



健康・福祉・国保・年金

教室・講座

災害福祉
救援ボランティア
養成講座

▽日時 6月10・17・24日、
7月1・8日。午前9時30分～午後0時30分。全5回
▽会場 市総合福祉センター
1(中央1丁目)。
▽内容 災害時要援護者への
理解や、救急法、防災・
減災に関する講話など。
▽対象 災害ボランティア
活動に興味関心があり、市
内に通勤通学する高校生以
上の人。
高校生は保護者の同意書
が必要。
▽定員 先着30人。最小催
行人数10人。
▽費用 500円(保険代・資
料代など)。
▽申込 5月8日から、直

本文中に記載がないものは、原則として、対象外となっても、費用は無料。申込不要(定員の記載がないものも、当日、直接会場へ)。HPはホームページ、☑はEメールアドレス、区は地区市民センター、田は出張所、漕は生涯学習センター、参はうつつのみや表参道スクエア、ロは地域コミュニティセンター、活は市民活動センター

市保健センターで各種催し

■会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。
1 1カ月間集中プログラム しっかり貯筋教室 65～69歳コース
▽日時 ①木曜日コース=6月8・15・22・29日、
午前10時～正午②金曜日コース=6月9・16・23
・30日、午後2時～4時。各全4回。
▽定員 各先着15人。
2 1カ月間集中プログラム しっかり貯筋教室 70歳
以上コース
▽日時 ①月曜日コース=6月5・12・19・26日②
火曜日コース=6月6・13・20・27日。午前10
時～正午。各全4回。
▽定員 各先着15人。
■内容 ロコモティブシンドローム予防や認知症予
防のための運動や栄養に関する講話や脳トレ、定期的
な下肢筋力測定、歩行速度測定、握力測定など。
■対象 市内在住で運動習慣がなく、下肢筋力を強
化したい1 65～69歳の人2 70歳以上の人。なお、
市保健センター運動教室に参加したことがある、要
介護認定を受けている、体に痛みがある、運動制限
のある人は不可。
■申込 5月9日午前9時30分～23日に、直接ま
たは電話で、市保健センター☎(627)6666へ。
■その他 「宇都宮市高齢者等地域活動支援ポイン
ト事業」の対象事業です。

5月は高血圧対策強化月間です

■血圧計貸し出し
▽期間 2週間。
▽申込 電話で、市保健センター☎(627)6666へ。
■みそ汁塩分測定 自宅のみそ汁の塩分濃度を無料
で測定します。みそ汁を密閉容器やペットボトルに
入れてお持ちください。
■その他 保健師・管理栄養士による血圧について
の健康相談・栄養相談を随時受け付けています。

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。
▽内容 「運動会シーズンに役立つ元気が出る食事」
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。
■市保健センター☎(627)6666

接または電話・ファックス(住
所・氏名・電話番号を明記)
で、ボランティアセンター
(市総合福祉センター内)
☎(636)1285、FAX(634)2
870へ。

6月は

歯と口の健康週間
関連イベントを開催

1 歯あつふる教室 歯は一
生の宝物
▽日時 6月1日(木)午前
10時30分～11時30分。
▽内容 歯科衛生士による

乳歯ケアに関する講話、歯
磨きの実演指導、保護者対
象の虫歯菌の検査。
▽対象 0歳児とその保護
者。

検査、歯科医師・歯科衛生
士による相談会と口臭測定
(希望者のみ)。
▽定員 先着30人。
3 親子で歯みがきピカピカ
大作戦
▽日時 6月3日(土)午前
10時30分～11時30分。

▽内容 歯科衛生士によるか
むむと認知症の関係や歯周
病と全身疾患に関する講
話、歯科衛生士によるお口
の唾液アップ体操、歯周病

▽内容 歯科衛生士による
乳歯ケアに関する講話、歯
磨きの実演指導、1歳児対
象の虫歯菌の検査。
▽対象 1歳児とその保護
者。
▽定員 先着40組。

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 5月13・27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

