。患者がせきやくしゃみをした時に飛び散る結核菌を吸い込むことにより感染します。ただし、感染しても免疫の働きが発病を防ぐため、感染した人が一生のうちに発病するのは10人に1人程度といわれています。感染して1～2年で発病する場合と、何年も経って体が弱ってきたときに眠っていた結核菌が目覚まし発病する場合があります。

■高齢者は要注意 若い頃に既に結核に感染して

いる人が多く、体力・抵抗力が低下したときに眠っていた結核菌が目覚まし発病するケースが増えています。本市の結核患者も60歳以上が半数以上を占めており、体力や抵抗力が低下する高齢者は特に注意が必要です。

■結核の予防のためのポイント 普段から健康的な生活を心がけ、免疫力を高めておくことが重要です。夜更かしなど不規則な生活や喫煙は厳禁です。また抵抗力の弱い乳児は、結核に感染すると重症になりやすいため、計画的にBCG接種をし予防しましょう。



睡眠を十分に取る



適度に運動する



バランスの取れた食事



たばこを吸わない



年に1度の健康診断

■3月24日は世界結核デー ローベルト・コッホは、1882年3月24日結核菌を発見したことを学会で発表しました。世界保健機関(WHO)は、結核問題の重要性を警告し、対策の強化の必要性を訴えるため、この日を「世界結核デー」に制定しました。

☎保健予防課☎(626)1114

◎市医師会市民フォーラム スポーツと健康 私のサッカー人生 ▽日時 3月29日(土)午後2時～3時40分。午後1時30分開場▽会場 とちぎ健康の森(駒生町)▽内容 「スポーツと人生」と題した、松本育夫さん(栃木SC取締役)による特別講演。☎市医師会☎(622)5255、健康増進課☎(626)1126