



**教室・講座**

健康・福祉・国保・年金

**市保健センターで健康教室**

**1 足腰若々しく ラジオ体操教室**

▽日時 11月17日(木)午前10時30分～正午

▽内容 ラジオ体操を効果的にやりたい人へ、正しいラジオ体操第一の講話と実技。

▽定員 先着25人。

**2 たるたるパンパン太もも撃退 美脚運動教室**

▽日時 12月4日(日)午後2時～3時30分

▽内容 運動指導員による、下肢を引き締める運動の実技とミニ講話。

▽定員 先着30人。

**3 市オリジナル運動メニュー 気軽にエンジョイMiyaya運動体験会**

▽日時 ①11月28日(月)午後2時～3時30分②12月8日(木)午前10時30分～正午

▽内容 市オリジナル運動メニュー気軽にエンジョイMiyaya運動①有酸素運動編②筋力運動編の体験、ミニ講話。

▽定員 各先着20人。

**4 健康づくり栄養教室 血液さらさらメニューで脂質代謝異常症予防**

▽日時 11月29日(火)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。

▽定員 先着25人。

▽費用 500円程度(食材費)。

▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。

▽対象 市内在住で**1**65歳以上の足腰を鍛えたい人**2**30～64歳の人**3**運動制限のない人**4**初めて参加する人優先。

なお、**1**～**3**は、市保健センターの運動教室に参加している、または参加したことがある人は不可。

■申込 11月4日午前9時

**11月の家族介護教室**

▽日時・会場・問い合わせ先など 下の表の通り。  
▽対象 要介護高齢者を介護している家族など。  
☎高齡福祉課 ☎(632)2357

日時	会場	内容	問い合わせ先
11日(金)午後1時30分～3時30分	河内総合福祉センター(白沢町)	転倒予防(運動と介助方法)	地域包括支援センターかわち ☎(673)8941
15日(火)午前10時～正午	築瀬☐(南大通り2丁目)	聞いて良かった認知症の話	地域包括支援センター御本丸 ☎(651)4777
17日(木)午後1時30分～3時30分	戸祭☐(戸祭1丁目)	低栄養の予防	地域包括支援センターきよすみ ☎(622)2243
18日(金)午後2時～4時	城山☐(大谷町)	介護者の健康	城山地域包括支援センター ☎(652)8124
24日(木)午後1時30分～3時30分	桜☐(桜3丁目)	介護の体験を通して学ぶ	地域包括支援センターさくら西 ☎(610)7370
25日(金)午後1時30分～3時30分	雀宮☐(新富町)	上手なマツトレスの選定の仕方	地域包括支援センター雀宮 ☎(655)7080
28日(月)午前10時～正午	雀宮生協団地自治会集会所(五代2丁目)	認知症を学ぶ	地域包括支援センター雀宮・五代若松原 ☎(688)3371

**市総合福祉センターで高齢者の健康講座**

**1 健康づくり教室**

▽日時 12月6日、平成29年1月17・31日、2月7・10・21日。午後1時30分～3時。全6回。

**2 レクリエーション体操**

▽日時 12月1・8・15日、

30分から、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

■その他 **1**は「市高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です。

■会場 市総合福祉センター。

■対象 市内在住の平成28年12月1日現在60歳以上で初心者。

■定員 各抽選20人。

■申込 市総合福祉センターに置いてある申込用紙またははがきに、講座名・住所・氏名・ふりがな・電話番号・性別・生年月日を書き、11月15日(消印有効)までに、直接または郵送で、

**断酒例会に参加しませんか**

■日中例会

▽日時 11月17日(木)午後1時～3時(毎月1回)。

▽会場 市保健センター。

■夜間例会

▽曜日・会場 毎週火曜日 平石☐(下平出町)。毎週水曜日 西☐(西一の沢町)。毎週木曜日 中央☐(中央1丁目)。毎週土曜日

**難病医療生活相談会(免疫系疾患)**

▽日時 11月17日(木)①午後1時30分～3時②午後3時～4時30分  
▽会場 保健所(竹林町)  
▽内容 ①「全身性強皮症の基礎知識と療養生活での注意点」と題した、医師による講演②個別相談(希望者のみ)と交流会  
▽対象 ①全身性強皮症で治療中の人とその家族など②免疫系疾患で治療中の人とその家族など  
▽定員 ①先着30人程度②先着4組  
▽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。  
☐ 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