◎糖尿病を改善したい人、糖尿病予備群の人へ 毎日の食生活を見直そう ▽日時 6月12日、7月3・
24日、10月17日。午後1時～4時。7月24日は午前10時～午後3時。全4回▽会場 上河内健康
館(上田町)▽内容 保健師・管理栄養士・運動指導員による糖尿病の改善に向けての食事や運動などに
ついての講話と、グループワーク、調理実習など▽定員 先着25人▽費用 500円程度(食材費)▽申
込 5月8日から、直接または電話で、健康増進課(竹林町・保健所内) ☎(626)1126へ。

5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。
 ☎高齢福祉課 ☎(632)2357

日時	会場	内容	問い合わせ先
18日(木) 午前10時～正午	五代若松原 ☐(若松原 3丁目)	介護しやすい部屋の環境づくり	地域包括支援センター雀宮・五代若松原 ☎(688)3371
26日(金) 午後1時30分～3時30分	雀宮 ☐(新富町)	今を生きる	地域包括支援センター雀宮 ☎(655)7080

国民健康保険税の課税限度額と軽減判定の基準額が変わります

■国民健康保険税率

▽医療保険分 所得割=6.36パーセント、均等割=2万5,900円、平等割=1万9,000円。

課税限度額 52万円→54万円

▽後期高齢者支援金分 所得割=2.55パーセント、均等割=9,800円、平等割=7,200円。

課税限度額 17万円→19万円

▽介護保険分 所得割=2.07パーセント、均等割=1万500円、平等割=6,400円。

課税限度額 16万円→変更なし

■軽減措置 世帯合計所得金額が一定額以下の場合、均等割額・平等割額を軽減します。軽減を受けるためには、世帯全員の所得の申告が必要です(軽減の申請は不要)。

所得判定基準額(平成28年中の合計所得金額)

軽減割合	変更前	変更後
7割軽減	33万円以下	変更なし
5割軽減	33万円+(26.5万円×被保険者数)以下	33万円+(27万円×被保険者数)以下
2割軽減	33万円+(48万円×被保険者数)以下	33万円+(49万円×被保険者数)以下

■その他 なお、国民健康保険税率は変わりません。平成29年度の保険税額は、7月発送の納税通知書でお知らせします。家族の中に4月から会社の保険に加入した人がいる場合は、早めに国民健康保険の脱退手続きをお願いします。

☎保険年金課 ☎(632)2320

◎国民健康保険運営協議会委員募集

▽任期 7月～平成31年6月▽内容 国民健康保険の運営について、年5回程度開催する運営協議会(平日)に参加し、意見を述べる▽応募資格 市内に1年以上在住で、申し込み時に20歳以上73歳未満の国民健康保険被保険者。公務員や他の付属機関の委員、国民健康保険税を滞納している世帯の人を除く▽募集人数 2人▽選考方法 作文・面接▽その他 申込期限は5月22日。申し込み方法など、詳しくは、保険年金課 ☎(632)2314へ。

座。

▽定員 各先着10人。

2 シニア世代の地域デビュー講座

▽日時 5月19・26日、6月2・9日。午前10時～正午。全4回。

▽内容 ①「私に出来ることで、かんたん地域デビュー」と題した、西田直樹さん(作新学院大学女子短期大学部教授)による講座②「ボランティア活動を楽しもう みんなと自分が笑顔になるように」と題した、小倉克洋さん(こくら工房

代表)による講座③「いき

が、やりがいは自分の手で、あなたの可能性は無限

大、高齢者福祉の現場から」と題した、青田賢之さん(真

言宗智山派観音寺住職)による講座④「笑いの健康法・

ラフターヨガで元気一杯」と題した、福田越子さん(県

健康生きがいづくり協議会・健康生きがいづくりア

ドバイザ)による講座。

▽定員 先着25人。

■会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。

■対象 おおむね50歳以上

の人。

■申込 5月8日から、直

接または電話アクセス(住所・氏名・電話番号を明記

で、みやシニア活動センター ☎(639)8585、FAX(639)8575へ。

元気なうちから

いきいき健康自転車教室

▽日時 6月13日(火)午

前10時～正午。

▽会場 河内総合福祉センター(白沢町)。

▽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。

▽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 5月2日から、電話で、宇都宮ブリッツェ ☎(611)3993へ。

