



教室・講座

健康・福祉・国保・年金

茂原健康交流センターで各種催し

1 フラダンス教室

▽日時 6月6・13・20日、午後2時～3時。
▽内容 手足の基本動作などの基礎編。

▽定員 各先着20人。

2 笑いヨガ教室

▽日時 6月2・16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 各先着25人。

3 認知機能向上体操教室

▽日時 6月9・23日(金)、午後1時30分～2時30分。
▽内容 介護予防の新しいエクササイズ。

▽定員 各先着20人。

4 エアロビクス教室

障がい者などの駐車スペースの適正利用にご協力を

市では、障がい者などの駐車スペースを適正に利用していただくために、市の公共施設にある、障がい者などの駐車スペースに右の案内表示をしています。また、車いすのマークが表示された障がい者用駐車スペースがある民間施設もあります。この駐車スペースに、対象者以外の方が駐車することのないよう、適正な利用にご協力ください。



■利用できる人 障がい者、高齢者、妊産婦、けが人など移動に配慮が必要な人や、県の「おもいやり駐車スペース利用証」をお持ちの人。
☎保健福祉総務課 (632) 2919

6月は歯と口の健康週間 6日までは関連イベント

■会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。
1 歯の健康相談、口腔内検査(むし歯菌の検査・歯周病検査)、口臭測定、ブラッシング指導
▽日時 6月3日(土)午後1時～3時30分、6月4日(日)午前10時～午後3時30分。
2 よい歯ではっぴいチャレンジ
▽日時 6月4日(日)午後1時～2時30分受け付け。
▽内容 ①歯科健診②知って得するはっぴい講話③親子ではっぴいダンス。
▽対象 ①3歳以上の就学前の幼児②③3歳以上の就学前の幼児とその保護者。
3 ポスター・標語・作文の入選作品の展示
▽日時 6月6日まで、午前9時～午後4時30分。6日は正午まで。
▽内容 歯と口の健康週間ポスター・標語・作文の入選作品の展示。むし歯予防などに関するパネル展示やリーフレット配布など。
☎市保健センター (627) 6666

5 ワンポイントアドバイス水泳教室

▽日時 6月2・9・16・23・30日、午後7時～8時。
▽内容 4泳法の技法。ポイントアドバイス。

▽対象 高校生以上。

▽定員 各先着20人。

6 陳式太極拳教室

▽日時 6月1・8・15日、午後1時30分～2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)。

☎茂原健康交流センター (654) 2815

地域での健康づくりボランティア養成講座

▽日時 7月7・14・21・26日、午前10時～午後4時全4回。

▽会場 平石区(下平出町)。

6月は歯と口の健康週間 6日までは関連イベント

■会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。
1 歯の健康相談、口腔内検査(むし歯菌の検査・歯周病検査)、口臭測定、ブラッシング指導
▽日時 6月3日(土)午後1時～3時30分、6月4日(日)午前10時～午後3時30分。
2 よい歯ではっぴいチャレンジ
▽日時 6月4日(日)午後1時～2時30分受け付け。
▽内容 ①歯科健診②知って得するはっぴい講話③親子ではっぴいダンス。
▽対象 ①3歳以上の就学前の幼児②③3歳以上の就学前の幼児とその保護者。
3 ポスター・標語・作文の入選作品の展示
▽日時 6月6日まで、午前9時～午後4時30分。6日は正午まで。
▽内容 歯と口の健康週間ポスター・標語・作文の入選作品の展示。むし歯予防などに関するパネル展示やリーフレット配布など。
☎市保健センター (627) 6666

料理のレパートリーを増やそう旬の食材アレンジ教室

▽日時 7月7日(金)午前10時～午後4時全4回。

▽会場 平石区(下平出町)。

▽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健康づくり推進員・食生活改善推進員としてボランティア活動ができる人。

▽定員 先着25人。

▽費用 食材費(実費)。

▽申込 6月5～26日に、直接または電話で、健康増進課(保健所内・竹林町) ☎(626) 1126へ。

▽定員 先着25人。

▽費用 500円程度(食材費)。

▽申込 6月5日午前9時30分から27日に、直接または電話で、市保健センター ☎(627) 6666へ。

▽日時 7月7日(金)午前10時～午後4時全4回。

▽会場 平石区(下平出町)。

本文中に記載がないものは、原則として、対象外となる。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、地区市民センター、出張所、生涯学習センター、みやま表参道スクエア、地域コミュニティセンター、市民活動センター