■雀宮区(新富町)。

▽時間 午後7時～9時。

■内容 お酒に悩む人たちが互いに理解し合い、支え合うことで問題を解決する。

■対象 酒の飲み方がおかしい、アルコール依存症の疑いがあるなど、お酒で悩んでいる人またはその家族。  
●保健予防課☎(626)1114

### シニア世代のための各種講座

1 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12・26日(土)、午前10時～11時。

▽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。

▽定員 各先着15人。

### 2 シニア講演会

▽日時 11月15日(火)午後1時30分～3時30分。

▽内容 「笑いは100パーセント役に立つ 実生活に役立つユーモア」と題した、若林一声さん(ユーモアスピーチ・コンサルタント)による講演。

▽定員 先着100人。

■会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。

■申込 11月4日から、直接または電話フアックス(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。

### スポーツを楽しみながら元氣なうちから介護予防

1 いきいき健康自転車教室

▽日時 11月22日(火)午前10時～正午。

▽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・スタッフと一緒に、簡単なトレーニングとサイクリング。

2 いきいき健康バスケットボール教室

▽日時 11月25日(金)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ャリダーと一緒に、ストレッチ運動やバスケット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 各先着30人。

■申込 11月4日から、電話で、1 宇都宮ブリッツェン☎(643)6626 2 リンク栃木プレックス☎(637)8132へ。

■その他 1 2 は「市高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です。

●高齢福祉課☎(632)2358

### 防げ認知症大作戦 健康長寿を 目指すあなたへ

▽日時 12月1・15・22日、午後1時30分～3時30分。全3回。

▽会場 富屋区(徳次郎町)。

▽内容 認知症予防のため、食事・運動を実践しながら生活術を楽しく学ぶ講座。

▽対象 市内在住でおおむね65歳以上の。

▽定員 先着25人。

▽申込 11月7日から、直接または電話で、富屋区☎(665)3698へ。

▽その他 「市高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です。

## きちんと眠れていますか 睡眠とこころの病気の深い関係

皆さん、上手に睡眠を取っていますか。寝ていては時間がもったいないだなんて思っていませんか。睡眠は、心と体の健康を保つに当たって、絶対に欠かせないものです。

睡眠では、脳と体を十分休めます。レム睡眠とノンレム睡眠とがあることは聞いたことがあるかと思えます。レム睡眠は「体」の睡眠、ノンレム睡眠は「脳」の睡眠で、ほとんどはノンレム睡眠です。ゆえに、脳を十分休ませることが睡眠の一番の目的と言えます。

ただ、睡眠が取れればそれで良い、ということでもありません。睡眠の質が悪い状態が続いたとき、我慢してもいけないのです。

寝付きが良くなるという理由で、アルコールを摂取する人もいます。アルコールで寝付きを良くする効果は、一般には長続きしないとされています。

また、アルコールは服用されている薬との兼ね合いで、睡眠の質を悪化させたり治療中の病気を悪化させたりすることもあります。

眠れない状況が続いて、心の病を患ってしまうケースもあります。うつ病の人は、睡眠に何らかの悩みを抱えている人が多いです。寝付けない、途中で目が覚める、朝早く起きてしまう、ぐっすり寝た気がしない、など、これらの症状を複数持つ人は、うつ病自体も悪化させる傾向にあるのです。

では、質のよい睡眠はどうすれば取れるのでしょうか。何に気を付けていけばいいのか。自分にできることは何か。生活習慣・飲食・リラクセス・運動・環境などについて、正しく学びましょう。

(日本精神科看護協会 川上 智之)

### ■こころの健康づくり講座

▽日時 11月28日(月)午後2時～4時。

▽会場 保健所。

▽内容 「上手な睡眠のとり方 睡眠とこころの病気の深い関係」と題した、川上智之さん(看護師)による講話。

▽定員 先着50人程度。

▽申込 11月4日から、電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

●難病医療生活相談会(内分泌系疾患) ▽日時 11月15日(火)午後1時30分～4時30分 ▽会場 保健所 ▽内容 間脳下垂体機能障害など、内分泌系疾患に関する個別相談 ▽対象 内分泌系疾患で治療中の人とその家族 ▽定員 先着9組 ▽申込 11月4日から、電話で、保健予防課☎(626)1114へ。