8 ☎高齢福祉課 ☎(632)235

きれいやせ講座

きれいに着こなせる体を目指そう

▽日時 6月2日(金)、7

月13日(木)。午前9時30分

～正午。全2回。

▽会場 姿川 ☐(西川田町)。

▽内容 美しい姿勢を手に入れて、いつまでも若々しく過ごしていくために必要な手法を学ぶ。運動指導員

による骨盤シェイプの講話・実技と、栄養士による

講話。

▽対象 市内在住のおおむね64歳以下の人。

▽定員 先着30人。

▽申込 5月8日から、直

接または電話で、姿川 ☐ ☎(645)4535へ。

教室・講座

茂原健康交流センターで
各種催し



1 筋力向上体操教室

▽日時 5月2・16・23・30日、午前10時30分～11時30分

▽内容 基礎体力向上のための簡単なエクササイズ。

▽定員 各先着30人。

2 笑いヨガ教室

▽日時 5月19日(金)午後1時30分～2時30分

▽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 先着25人。

3 エアロビクス教室

▽日時 5月19・26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 先着15人。

■会場 茂原健康交流センター(茂原町)。

■費用 施設利用料(実費)。

問 茂原健康交流センター(654)2815

お知らせ

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。

■福祉用具貸与価格の公表

介護保険の認定を受けた人が利用している福祉用具の貸与価格の実績を市団に掲載しています。

■その他 実態調査などで

ご自宅に調査に伺う場合、事前に電話連絡します。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ています。

5 問 高齢福祉課(632)290

国から給付金が
支給されます
B型肝炎訴訟

▽対象 次の全てに該当する人。なお、対象者から母子感染した人や、対象者の

本文中に記載がないものは、原則として、対象外となります。費用無料。申込不要(定員の記載があり申込の記載がないものも、当日、直接会場へ)。HPホームページ、Eメールアドレス、
区 地区市民センター、出 出張所、運 生涯学習センター、参 1つのみや表参道スクエア、コ 地域コミュニティセンター、活 市民活動センター

薬物乱用はダメ。ゼッタイ。

麻薬や覚せい剤などの薬物を乱用することは、使用者自身の精神や体をばろばろにし、幻覚・妄想などから、殺人などの重大な犯罪を引き起こす原因にもなります。私たち一人ひとりが薬物乱用の恐ろしさを正しく理解し、社会全体で薬物乱用を拒絶する意識を持つことが大切です。



▲ダメ。ゼッタイ。くん

■薬物乱用とは 医薬品を医療目的以外で使用、医療目的に使われない薬物を不正に使用することです。一度使っただけでも乱用です。使用すると自分自身ではやめられない依存状態になり、使用量が増え、さらには脳が破壊され、幻覚や妄想から自分や他人を傷つけることになりかねません。

■5～7月は不正大麻・ケシ撲滅運動期間 ケシの開花時期に合わせて5～7月を不正大麻・ケシ撲滅運動期間としています。大麻や植えてはいけないケシを不正に栽培する人が後を絶ちません。中には植えてはいけないケシと知らずに観賞用として栽培している人もいます。発見した場合は、電話で、保健所総務課(626)1104、県薬務課(623)3119へ。

■大麻の特徴 茎＝四角形、緑色で浅い縦溝が通っている。葉＝3～9枚ほどの小葉

が集まって手のひらのような形になっている。のこぎりの歯のように切り込んでいて、先端がとがっている。

■植えてはいけないケシの特徴 茎＝無毛に近く、すべすべしている。葉＝のこぎりの歯のような凸凹があり、先端はとがっている。葉の付け根は茎を包み込むように生える。

■危険ドラッグに注意

覚せい剤や大麻に似せて作られた薬物で、「脱法ハーブ」「合法ドラッグ」などとして出回っている物をまとめて「危険ドラッグ」といいます。危険ドラッグは、どんな薬物がどのくらい入っているかわかりません。危険ドラッグを使うことは、自分の体で人体実験をしているようなものだという専門家もいます。また、身近に潜む危険ドラッグは、身近な人から誘われる可能性があります。誘われても、きっぱりと断りましょう。