◎宇都宮精神保健福祉会(やしお会) 1 相談会 ▽日時 6月1・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。 2 茶話会 ▽日時 6月1日(木)午前10時～正午▽内容 会員同士で交流する。 3 定例会 ▽日時 6月15日(木)午後1時30分～3時30分▽内容 話し合いながら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。

健康診査(9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.seagullooffice.com/utsunomiya-kenkou>へアクセス。

9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 ※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。	1日(金)・2日(土)・4日(月)・5日(火)・9日(土)・10日(日)・14日(木)・16日(土)・17日(日)・19日(火)・21日(木)・22日(金)・24日(日)・30日(土)、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)	5日(火)午前7時~、26日(火)・28日(木)、午前9時~
平石区	1日(金)午前9時~
清原区	19日(火)午前9時~
横川区	12日(火)午前9時~
瑞穂野区	7日(木)午前9時~
城山区	15日(金)午前9時~
国本区	28日(木)午前9時~
富屋区	8日(金)午前9時~
豊郷区	8日(金)・22日(金)、午前9時~
姿川区	4日(月)・11日(月)・13日(水)・25日(月)、午前9時~
雀宮区	29日(金)午前9時~
河内区	25日(月)午前9時~
県体育館	19日(火)午前9時~
南(活)	27日(水)午前9時~

9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	25日(月)午前9時~※託児付き検診
市医療保健事業団健診センター	26日(火)・28日(木)、午後2時~と午後3時~
平石区	1日(金)午後2時~
清原区	19日(火)午後2時~
横川区	12日(火)午後2時~
瑞穂野区	5日(火)午前9時~※託児付き検診、7日(木)午後2時~
城山区	5日(火)午後2時~※託児付き検診
豊郷区	8日(金)・22日(金)、午後2時~と午後3時~
姿川区	4日(月)・11日(月)・13日(水)・25日(月)、午後2時~
雀宮区	29日(金)午後2時~
南(活)	27日(水)午後2時~

9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。なお、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	1日(金)・2日(土)・4日(月)・5日(火)・9日(土)・10日(日)・14日(木)・16日(土)・19日(火)・21日(木)・22日(金)、午後1時~と午後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)	6日(水)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。6~9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

◎自死遺族支援 わかちあいの会「こもれび」

▽日時 6月3・17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。☎栃木いのちの電話事務局☎(622)7970、保健予防課☎(626)1114

元気なうちから介護予防 いきいき健康サッカークラス

▽日時 6月29日(木)午後2時30分~4時30分。
▽会場 市スケートセンター1(城南3丁目)。
▽内容 栃木SCの選手と一緒に、ストレッチと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3日から、電話で、栃木SC☎(600)5555へ。
8 ☎高齢福祉課☎(632)235

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10・24日(土)、午前10時~11時。
▽会場 市総合福祉センター
1 (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10人。
▽申込 6月5日から、直接または電話フアクセス(住所・氏名・電話番号を明記)で、みやシニア活動センター

4回。☎(639)8575へ。
▽日時 7月19日、8月7日、8月28日、10月17日。
▽会場 城山区(大谷町)。
8 5 7 5 へ。
1 ☎(639)8585、FAX(639)8575へ。

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 7月19日、8月7日、8月28日、10月17日。
▽会場 城山区(大谷町)。
2 6 へ。
▽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 6月5日から、直接または電話で、健康増進課(保健所内)☎(626)1114

お知らせ

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により完治する病気です。

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、医学的には十分治癒し、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第一歩です。

薬物乱用は ダメ。ゼツタイ。

覚せい剤や大麻などの薬物の乱用が社会問題となっています。

平成31年までに薬物乱用

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。費用は無料。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はホームページ、Eメールはアドレス、☒は市民活動センター、☑は地域コミュニティセンター、☒は市民活動センター、☑は市民活動センター

の根絶を目指す「6.26国際麻薬乱用撲滅デー」(国際連合が決議)のため、日本でも6月20日～7月19日に各地で「ダメ。ゼツタイ。」普及運動が行われます。

相手が誰であっても、薬物の使用の誘いには、勇気を持って断りましょう。

6.26 ヤング街頭キャンペーン

▽日時 6月24日(土)午後2時～4時

▽会場 JR宇都宮駅、オリオン通りなど

▽内容 リーフレットの配布や国連支援金の協力、薬物乱用防止の呼び掛け。

☎保健所総務課 ☎(626)11104

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は1万6339円、人間ドックのみ・脳ドックのみ受診は1万円。

