



教室・講座

老人福祉センターで各種講座

健康・福祉・国保・年金

1 ことぶき会館「ツールペイント講座」

▽日時 12月26日、平成30年1月23日、2月27日、3月27日。午前10時～正午。全4回。
▽内容 ツールペイントを学ぶ。
▽定員 抽選10人。
▽費用 1作品に付き1500円程度(材料費など)。
▽申込期限 11月15日(必着)。
2 すこやか荘「マシン体操講座」
▽日時 平成30年1月10・17・24・31日、2月7・14・21・28日。午後1時15分～2時45分。全8回。

皆さんの健康を維持するために 年に1回は必ず特定健診を受診しましょう

■特定健診は受診しましたか 特定健診は、生活習慣病のリスクを高めるメタボリックシンドロームに着目した健診です。市国民健康保険に加入している40～74歳の方は無料で受診できます。

■受診の流れ
①申込 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、11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) 腹囲・BMI、血圧、血中脂肪、肝機能などの検査と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、生活習慣病のリスクに応じて「積極的支援」や「動機付け支援」と判定された場合は、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、対象の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10人)、C賞=地産野菜の盛り合わせ(抽選20人)。

▽対象 次の全てに該当する人。①平成29年4月1日～平成30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、特定保健指導も実施している②平成30年3月9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30年3月10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・保険証の記号番号8桁・希望賞品名・特定健診などについての要望や意見などを書き、平成30年3月9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人のみ、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 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。
▽定員 抽選10人。
▽費用 60～64歳Ⅱ1850円・65歳以上Ⅲ1200円(スポーツ安全保険料)。
▽申込期限 11月30日(必着)。
■対象 市内在住の60歳以上の人。
■2 は初めて受講する人のみ。
■申込 各施設に置いてある申し込み用紙またははがきに、講座名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・生年月日・年齢・老人福祉センター利用者番号(お持ちの場合)を書き、申込期限までに、直接または送付で、〒321-0112屋板町558、ことぶき会館☎(656)8792、〒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、各施設にお問い合わせください。

本気で痩せたい ダイエットチャレンジアワーを募集

1 働き盛り男性のシエイプアップ教室

▽日時 12月3・17日、平成30年1月7・21日、2月4・18日。午後2時～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

2 働く女性の美ボディ教室

▽日時 12月10・24日、平成30年1月14・28日、2月4・25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

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。

◎自死遺族支援わかちあいの会「こもれび」▽日時 11月4・18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(参加費)。(株)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1つのみや表参道スクエア、地は地域コミュニティセンター、活は市民活動センター

健康診査(平成30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。



▲スマートフォン・タブレット用QRコード

平成30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。

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>	3日(土)・5日(月)・6日(火)・10日(土)・13日(火)・16日(金)・18日(日)・19日(月)・26日(月)、午前9時～
市医療保健事業団健診センター	6日(火)・8日(木)・22日(木)・26日(月)・28日(水)、午前9時～
清原区	7日(水)午前9時～
横川区	1日(木)午前9時～
豊郷区	2日(金)午前9時～
姿川区	5日(月)・23日(金)、午前9時～
雀宮区	9日(金)・20日(火)・27日(火)、午前9時～
河内区	5日(月)午前9時～ 15日(木)午前9時～ ※総合健診
東(酒)	19日(月)午前9時～
とちぎ健康の森	24日(土)午前9時30分～ ※総合健診

平成30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	13日(火)午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	6日(火)・8日(木)・22日(木)・26日(月)・28日(水)、午後2時～と3時～
清原区	7日(水)午後2時～
横川区	1日(木)午後2時～ 20日(火)午前9時～ ※託児付き検診
豊郷区	2日(金)午後2時～と3時～
姿川区	5日(月)・23日(金)、午後2時～
雀宮区	9日(金)・20日(火)・27日(火)、午後2時～
東(酒)	19日(月)午後2時～ 26日(月)午前9時～

平成30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。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	3日(土)・5日(月)・6日(火)・10日(土)・16日(金)、午後1時～と2時～

■申込時の注意

▽予約は、3カ月前まで可能です。11月～平成30年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。

☎健康増進課☎(626)1129

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・ワークシヨップなど。
▽対象 市内在住の30～59歳の働いている女性で、2059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るエクササイズデビュ

▽日時 12月8・22日、平成30年1月12・26日、2月9・23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・ワークシヨップなど。
▽対象 市内在住の運動制限のない30～64歳で、運動

習慣がなく、腹囲や体重の増加が気になる人。
▽定員 先着30人。
■会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。
■申込 11月6日午前9時30分～24日に、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。
■その他 各教室とも市保健センター運動教室に初め

