



健康・福祉・国保・年金

### お知らせ

## 難病患者のための各種制度

難病とは、発病の機構が明らかでなく、治療方法が確立していない希少な疾病で、長期にわたり療養を必要とする病気です。

その内、客観的な診断基準が確立していて、患者数が人口の0.1パーセントに達しない病気を「指定難病」として、医療費助成の対象となります。

### ■難病の医療費助成制度

指定難病に関する治療について、医療機関、薬局や訪問看護などの医療費の一部を助成しています。

助成対象になると、自己負担割合は2割になり、月額自己負担額までの負担で済みます。

潰瘍性大腸炎・パーキンソン病・全身性エリテマトーデスなど、現在330疾患が助成の対象となっています。

疾患について詳しくは、市HPなどでご確認ください。申請に当たっては、まず主治医とよくご相談ください。

### ■各種サービス

日常生活に不自由を感じたら、年齢や疾患により、障がい福祉サービスや介護保険サービスが利用できます。支援区分や介護度が認定されると、家事援助や通院介助などのサービスを利用することができます。

### ■就労の相談

ハローワーク宇都宮に難病患者サポートが配置され、治療と両立できる仕事の検討や企業への説明などの相談に応じます。

### ■とちぎ難病相談支援センター

（駒生町）にて、平日午前10時～午後4時に、保健師が電話や面接で相談を行っています。

また、患者家族がピアサポーターとしての相談も行うことができます。

## 認知症に対する正しい理解の普及・啓発のためのイベント

9月21日は「世界アルツハイマーデー」、9月は「市みんなで考える認知症月間」です。

### 1 認知症サポーター養成講座

▽日時 9月2日(土)午後1時30分～3時。

▽内容 木平百合子さん（JCHOうつのみや病院副院長）による、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者「認知症サポーター」になるための養成講座。

受講後、認知症サポーターの証「オレンジリング」をプレゼント。

▽定員 先着400人。

### 2 世界アルツハイマーデー記念講演会

▽日時 9月16日(土)午後1時30分～3時30分。

▽内容 渡邊由佳さん（獨協医科大学神経内科准教授）、金澤林子さん（認知症の人と家族の会栃木県支部世話人代表）などによる、認知症の人やその家族が安心して我が家で生活するための秘訣などについて学ぶ講演会。

▽定員 先着400人。

■会場 とちぎ健康の森（駒生町）。

■対象 市内に在住か通勤通学している人。

■申込 8月3日から、直接または電話・ファクス（講座名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号を明記）で、高齢福祉課☎(632) 5328、FAX(632) 3040へ。

■その他 定員に満たないときは、当日参加可。

☎高齢福祉課☎(632) 5328

っています（38ページ参照）。

### ■その他

医療費助成制度は年に1回更新が必要です。現在の受給者証は12月末の有効期限が満了になりましたので、8月末までに更新申請をお願いします。

4 問 保健予防課☎(626) 1111

## なんびょうサポート とちぎの窓口

▽期日 9月9日(土)。

▽会場 とちぎ健康の森（駒生町）。

▽時間・内容 ①午前9時30分～正午 ②医療相談・生活福祉相談・栄養相談・就労相談③午前10時～11時30分 ④患者・家族交流会⑤午前10時～午後4時 ⑥各種団体PRコーナー⑦午後1時15分～1時45分 ⑧平成30年1月からの難病医療助成制度についてのお知らせ⑨午後2時～3時30分 ⑩難病と

生きる」と題した、さくらいりようこさん（フルート・オカリナ奏者）による講演会とコンサート。

▽対象 県内在住の難病患者およびその家族、難病やボランティア活動に関心のある人。

▽申込 ①電話で、とちぎ難病相談支援センターへ。

②とちぎ難病相談支援センター☎(623) 6113、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 8月10日(木)午前8時～11日(金・祝)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ときなどの自殺予防相談 ▽フリーダイヤル ☎0120(783) 556。☎栃木いのちの電話事務局☎(622) 7970、保健予防課☎(626) 1114

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Eメール、地区市民センター、出張所、生涯学習センター、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