# お知らせ

## 記念すべき10周年目 やさしさをはぐくむ 宇都宮市民福祉の祭典

多くの市民が参加し、交流すること、福祉への理解や連帯感を深め、誰もが安心して笑顔で生活できる社会をつくることを目的に宇都宮市民福祉の祭典を開催しています。

■期日 11月23日(水・祝)。

1 オープニングセレモニー

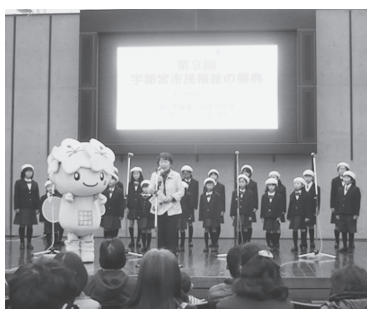
▽時間 午前9時〜。

▽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(目)、オリオンスクエア。



▲オープニングセレモニー

### あなたのため 家族のために 年に1回は必ず特定健診を受診しましょう

■特定健診とは 40～75歳未満の市国民健康保険加入者を対象に、メタボリックシンドローム、またはその危険があり、このままだと血管系の疾患(心疾患や脳血管疾患など)や糖尿病の合併症(腎不全や失明)など生活習慣病を発症するリスクが高い人を見付け出す健診です。そして、生活習慣病の発症リスクが高いと判定された人には、保健師や管理栄養士などから生活習慣を改善するための指導を受けることができる特定保健指導を案内します。市国民健康保険に加入の40～75歳未満の人は、特定健診・特定保健指導のどちらも「無料」です。

また、市国民健康保険では、皆さんご自身の健康状態をさらに詳しく把握するために、平成27年度から、過去1・2カ月間の平均的な血糖状況を正確に把握することができるヘモグロビンA1c検査を必須化しました。

#### ■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、直接、健診機関へ。集団健診については、13ページをご覧ください。詳しくは、健康増進課☎(626)1129へ。

②特定健診を受診する(受診券と被保険者証を持参) 身長、体重、腹囲、血圧、血糖検査、血中脂肪、肝機能検査、尿検査などに加え、既往歴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。この時、生活習慣の改善が必要な人は、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、直接、特定保健指導機関へ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(抽選5人)、B賞=体組成計(抽選15人)、C賞=地産野菜の盛り合せ(抽選15人)。

▽対象 次の全てに該当する人。①平成28年4月1日～平成29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、特定保健指導を実施している②特定健診受診時、市国民健康保険の被保険者である③平成29年3月10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(平成29年3月11日以降に受診予定の場合は受診予定日)・受診医療機関(集団健診の場合は受診場所)・住所・氏名・電話番号・生年月日・被保険者証の記号番号8桁・希望景品名・特定健診などについての要望・意見などを書き、平成29年3月10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。

▽その他 当選者にのみ通知。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

▽内容 模擬店(カフェ、軽食・農産物・手作り雑貨などの販売)、ステージイベント、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、スタンプラリー、ミヤリ・ナイチュウとの記念撮影、レクリエーションなど。

4 福祉功労者などの表彰式

▽時間 午前9時30分〜。

30分開場。

▽会場 皆藤病院(東町)。

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

▽内容 模範店(カフェ、軽食・農産物・手作り雑貨などの販売)、ステージイベント、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、スタンプラリー、ミヤリ・ナイチュウとの記念撮影、レクリエーションなど。

宇都宮市民福祉の祭典実行委員会(ボランティアセンター内) ☎(636)1285

▽会場 櫻井恭子さん(笑いヨガ講師)、内海久美子さん(砂川市立病院認知症疾患医療センター長)による、認知症についての理解を深め、誰もが地域で安心して暮らせる社会を作っていくための認知症の症状や治療法・接し方などについての講座。

追加工がん・子宮がん検診の  
▽日時 12月12日(月)午後2時〜3時30分受け付け。  
▽会場 とちぎ健康の森(駒生町)。  
▽内容 乳がん・子宮がん検診。  
▽対象 市内に住民登録の

3 福祉バザー

▽日時 11月19日(土)午後2時〜4時30分。午後1時

11月19日(土)午後2時〜4時30分。午後1時

乳がん・子宮がん検診の

▽日時 午前10時〜。

11月19日(土)午後2時〜4時30分。午後1時

午前10時〜。

市内に住民登録の

午前10時〜。

午後1時

午後1時

午後1時

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、☎のりものみやま表参道スクエア、☎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