て参加する人優先。
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 11月29日(水)午前10時～正午。
▽会場 障害者スポーツセンター(若草1丁目)。
▽内容 ブレックスの選手やチャリダーと一緒に、

7 ⑧高齢福祉課☎(632)2355へ。
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。
▽申込 11月7日午前10時から、電話で、リンク栃木ブレックス☎(637)8132

◎フリーダイヤル自殺予防いのちの電話 ▽日時 11月10日(金)午前8時～11日(土)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。☎栃木のいのちの電話事務局☎(622)7970、保健予防課☎(626)1114

教室・講座

1カ月集中プログラム
しっかり貯筋教室

1 65〜69歳コース

▽日時 12月5・12・19・26日、午前10時〜正午。全4回。

2 70歳以上コース

▽日時 12月1・8・15・22日、午後2時〜4時。全4回。

■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、脳トレ、筋力測定など。

■会場 市保健センター（ララスクエア宇都宮9階）。

■対象 市内在住で運動習慣がなく、下肢筋力を強化したい1 65〜69歳2 70歳以上の人。なお、市保健センター運動教室に初めて参加する人優先。要支援・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。

■定員 各先着15人。

■申込 11月6日午前9時30分〜21日に、直接または電話で、市保健センター☎

こころのために大切な「眠り」のお話

皆さんは「眠る」にどんな意味があるか考えたことはありませんか。私たち哺乳類は眠ることで「身体」と「こころ」のリセットをしていると言っても過言ではありません。

眠りには「身体の眠り」と「脳の眠り（こころの眠りと言ってもよい）」の2種類があるのは既にご存じだと思います（レム睡眠・ノンレム睡眠）。ここで重要なのが「脳（こころ）の眠り」です。

イルカやクジラなどの海洋哺乳類は、私たちのように完全に寝てしまうと溺れてしまいます。なので、泳ぎながら右の脳と左の脳、交互に寝ているということです。

要するに我々哺乳類は、脳を休ませる「脳の眠り」が重要と言えるのではないのでしょうか。

脳の眠りがきちんと取れていないと、「こころ」の病を患う機会も増えるという統計もあります。その最たるものが「うつ病」です。眠りの質が悪かったり時間が取れなかったりすることでかかりやすくなることが多いようです。寝付けない「入眠障害」、夜間に何度も目が覚める「中途覚醒」、早くに目覚めてしまう「早朝（早期）覚醒」、十分な時間寝ているのに寝た気がしない「熟眠感不足」などがうつ病の初期症状として聞かれることがあります。また、よくあるのが「寝酒」。お酒の力を借りて眠ることです。これは少量ですと効果があると言われているのですが、実は脳が慣れてしまい段々と量を増やさないと効果がなくなってきます。量が増えると胃腸や肝臓など身体の負担が大きくなり、さらに「アルコール依存症」になってしまうなどの弊害も出てきます。

脳の健康の為に必要な、質の良い眠りに入る「入眠方法」や、「こころ」と体の「リラックス方法」について、一緒に学びませんか。

（日本精神科看護協会 鈴木 太^{ふとし}）

こころの健康づくり講座

▽日時 12月15日（金）午後2時〜4時。

▽会場 保健所（竹林町）。

▽内容 鈴木太さん（看護師）による、「こころ」の健康のために大切な「眠り」についての講話。

▽定員 先着50人程度。

▽申込 11月6日から、電話で、保健予防課☎（626）1114へ。

（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。

茂原健康交流センターで
各種講座

1 陳式太極拳教室

▽日時 11月2・9・16・30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いを促す。

▽定員 男女各先着15人。

2 笑いヨガ教室

▽日時 11月17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 認知機能向上体操教室

▽日時 11月10・24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 ワンポイントアドバイス水泳教室

▽日時 11月10・17・24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。

■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
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11・25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

11月の家族介護教室参加者募集

▽日時・会場・問い合わせ先など 下記の表の通り。
 ▽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
14日(火)午後1時30分～3時30分	西☐(西1丁目)	認知症について、住み慣れた自宅で生活を続けていくために	地域包括支援センターさくら西☎(610)7370
15日(水)午前10時～正午	西原☐(西原2丁目)	認知症予防	地域包括支援センターようなん☎(658)2125
16日(木)午前10時～正午	宮の原☐(宮原4丁目)	認知症予防	地域包括支援センターようなん☎(658)2125
17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)	認知症ケア	地域包括支援センターかわち☎(673)8941
20日(月)午後1時30分～3時30分	昭和☐(戸祭1丁目)	高齢者の入所施設	地域包括支援センターきよすみ☎(622)2243
21日(火)午前10時～正午	築瀬☐(南大通り2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
21日(火)午後1時30分～3時30分	明保☐(鶴田町)	腸内環境を整えて免疫力アップ	地域包括支援センター砥上☎(647)3294
22日(水)午前10時～正午	陽南☐(大和1丁目)	認知症予防	地域包括支援センターようなん☎(658)2125
22日(水)午後1時30分～3時30分	清原☐(清原工業団地)	誤嚥性肺炎と口腔ケア	地域包括支援センター清原☎(667)8222

