



健康・福祉・国保・年金

教室・講座

市保健センターで健康教室

1 市オリジナル運動メニュー
I 気軽にエンジョイMiya
Ya 運動体験会

▽日時 ①12月22日(木) ②平成29年1月10日(火)。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Miya 運動①有酸素運動編②筋力運動編の体験とミニ講話。

▽定員 各先着20人。

2 健康づくり栄養教室へルシメニユーでがん予防

▽日時 1月13日(金)午前10時～午後1時。

▽内容 管理栄養士によるがん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)。
3 プレママのための妊娠期の食事教室

▽日時 1月24日(火)午前10時～午後1時。

▽内容 管理栄養士による妊娠期の栄養の取り方に関する講話と調理実習。

▽定員 先着20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運動制限のない人。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。2 初めて参加する人優先 3 妊娠32週までの妊婦。

▽申込 12月5日午前9時30分から、直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666へ。

働き盛り世代に
お勧めの野菜料理
野菜をもっと食卓に

▽日時 平成29年1月13日(金)午前10時～午後1時30分。

▽会場 保健所(竹林町)。
▽内容 管理栄養士による

野菜についての講話と野菜を使った調理実習。

▽対象 市内在住で18～64歳の人。

▽定員 先着20人。

▽費用 500円程度(食材費)。

▽申込 12月13日から、直接または電話で、健康増進課(保健所内) ☎(626)1126へ。

すこやか荘で
マシン体操講座

▽日時 平成29年1月11日～3月1日の毎週水曜日、午後1時15分～2時45分。(全8回)。

▽会場 すこやか荘。

▽内容 運動器具の正しい使い方と筋力向上トレーニングについて学ぶ。

▽対象 市内在住の60歳以上で、同講座を初めて受講する人。

▽定員 抽選10人。最少催行人数5人。

▽費用 60～64歳 1185円、65歳以上 1200円(保険料)。

▽申込 はがきまたはすこやか荘に置いてある申込用紙に、希望講座名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・

12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
6日(火)午後1時30分～3時30分	とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)	介護中の悩みを共に話して元気になる	地域包括支援センター細谷・宝木 ☎(902)4170
7日(水)午前10時～正午	宮の原回(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
14日(水)午後1時30分～3時30分	西原回(西原2丁目)		

電話番号・生年月日・年齢を明記し、12月15日(必着)までに、直接または送付で、〒320-0852 下砥上町1259-13、すこやか荘 ☎(648)7750へ。

▽その他 送迎バスについては、直接お問い合わせください。

▽内容 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた新しいエクササイズ。

▽定員 各先着30人。

2 エアロビクス教室

▽日時 12月9日(金)午前10時30分～11時30分。

▽内容 ストレス解消・健康維持・体力増加の一石三鳥。

▽定員 各先着20人。

3 冬のクリスマス大感謝祭

▽日時 12月10日(土)・11日(日)、午前10時～午後9時。

茂原健康交流センターで各種催し

1 笑いヨガ教室

▽日時 12月2・16日(金)、午前10時30分～11時30分。

◎市医師会市民フォーラム「健康寿命」 ▽日時 12月10日(土)午後2時～3時35分。午後1時30分開場 ▽会場 とちぎ健康の森(駒生町) ▽内容 「ロコモティブシンドロームの新展開」と題した、星野雄一さん(とちぎりハビリテーションセンター所長)による講演会。☎市医師会 ☎(622)5255、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] Eメールアドレス、[域] 地域自治センター
 [☎] 地域コミュニケーションセンター、[活] 市民活動センター

▽内容 抽選会・演歌歌謡ショー・屋台販売など。
■会場 茂原健康交流センター（茂原町）。
■費用 施設利用料（実費）。

茂原健康交流センター ☎ (654) 2815

**健康で豊かな人間性を育むために
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。
 ▽内容 「年末年始の行事食を楽しもう」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・レシポの配布など。

市保健センター ☎ (627) 6666

**地域での健康づくり
ボランティア養成講座**

▽日時 平成29年1月16日・27日、2月3日・13日。午前10時～午後4時。全4回。
 ▽会場 市保健センター。
 ▽対象 健康づくりに関心があり、講座修了後にお住まいの地域で食生活改善推

進員・健康づくり推進員として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 12月5日から、直接または電話で、健康増進課（保健所内） ☎ (626) 11126へ。

断酒例会に参加しませんか

■日中例会

▽日時 12月16日（金）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 Ⅱ平石区（下平出町）。毎週水曜日 Ⅱ西園（西一の沢町）。毎週木曜日 Ⅱ中央区（中央1丁目）。毎週土曜日 Ⅱ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) 1111

12月1日は世界エイズデー

知っていても、分かっていても AIDS IS NOT OVER

■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 コンドーム 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（セーフセックス）をすることでHIVの感染をほぼ100パーセント予防できます。