◎みんなで語り合おうこころの健康を考える会 ▽日時 11月25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。

## 健康診査 (平成29年2月分)

■定期的に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、特定健康診査やがん検診を実施しています。

### ■個別健診 (市内指定医療機関)

▽申込 受診する前に医療機関へお問い合わせください。受診できる医療機関や健診項目について、詳しくは、市HPや健康づくりのしおりなどをご覧ください。

### ■集団健診 (地区健診)

▽電話申込 市集団健診予約センター☎(611)1311へ。  
▽インターネット申込 パソコン・スマートフォンから、集団健診予約システムHP <https://ethroughpass.seagulloffice.com/utsunomiya-kenkou> へアクセス。

平成29年2月特定健康診査・健康診査・各種がん検診 (胃がん・肺がん・大腸がんなど)

▽対象 市内在住で40歳以上の人。年齢や性別、加入する医療保険によって、受診できる項目が異なります。



▲スマートフォン・タブレット用QRコード

会場	期日・受付時間
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>	4日(土)・7日(火)・13日(月)・14日(火)・17日(金)・19日(日)・20日(月)・27日(月)、午前9時～
市医療保健事業団健診センター(夜間休日救急診療所)	7日(火)・9日(木)・23日(木)・27日(月)・28日(火)、午前9時～
清原区	8日(水)午前9時～
横川区	2日(木)午前9時～
豊郷区	3日(金)午前9時～
姿川区	1日(水)・24日(金)、午前9時～
雀宮区	15日(水)・21日(火)、午前9時～
東(酒)	6日(月)・20日(月)、午前9時～
河内(域)	6日(月)午前9時～

平成29年2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、昨年度マンモグラフィ検査を受診していない人。ただし、30歳代の人は視触診のみ受診可。子宮がん検診は20歳以上の人。

会場	期日・受付時間
市保健センター	14日(火)午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	7日(火)・9日(木)・23日(木)・27日(月)・28日(火)、午後2時～と3時～
清原区	8日(水)午後2時～
横川区	2日(木)午後2時～ 21日(火)午前9時～※託児付検診
城山区	27日(月)午前9時～
豊郷区	3日(金)午後2時～と3時～
篠井区	22日(水)午前9時～※託児付検診
姿川区	1日(水)・24日(金)、午後2時～
雀宮区	15日(水)・21日(火)、午後2時～
東(酒)	6日(月)・20日(月)、午後2時～ 27日(月)午前9時～
河内(域)	17日(金)午前9時～

平成29年2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。

会場	期日・受付時間
市保健センター	4日(土)・7日(火)・13日(月)・17日(金)、午後1時～と2時～

### ■申込時の注意

▽予約は、3カ月先まで可能です。12月、平成29年1月分の予約状況は、集団健診予約システムHPで確認するか、市集団健診予約センター☎(611)1311へお問い合わせください。

▽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

ある20歳以上の女性。ただし、子宮がん検診Ⅱ20歳以上女性、乳がん検診Ⅱ30歳以上女性。  
▽定員 先着90人。  
▽申込 電話申込Ⅱ市集団健診予約センター☎(611)1311、インターネット申込Ⅱ集団健診予約システム <https://ethroughpass.seagulloffice.com/utsunomiya-kenkou>。  
▽その他 健診は有料です。詳しくは、市から送付された受診券をご覧ください。

### 高齢者よい歯の表彰式 参加者募集

9 健康増進課☎(626)112

▽対象 市内在住の申し込み当日に80歳以上で、自分の歯が20本以上ある人。  
▽申込 平成29年3月31日までに、直接、市歯科医師会会員の歯科医院へ。歯科健診(無料)を受けてください。  
▽その他 平成29年6月の「歯と口の健康週間」イベント

### 居宅の介護環境を整えるための介護保険サービス

9 健康増進課☎(626)112

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、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、1年間(4月～翌年3月)で10万円を限度に、介護保険利用者負担割合に基づき購入費の9割または8割を支給。

### 2 介護保険の住宅改修

▽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指定を受けた事業者以外で購入した。  
▽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の改修を行う必要がある場合、原則一生涯に20万円を限度に、介護保険利用者負担割合に基づき改修費の9割または8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へお問い合わせください。

### ◎健康で豊かな人間性を育てるために 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▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)▽内容 「賢く食べて健康長寿」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・レシビの配布など。☎市保健センター☎(627)6666