の人。
 ▽定員 各先着10人。
2 シニア講演会
 ▽日時 11月14日(火)午後1時30分～3時30分。
 ▽内容 「笑いとユーモアで免疫力アップ 大いに笑って長生きしよう」と題した、川上千里さん(日本笑い学会講師)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6日から、直接または電話・アクセス(住

所・氏名・電話番号・年齢を明記)で、みやシニア活動センター(市総合福祉センター内)☎(639)8585、FAX(639)8575へ。

お知らせ

**難病医療生活相談会
 神経・筋疾患患者のための
 摂食嚥下**

▽日時 11月22日(水)午後1時30分～3時30分。
 ▽会場 保健所。
 ▽内容 「飲み込みづらさへ

**難病患者者家族交流会
 (内分泌疾患)**

▽日時 11月14日(火)午後2時～3時30分。
 ▽会場 保健所。
 ▽内容 交流会など。

の対処について」と題した、認定看護師による講演、交流会。
 ▽対象 神経・筋疾患の患者とその家族など。
 ▽定員 先着30人程度。
 ▽申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

**市の食育を考えます
 食育推進会議委員を募集**

▽任期 委嘱の日から2年。
 ▽内容 年1回程度開催する食育推進会議に参加。
 ▽対象 市内に在住か通勤通学していて、食育に強い関心があり、意見を述べることが出来る人。ただし、

▽対象 内分泌疾患患者とその家族。
 ▽定員 先着30人程度。
 ▽申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

**宇都宮精神保健福祉会
 (やしお会)**

1 相談会
 ▽日時 11月9・16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。

市の他の付属機関などの委員や公務員を除く。
 ▽募集人数 2人。
 ▽選考方法 応募書類による審査と面接。
 ▽その他 11月30日(必着)までに、応募書類を提出。申し込み方法など、詳しくは、健康増進課☎(626)1128へ。

2 茶話会

▽日時 11月9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 11月16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。

申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

◎**県の臓器移植医療を考える** ▽日時 11月25日(土)午後1時30分～4時40分▽会場 宇都宮大学峰キャンパス(峰町)▽内容 県内の移植医療の現状や実情について、分かりやすく伝えるフォーラム。
 ☎自治医科大学付属病院 ☎0285(58)7069

お知らせ

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11万6339円、人間ドックのみ・脳ドックのみ受診11万円。

▽申込 受診前に電話で、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。

▽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。

「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。

▽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。

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
冨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
冨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

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

11月10日～16日は アルコール関連問題啓発週間

アルコール関連の問題について知っていますか

▽不適切な飲酒による深刻な影響 お酒は私たちの生活に豊かさや潤いを与え、その伝統と文化は多くの人の生活に深く浸透しています。

その一方で「不適切な飲酒」は、アルコール健康障がいの原因となり、本人の健康の問題だけでなく、その家族機能が崩壊するなど深刻な影響を与える恐れがあります。

多量飲酒などの「不適切な飲酒」は、急性アルコール中毒やアルコール依存症の他、がんをはじめとする生活習慣病、睡眠障がい、うつなどの精神障がいをしばしば引き起こし、自殺を誘引することもあります。特に未成年や妊婦の飲酒は心身に障がいを及ぼすことがあるので、飲酒に対する正しい知識を持つことが必要です。▽お酒を楽しむために 最近では飲酒の強要や、いき飲みなどのアルコールハラスメントも社会問題として深刻化しています。

身近にあるお酒を楽しむためにも、不適切な

お酒で悩んでいる方 「断酒例会」に参加しませんか

1 昼例会(酒害相談)

▽日時 11月17日(金)午後1時～3時。

▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。

2 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=雀宮☒(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。

飲酒とは何か、それがもたらす健康への影響や社会問題について理解を正しく深め、アルコール関連問題を予防していきましょう。

☎保健予防課☎(626)1114

◎高齢者・障がい者のための成年後見相談会 ▽日時 11月18日(土)午前10時～午後3時▽会場 県司法書士会館(幸町)▽内容 成年後見に関する相談▽申込 電話で、県司法書士会☎(614)1122へ▽その他 当日の電話相談は、直接、相談専用☎(632)9420へ。