**高齢者等  
地域活動支援  
ポイント事業**

市ボランティアセンターに活動を登録した団体・グループが取り組む、健康づくり活動や地域貢献活動に参加すると、活動実績に応じてポイントがもらえます。

**■内容** ①健康づくり活動  
市が実施する介護予防教室などの介護予防事業や、市の事業から発展した介護予防の自主グループ活動な

②地域貢献活動  
介護保険施設などでの支援活動や、清掃・美化活動など。

**■対象** 市内在住の①65歳以上の②60歳以上の人。

**■ポイントの取得** 1回1時間以上の活動で1ポイント(100円相当)がもらえます。ただし、1日の上限は2ポイント、年間の上限は50ポイント(5000円相当)です。

**■ポイントの交換** 貯めたポイントは、翌年度に市の施設利用券やバスカードな

どへの交換、ボランティア団体などへの寄附、介護保険料の納付に充てることができます。

**■その他** ポイント事業への活動登録方法などについて詳しくは、ボランティアセンター☎(614)8011へお問い合わせください。

**お気付きですか  
このシール**

あん摩マッサージ指圧・はり・きゅうを職業として行うには、国が法律で定め



た資格が必要です。市では、開設の届け出を行っている施設に、シール(右の図)を配布しています。施術を受ける際には、ご確認ください。

問 保健所総務課 ☎(626) 1103

**在宅の要介護認定者が利用する  
紙おむつを宅配します**

▽内容 市に登録している紙おむつ宅配事業者が、申請した種類の紙おむつ・数量を申請の翌月以降、毎月1回、原則市内の自宅に配達します。利用者は、商品の受取時に、購入金額の1割または2割を支払います。ただし、1カ月あたりの上限額5,500円を超えた分は、全額自己負担です。

▽対象 在宅で要介護1~5の認定を受けている人。ただし、介護保険施設(ショートステイ含む)や病院に入所・入院中は対象外。

▽申込 紙おむつ宅配商品カタログから、利用する事業者と商品・数量などを選択し、高齢福祉課に置いてある申請書に必要事項を記入し、直接または送付で、〒320-8540 市役所高齢福祉課(市役所2階)へ。商品カタログ・申請書は、市☎からも取り出し可。カタログの郵送を希望する人は、電話で、高齢福祉課へ。

▽その他 償還払い(店舗で紙おむつを購入し、領収証を添付して市に申請後、市が指定口座に振り込む方法)も選択できます。対象者・自己負担額は紙おむつ宅配と同じです。

問 高齢福祉課 ☎(632) 2977

**救急の日・  
救急医療週間  
イベント2017**

▽日時 9月3日(日)午後1時30分~2時30分。

▽会場 ベルモール(陽東6丁目)。

▽内容 「熱中症の予防や熱中症患者への対応について」と題した、藤井公一さん(済生会宇都宮病院医師)・雷神ライサマー(ご当地キャラクター)によるトーク&ショーと、「熱中症の応急処置と救急車を呼

ぶ際のポイント」と題した、藤井公一さん・雷神ライサマー・市救急隊員他による実演。

問 保健所総務課 ☎(626) 1103

**特定疾患患者福祉手当  
(経過措置)  
手当額の変更**

特定疾患患者福祉手当(平成28年9月30日制度終了)は、平成28年10月から3年間の経過措置に移行しており、平成29年10月分から手当額を変更します。

▽手当額(月額) 9月 日まで 5000円。 10月 月 平成30年9月30日 10300円。 平成30年 4月 平成31年9月30日 103000円。

▽その他 変更後の手当額が反映されるのは平成29年12月の支払い分からです。県発行の特定医療費(指定難病)受給者証または一般特定疾患医療受給者証をお持ちの人は難病患者福祉手当(月額5000円)へ切り替えが出来ます。

問 障がい福祉課 ☎(632) 2361

◎宇都宮精神保健福祉会(やしお会) 1相談会 ▽日時 8月3・17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 8月3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 8月17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。4会場 保健所(竹林町)。5申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

# お知らせ

## 8月から年金受給資格の期間を短縮

老齢基礎年金を受け取るのに必要な期間（受給資格期間）が、25年間から10年間に短縮になります。新たに年金受給の対象になる人には、日本年金機構から年金請求書を送付しましたので、速やかに手続きをお願いします。

### ■申込

▽国民年金のみの人 電話で、保険年金課 ☎(632) 2327 または各年金事務所へ。  
▽厚生年金などの年金加入歴がある人 電話で、各年金事務所へ。

### ■その他

国民年金のみの加入でも年金事務所での手続きになる場合がありますので、詳しくは保険年金課へお問い合わせください。

④保険年金課 ☎(632) 2327、宇都宮西年金事務所 ☎(622) 4281

## 9月は健康増進普及月間 生活習慣病予防講座 内服薬だけに依存しない脂質異常症の予防

▽日時 9月16日(土) 午後1時30分～3時。  
▽会場 市保健センター（ララスクエア宇都宮9階）。  
▽内容 佐々木龍さん（宇都宮市医師会）による、脂質異常症と全身疾患に関することや脂質異常症改善のための生活習慣についての講話。  
▽対象 市内在住の人。  
▽定員 先着80人。  
▽申込 8月3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。