■世界エイズデー 休日・即日検査を実施

▽日時 12月4日（日）午前9時30分～11時。

▽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。また、事前に相談がある場合は、電話で、保健予防課へ。

■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

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。

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。

保健予防課 ☎ (626) 1114

◎みんなで語り合おうこころの健康を考える会 ▽日時 12月16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。

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 12月10・17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 ☎(639)8585、FAX(639)8575へ。

お知らせ

出前講座 知っていますか 在宅医療・介護

医師や看護師、ホームヘルパーなどが住み慣れた家や施設に訪問する在宅医療・介護サービスについて、市の職員などが説明します。自治会やサークルなど、

受講を希望する団体の皆さんが設定した会場に伺います。

- ▽内容 在宅医療・介護サービスの概要、在宅みとりの心構えなど。
- ▽申込 直接または電話・ファクス(団体名・代表者氏名・電話番号・参加人数を明記)で、保健所総務課 ☎(626)1103、FAX(627)9244へ。
- ▽その他 会場費用は申込団体の負担になります。

人間ドック・脳ドックの 受診費用の一部を補助

- 1 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。
 - ▽補助額 特定健診と人間ドックまたは脳ドックとの同時受診Ⅱ1万6339円、人間ドックのみ・脳ドックのみ受診Ⅱ1万円。
 - ▽申込 受診前に電話で、「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希望」と一言添えて、右下の表の健診機関へ。
- 2 後期高齢者医療被保険者
 - ▽対象 後期高齢者医療保

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)	(688)5522
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
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
鷲谷病院	(648)0484
宇都宮セントラルクリニック	(657)7302
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	(643)4441
岩曾内科脳神経外科医院(岩曾町)	(612)1221

除料や市税に滞納がない人。

助。

- ▽補助金額 1万円。
- ▽申込 受診前に、電話で、保険年金課 ☎(632)2307へ。

- ▽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。
- 問1 保険年金課 ☎(632)2307
- 問2 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」が必要です。人間ドックの補助を受けた人は「健康診査」を受診することはできません。

国民健康保険・協会けんぽ被扶養者のための タイプアップ健診

- ▽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

- ▽日時 ①平成29年2月7日(火)午前9時30分～10時30分受け付け②2月13日(月)午前9時～10時30分受け付け。
- ▽会場 ①とちぎ健康の森

- ▽内容 特定健康診査(健康診査)、がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳)、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。
- ▽対象 国民健康保険加入者と協会けんぽ栃木支部加入被扶養者で、市内に住み登録のある40歳以上の人。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、前立腺がん検診Ⅱ50歳以上男性、骨粗しょう症検診Ⅱ40・45・50・55・60・65・

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用は無料、申込不要。
 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
 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、
 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

◎フリーダイヤル自殺予防のちの電話 1114
 1114
 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
 マフリーダイヤル ☎0120(783)556。 問 栃木いのちの電話事務局 ☎(622)7970、保健予防課 ☎(626)

70歳女性。

▽定員 ①先着75人②先着20人。

▽申込 電話で、市集団健康予防センター☎(611)1311へ。

なお、協会けんぽから案内通知が届いた人は、同封の申込書に必要な事項を書き、送付で、〒320-8514大通り1丁目4-22MSC第2ビル、協会けんぽ栃木支部☎(616)1695へ。

▽その他 特定健康診査以外は有料です。詳しくは、市から送付された受診券をご覧ください。

9 健康増進課☎(626)112

ファミリーケアサービス 協力会員募集

ファミリーケアサービスとは、家事援助などのサービスを受けようとする「利用会員」と、サービスを提供する「協力会員」で構成する会員制の有償のホームヘルプサービスです。

▽内容 日常生活を営む上で支障のある高齢者・障がい者・妊産婦世帯などの自宅に訪問し、調理・掃除・

洗濯などの家事支援を行う。

入会（登録）前に、社会福祉協議会で行われる研修会の受講が必要。入会（登録）後、活動時間に応じて活動費を支払う。

▽対象 市内在住で福祉に理解のある、おおむね65歳以下の人。ホームヘルパーなどの資格不問。

▽申込 電話で、市社会福祉協議会☎(636)1215へ。

難病医療生活相談会 骨・関節系疾患

▽日時 平成29年1月31日（火）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「後縦靭帯骨化症の病気の理解と療養生活上の注意点」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後縦靭帯骨化症で治療中の人とその家族など②骨・関節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 12月2日から、電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

平成 29 年 4 月から始まります 介護予防・日常生活支援総合事業

■住み慣れた地域で暮らし続けるために
高齢者がいつまでも住み慣れた地域で暮らすためには、日ごろから健康づくりや生きがいづくりなどの介護予防に取り組むことや、ごみ出しなど、日ごろの生活が困難な人を地域で支えることが重要です。このため、生活援助などについては、地域の皆さんと連携しながら、さまざまなサービスが提供される体制づくりが求められていることから、本市では、平成29年度から、従来の介護サービスに加え、多様な担い手による新しいサービスの提供が可能となる「介護予防・日常生活支援総合事業」の実施に向けた準備を進めています。