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

▽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へ。

▽その他 人間ドックの補助には「健康診査受診券」が必要。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。

■その他

▽申込 6月30日(消印有効)までに、願書・印鑑・82円切手を貼った長形3号封筒を添えて、直接または郵送で、〒320-8540 市役所高齢福祉課(市役所2階D8番窓口)へ。

県シルバード大学校 第39期生募集

▽期間 10月～平成31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

▽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ください。

1 6 ☎保険年金課 ☎(632)2307

2 3 ☎16 ☎2 ☎3

▽学校説明会 ①6月5日 ②6月6日 ③6月8日、午前10時～正午。

▽申込 6月30日(消印有効)までに、願書・印鑑・82円切手を貼った長形3号封筒を添えて、直接または郵送で、〒320-8540 市役所高齢福祉課(市役所2階D8番窓口)へ。

◎いのちの電話チャリティーコンサート ▽日時 7月17日(月・祝)午後1時30分～。午後1時開場▽会場 南図書館(雀宮町)▽内容 野道雅保さん(マリンバ奏者)・後藤仁さん(ピアノ奏者)による演奏会▽費用 大人=1,000円、高校生以下=500円▽申込 電話またはファクス・Eメール(住所・氏名・電話番号・参加人数を明記)で、栃木のちの電話事務局 ☎(622)7970、FAX(902)1030、☒tid1999@maple.ocn.ne.jpへ▽その他 コンサート終了後、いのちの電話の紹介コーナーを開きます。☎保健予防課 ☎(626)1114

6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
13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)	口腔衛生と栄養	地域包括支援センター細谷・宝木 ☎(902) 4170
16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)	終活セミナー	地域包括支援センターかわち ☎(673) 8941
17日(土) 午後1時30分～3時30分	横川区(屋根板町)	介護技術	よこかわ地域包括支援センター ☎(657) 7234
23日(金) 午前10時～正午	石井区(石井町)	認知症の人との関わり方	地域包括支援センター石井・陽東 ☎(660) 1414
27日(火) 午後2時～4時	上河内区(中里町)	低栄養の予防・介護食	上河内地域包括支援センター ☎(674) 7222
30日(金) 午前10時～正午	総合福祉センター(中央1丁目)	住み慣れた家で福祉用具を上手に使う	地域包括支援センター御本丸 ☎(651) 4777

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・彼女など、関わる全ての人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(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。

■まずは検査を受けてみよう ①電話=検査日時の確認。迅速検査は要予約②問診・採血=検査日に直接、会場へ③結果=迅速検査は当日、通常検査は約1週間後。

■6月1～7日はHIV検査普及週間 休日・即日検査

▽日時 6月4日(日)午前9時30分～11時。

▽会場 保健所(竹林町)。

▽内容 HIV抗体・梅毒検査。

▽定員 先着30人。

☎保健予防課 ☎(626) 1114

◎フリーダイヤル自殺予防いのちの電話

▽日時 6月10日(土)午前8時～11日(日)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人などの自殺予防相談▽フリーダイヤル ☎0120(783) 556。☎栃木のちの電話事務局 ☎(622) 7970、保健予防課 ☎(626) 1114

☎とちぎ健康福祉協会 ☎(650) 3366、高齢福祉課 ☎(632) 2360

ご利用ください 訪問歯科診療

▽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。

▽申込 直接または電話

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、市歯科医師会 ☎(625) 6060または健康増進課 ☎(626) 1126へお問い合わせください。

住み慣れた地域での生活を支援 介護保険の地域密着型サービス

住み慣れた地域での生活を支援 介護保険の地域密着型サービス

■小規模多機能型居宅介護施設への日中の通いを中心に、利用者の状態や希望

にに応じて自宅訪問や施設宿泊を組み合わせ、在宅での生活支援などを受ける。

■認知症対応型通所介護

施設に通って入浴・排せつ・食事などの介護、レクリエーションによる交流、機能訓練などを受ける。

■認知症対応型共同生活介護(グループホーム) 少数で共同生活を行い、入浴・排せつ・食事などの介護を受ける。

■介護老人福祉施設入所者生活介護 小規模(定員29人以下)の特別養護老人ホームに入所し、日常生活上の世話や機能訓練などを受ける。

■地域密着型通所介護 小規模(定員18人以下)な通所介護施設で、食事・入浴などの支援を日帰りで行う。

■事業所、担当ケアマネジャー(介護支援専門員)、高齢福祉課 ☎(632) 2905