問 保健所総務課(626)1104



▲大麻



▲植えてはいけないケシの花・蕾



▲植えてはいけないケシの茎・葉

◎高齢者のための計画づくりに参加しませんか 「第8次高齢者保健福祉計画・第7期介護保険事業計画」策定のための策定委員を公募します。▽任期 7月～平成30年3月▽内容 任期中5回程度開催する会議に参加▽応募資格 市内に在住か通勤通学している人。ただし、市の他の審議会などの委員や公務員を除く▽募集人数 2人▽選考方法 書類審査・面接▽申込 申込期限は5月23日。申し込み方法など、詳しくは、高齢福祉課(632)2904へ。

健康診査(8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。



▲スマートフォン・タブレット用QRコード

8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>	4日(金)・5日(土)・6日(日)・7日(月)・18日(金)・19日(土)・20日(日)・21日(月)・24日(木)・26日(土)・27日(日)・28日(月)、午前9時~
清原区	25日(金)・31日(木)、午前9時~
瑞穂野区	19日(土)午前9時~
城山区	22日(火)午前9時~
豊郷区	3日(木)午前9時~
姿川区	21日(月)・28日(月)、午前9時~
雀宮区	4日(金)・7日(月)、午前9時~
河内区	25日(金)午前9時~
南(通)	30日(水)午前9時~

8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	18日(金)午後0時30分~
清原区	25日(金)・31日(木)、午後2時~
瑞穂野区	19日(土)午後2時~
富屋区	29日(火)午後2時~※託児付検診
豊郷区	3日(木)午後2時~と午後3時~
姿川区	21日(月)・28日(月)、午後2時~
雀宮区	4日(金)・7日(月)、午後2時~
河内区	30日(水)午後2時~※託児付検診
南(通)	30日(水)午後2時~

8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(金)・6日(日)・7日(月)・20日(日)・21日(月)・24日(木)・26日(土)・28日(月)、午後1時~と2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(月)午後1時30分~と午後2時30分~

■申込時の注意

▽予約は、3カ月先まで可能です。5~8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

相続人も給付対象となります。①B型肝炎に持続感染している②満7歳になるまでに集団予防接種を受けた③昭和23年7月1日から昭和63年1月27日の間に集団予防接種を受けた④集団予防接種以外の感染原因(母子感染・輸血など)がない。▽その他 給付金を受けるためには、救済条件があり、国を相手とした国家賠償請求訴訟を起こすなどの

▽会場 県総合運動公園(西)

▽期日 9月24日(日)午前8時30分。

県障害者スポーツ大会参加選手の募集

4 保健予防課☎(626)1111
手続きが必要になります。詳しくは、厚生労働省電話相談窓口☎03(3595)2252へお問い合わせください。

川田町)他。
▽募集競技 陸上競技、卓球、アーチェリー、フライングディスク、水泳、サウンドテーブルテニス、グラウンドソフトボール、ソフトボール、車椅子バスケットボール。
▽対象 市内在住で、4月1日現在、満12歳以上の身体障がい者・知的障がい者。
▽申込 学校・施設などに所属する人は、学校・施設

1 中央校(駒生町)

県シルバード大学校第39期生学校説明会

県障害者スポーツ協会☎(624)2761

などへ。在宅の人は、5月17~26日に、直接または電話・ファクス(住所・氏名・電話番号・年齢を明記)で、障がい福祉課(市役所1階)☎(632)2228、FAX(636)0398へ。

0 高齢福祉課☎(632)236

■時間 午前10時~正午。その他 入学は10月、卒業は平成31年9月。

3 北校(矢板市) 5月19日(金)、6月8日(木)。

2 南校(栃木市) 5月17日(水)、6月6日(火)。

▽期日 5月18日(木)、6月5日(月)。

▽期日 5月18日(木)、6月5日(月)。

◎福祉のまちづくりを推進するための計画づくりに参加しませんか 「第4次宇都宮市やさしさをはぐくむ福祉のまちづくり推進計画」策定のための策定委員を公募します。▽任期 7月~計画策定まで▽内容 任期中4回程度開催する会議に参加▽応募資格 市内に在住か通勤通学している人。ただし、市の他の審議会などの委員や公務員を除く▽募集人数 2人▽選考方法 書類審査・面接▽申込 申込期限は5月23日。申し込み方法など、詳しくは、保健福祉総務課☎(632)2930へ。