## 3カ月で体力づくり 健康教室

■会場 市保健センター。  
1 働き盛り男性の肥満リセット教室  
▽日時 9～11月の土曜日、午後2～4時。全6回。  
▽内容 筋力アップなどのための強度の高い運動や、身体活動量計を用いた生活改善のアドバイス・実食体験など。  
▽対象 市内在住の30～59歳の働いている男性で、20歳頃と比べて体重が増加している人。  
▽定員 先着10人。  
2 働く女性の美ボディ教室  
▽日時 9～11月の日曜日、午前10時～正午。全6回。  
▽内容 痩せやすいヘルシーな体づくりのための、やや強度の高い筋力運動などの実技や食生活に関する講話・ワークショップなど。  
▽対象 市内在住の30～59歳の働いている女性で、20歳頃と比べて体重が増加している人。  
▽定員 先着15人。  
3 たるたるおなかをひきしめろ エクササイズデビュー教室  
▽日時 9～11月の金曜日、午前10時～正午。全6回。  
▽内容 基礎代謝量アップのための、やや強度の高い筋力運動などの実技や、食生活に関する講話・ワークショップなど。  
▽対象 市内在住の運動制限のない30～64歳の人で、腹囲や体重の増加が気になる人。  
▽定員 先着30人。  
■申込 8月4～31日の午前9時30分から、直接または電話で、市保健センター ☎(627) 6666 へ。  
■その他 市保健センター運動教室に参加したことがある人は不可。

## 教室・講座

### 市民公開講座 漢方を生活の中にも上手に取り入れてみませんか

▽日時 9月2日(土) 午後2時～4時。開場は午後1時30分。  
▽会場 東園（中今泉3丁目）。

▽内容 「セルフメディケーション税制の活用について」と題した、中藤良太さ

ん（厚生労働省職員）による講座と「元気に長生きと題した、大野陽子さん（クラシエ薬品職員）による講座。  
④市薬剤師会 ☎(600) 1750、保健所総務課 ☎(626) 1104

### 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 9月12日、10月3日、平成30年2月15日。

午後1時～4時。10月24日は午前10時～午後3時。全4回。  
▽会場 平石園（下平出町）、2月15日は保健所（竹林町）。

▽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 8月3日から、直

### シニア世代を豊かにする ライフプラン支援講座

▽日時 8月26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。

◎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 「夏バテ予防の食事」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。④市保健センター ☎(627) 6666

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、☐は地域コミュニティセンター、☒は市民活動センター、☓はメールアドレス。

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
鷺谷病院(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
鷺谷病院	(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

▽対象 おおむね50歳以上の  
人。  
▽定員 先着10人。  
▽申込 8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、みやシニア活動センタ  
ー ☎(639)8585、FAX(639)  
8575へ。

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、  
左の表の健診機関へ。  
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。

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  
▽受診後の申し込み不可。  
▽左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。  
問1 保険年金課 ☎(632)23  
07  
問2 保険年金課 ☎(632)23  
07

307  
元気なうちから介護予防  
いきいき健康  
バスケットボール教室

▽日時 9月7日(木)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・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 先着30人。

▽日時 8月18日から、電  
話で、リンク栃木ブレック  
ス ☎(637)8132へ。  
7 問 高齢福祉課 ☎(632)235

ぼらんてぃあ  
Saturday  
発達障がいを学ぼう

▽日時 8月26日(土)午前  
10時〜正午。  
▽会場 市総合福祉センタ

1。内容 発達障がいについ  
て、体験を交えながら知識  
や接し方を考え・学び・理

解を深め、ボランティア活  
動について考える。  
▽対象 市内に在住か通勤  
通学している人。親子での  
参加も可。  
▽定員 先着20人。

▽申込 8月3日から、直  
接または電話・ファクス・  
Eメール(住所・氏名・電  
話番号を明記)で、ボラン  
ティアセンター ☎(636)12  
85、FAX(634)2870へ。