■「介護予防・日常生活支援総合事業」とは
「介護予防・日常生活支援総合事業」は、高齢者の「介護予防」と「生活支援」を目的とした事業です。「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」の2つの事業で構成され、従来同様のサービスが提供される他、新たに、地域のニーズや実情に応じた多様なサービスが提供されます。

1 介護予防・生活支援サービス事業

▽内容 ①介護の専門職により提供される、従来の介護予防訪問介護・通所介護に相当するサービス②一定の研修を受けた者などにより提供される、家事援助などの訪問型支援やミニデイサービスなどの通所型支援③NPO団体などにより提供される、簡易な生活支援や地域での通いの場の提供④集中的な支援により、短期間（3カ月程度）で、生活機能の改善を図る専門職が提供するサービス。

▽対象 要支援1・2の認定を受けた人や、生活状況などについての25項目の質問に答える「基本チェックリスト」を実施した上で、要介護（支援）状態となるおそれがある人。なお、サービスの利用に当たっては、地域包括支援センターでケアプランを作成後、サービスを利用することになります。

2 一般介護予防事業

▽内容 介護予防教室・地域での介護予防活動への支援、介護予防講習会など。

▽対象 65歳以上の人。

■その他 「介護予防・日常生活支援総合事業」に関する情報については、今後も、広報紙や市☎などでお知らせします。

☎高齢福祉課☎(636)2903

◎自死遺族支援 わかちあいの会「こもれび」

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

▽日時 12月3・17日（土）、午後2時～4時▽会場

お知らせ

生活のつくりかたに 関する調査に ご協力を

▽内容 厚生労働省が障がい者福祉行政の基礎資料とするため、日常生活のしづらさ、障がいの状態、福祉サービスの利用状況などを調査。

▽対象 手帳所持者および手帳は未所持であるが長引

く病気やけがなどにより、生活のしづらさがある在宅の障がい児・者など。

▽対象地区 平成22年国政調査区から層化無作為抽出した市内9地区。

▽調査方法 ①12月上旬ごろから、調査員が調査地区内の世帯を訪問し、調査対象者の有無を確認②調査対象者に調査票を手渡し、回答および郵送による返送を依頼。

▽その他 調査員などに不

審な点がある場合には、調査員証の提示を求めてください。

▽障がい福祉課 ☎(632) 2673

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、福祉用具購入・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。

■福祉用具貸与の費用額の公表 介護保険の認定を受けた人が利用している福祉用具貸与の費用額の実績を市HPに掲載。

■その他 12月上旬に、9月に利用した介護サービスの保険給付費をお知らせする通知を発送します。この通知は、利用者が実際に利用した介護サービスと市が

支払った保険給付の内容が合っているかを確認するためのもので、新たに支払いが生じるものではありません。

実態調査などで自宅に伺う場合は、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ると、不審者にご注意ください。

5 問 高齢福祉課 ☎(632) 290

健康診査 (平成29年3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。



▲スマートフォン・タブレット用QRコード

■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3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。

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>	2日(木)・5日(日)・6日(月)・10日(金)・13日(月)・23日(木)・25日(土)・27日(月)・28日(火)・30日(木)・31日(金)、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)	6日(月)・13日(月)・14日(火)・17日(金)・24日(金)・30日(木)、午前9時～
豊郷区	7日(火)・9日(木)、午前9時～
姿川区	3日(金)・16日(木)・23日(木)・29日(水)、午前9時～
雀宮区	1日(水)・10日(金)、午前9時～
東区	27日(月)午前9時～

平成29年3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歳代の方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	31日(金)午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	6日(月)・13日(月)・14日(火)・17日(金)・24日(金)・30日(木)、午後2時～と3時～
豊郷区	7日(火)・9日(木)、午後2時～と3時～
姿川区	3日(金)・16日(木)・23日(木)・29日(水)、午後2時～
雀宮区	1日(水)・10日(金)、午後2時～
東区	13日(月)・21日(火)、午前9時～、27日(月)午後2時～※13日は託児付き検診

■申込時の注意

▽予約は、3カ月先まで可能です。平成29年1・2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。

問 健康増進課 ☎(626)1129

◎宇都宮精神保健福祉会 (やしお会) ■相談会 ▽日時 12月15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。■定例会 ▽日時 12月15日(木) 午前10時～午後3時30分 ▽内容 話し合いながら精神障がいについて学ぶ。昼食をとりながらクリスマス会。■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、対象どなたでも、費用無料、申込不要。HPホームページ、地域コミュニケーションセンター、Eメールアドレス、地域自治センター、地区市民センター、出張所、生涯学習センター、まほうのまや表参道スクエア、地域コミュニケーションセンター、市民活動センター