聴き上手になるための  
基本的な技法を学ぶ  
傾聴ボランティア養成講座

▽日時 9月5・12・19・  
26日、午前10時〜午後3時。  
9月26日は午後3時30分ま  
で。全4回。  
▽会場 市総合福祉センタ

1。内容 傾聴ボランティア  
についての講義と演習な  
ど、楽しみながら学ぶ。  
▽対象 市内に在住か通勤  
通学している18歳以上の人。

▽定員 先着20人。最小催  
行人数10人。  
▽費用 500円(資料代)。  
▽申込 8月7日から、電  
話で、ボランティアセンタ  
ー ☎(636)1285へ。

◎断酒例会に参加しませんか 1 昼例会(酒害相談) ▽日時 8月18日(金)午後1時〜3時(毎月1回)  
▽会場 市保健センター。2 例会 ▽曜日・会場 毎週火曜日=平石区(下平出町)。毎週水曜日=西漣(西  
一の沢町)。毎週木曜日=中央区(中央1丁目)。毎週土曜日=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。問 保健予防課 ☎(626)1114

## 教室・講座

### 家族介護教室 参加者募集

▽日時 8月22日(火)午後1時30分～3時30分。  
▽会場 国本区(宝木本町)。  
▽内容 軽度認知障がいについての教室。

▽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、くにもと地域包括支援センター☎(666)2211

### 上河内老人福祉センター デジタルカメラ講座

▽日時 9月6・13・20・27日、10月4日。午前10時～正午。全5回。

▽会場 上河内老人福祉センター(松田新田町)。

▽内容 デジタルカメラの基本的操作を学び、写真技術の基礎を習得する。

▽対象 市内在住の60歳以上でデジタルカメラを持参できる初心者の人。

▽定員 抽選15人。最小催行人数7人。

▽費用 教材費(実費)。  
▽申込 上河内老人福祉セ

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メールアドレス、区は地区市民センター、出は出張所、運は生涯学習センター、参はうつのみや表参道スクエア、コは地域コミュニティセンター、活は市民活動センター

ンターに置いてある申込用紙またははがき(住所・氏名・ふりがな・電話番号・生年月日を明記)で、8月15日(消印有効)までに、直接または郵送で、〒321-0407松田新田町11-1、上河内老人福祉センター☎(674)4003へ。

### 健康長寿を目指そう サルコペニア予防教室

▽日時 9月15日(金)午前9時～正午。

▽会場 姿川区(西川田町)。

▽内容 サルコペニア(筋肉が衰える現象)予防のため、運動指導員による講話・実技と、栄養士による食事の講話。

▽対象 市内在住の65歳以上の。

▽定員 先着30人。

▽申込 8月3日から、直接または電話で、姿川区☎(645)4535へ。

### いつまでも 食べる喜びを

■美味しく噛む噛む教室  
▽日時 8月31日(木)午前10時～正午。

▽内容 歯科衛生士による、

いつまでも自分の歯で食べるための講話や実技。

■いきいき栄養満点教室  
▽日時 9月13日(水)午前10時～正午。

▽内容 栄養士による、いつまでも元気に過ごすために知っておきたい食材の組み合わせや食べ方の講話。

■対象 市内在住のおおむね65歳以上の人。

■定員 各先着25人。  
■申込 8月7日から、直接または電話で、富屋区☎(665)3698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。

### 茂原健康交流センターで 各種講座

■創立記念・夏の大感謝祭  
▽日時 8月19日(土)・20日(日)、午前10時～午後3時。

▽内容 抽選会、歌謡・ダンスショー、屋台出店など各種イベント。

■陳式太極拳教室  
▽日時 8月3・10・24日、午後1時30分～2時30分。

▽内容 内けいのつくりを発動させ気功を用いて発け

## 知っていますか うつ病 最近のうつ病の動向

うつ病は、ここ10数年間で著しく増加しています。平成8年に43.3万人だったうつ病などの気分障がい総患者数は、平成20年には104.1万人と12年間で2.4倍に増加しました。また、その増加と平行するように、自殺者数も平成10年以降14年間連続で、年間3万人を超過し、大きな社会問題となりました(ここ5年間はやや減少傾向)。

これまでうつ病というと、中高年者の病気と思われがちでしたが、最近では若者のうつ病も注目されています。20・30代の死因の1位は自殺です。自殺の原因・動機を調べると、分かっているだけでもその約半数が健康問題で、内訳としてうつ病が約4割を占めています。

こうした命にも関わる精神疾病の急増に対して、国はこれまで地域医療の基本方針となる医療計画に盛り込むべき疾病として指定してきた4大疾病(がん、脳卒中、心臓病、糖尿病)に、精神疾患を加えて5大疾病とし、重点的な対策が必要であるとの判断を示しました。

うつ病の増加の原因については諸説ありますが、

社会の変化が大きく影響していることは否定できません。近年、職場関連のストレスや過労によるうつ病の発症とそれに伴う長期休職の問題が指摘され、また過重労働による自殺がマスコミにより報道されています。うつ病は他の病気同様、早期発見早期治療が大切です。放置することにより回復を遅らせるだけでなく、場合によっては最悪の事態へと至る可能性もあるので注意が必要です。また、治療していったん良くなったうつ病が、勝手に服薬を中断したために再発することは絶対に避けなければなりません。自分の判断で薬の飲み方は調節しないで、必ず医師にご相談ください。(市医師会 中村 研之)

### ■こころの健康づくり講座

▽日時 9月5日(火)午後2時～4時。  
▽会場 総合コミュニティセンター(明保野町)。  
▽内容 「知っておきたいうつ病の話 病気の理解と治療について」と題した、中村研之さん(精神科医)による講話。  
▽定員 先着50人。  
▽申込 8月3日から、電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

◎自死遺族支援 わかちあいの会「こもれび」 ▽日時 8月5・19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

## 健康診査(11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

### 11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(土)・5日(日)・6日(月)・9日(木)・11日(土)・12日(日)・13日(月)・17日(金)・18日(土)・19日(日)・20日(月)・21日(火)・25日(土)・26日(日)・27日(月)、午前9時～
市医療保健事業団健診センター	17日(金)・27日(月)、午前9時～
平石区	16日(木) 午前9時～
清原区	1日(水)・9日(木)・20日(月)、午前9時～
瑞穂野区	14日(火) 午前9時～
国本区	22日(水) 午前9時～
豊郷区	6日(月)・22日(水)、午前9時～
姿川区	8日(水)・13日(月)・24日(金)・29日(水)、午前9時～
雀宮区	2日(木)・10日(金)・28日(火)、午前9時～
河内区	1日(水)・15日(水)・21日(火)、午前9時～
御幸ヶ原町公民館	15日(水) 午前9時～

### 11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	21日(火) 午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	17日(金)・27日(月)、午後2時～と3時～
平石区	16日(木) 午後2時～
清原区	1日(水)・9日(木)・20日(月)、午後2時～
瑞穂野区	14日(火) 午後2時～
豊郷区	6日(月)・22日(水)、午後2時～と3時～
姿川区	8日(水)・13日(月)・24日(金)・29日(水)、午後2時～
雀宮区	2日(木)・10日(金)・28日(火)、午後2時～

### 11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。ただし、検査後、指定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)・5日(日)・9日(木)・12日(日)・13日(月)・17日(金)・18日(土)・19日(日)・20日(月)・25日(土)・27日(月)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター	22日(水) 午後1時30分～と2時30分～

### ■申込時の注意

▽予約は、3カ月前まで可能です。8～11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

いを促す。  
▽定員 男女各先着15人。  
3 笑いヨガ教室  
▽日時 8月4・18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。  
4 エアロビクス教室  
▽日時 8月4・18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30人。  
5 認知機能向上体操教室  
▽日時 8月25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。  
6 ワンポイントアドバイス水泳教室  
▽日時 8月25日(金) 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 先着20人。  
7 健康づくりのための体操教室  
▽日時 9月6・13・20・27・10月4・11・18・25日。午後1時30分～3時。全8回。  
▽内容 ストレッチ体操・リズム運動・スモールボール運動など。

▽定員 抽選25人。  
8 水中運動教室  
▽日時 9月1・8・15・22・29日、10月6・13・20日。午前10時～11時30分。全8回。  
▽内容 水中ウォーキングなど。  
▽定員 抽選20人。  
■対象 78は市内在住の60歳以上で、原則受講時の最高血圧が160mm/hg以下の

■会場 茂原健康交流センター(茂原町)。  
■費用 施設利用料(実費)。  
■申込 788月15日(消印有効)までに、直接(午後8時まで)またははがき・ファクス(郵便番号・住所・氏名・電話番号・性別・年齢・希望する教室名を明記)で、〒321-0126 茂原町771-7、茂原健康交流センター☎(654)2815、FAX(654)2830へ。

◎働く人のメンタルヘルス相談 ▽日時 9月8日(金) 午後1時30分～4時30分 ▽会場 県宇都宮労政事務所(竹林町) ▽内容 産業カウンセラーによる職場におけるストレスやメンタルヘルス相談 ▽対象 職場におけるストレス及びメンタルヘルスの不調を抱える人など ▽申込 9月5日までに、電話で、県宇都宮労政事務所☎(626)3053へ。