



健康・福祉・国保・年金

お知らせ

介護保険の給付適正化に 取り組んでいます

本市では、介護が必要な高齢者が受けている介護サービスや、事業者のサービス提供が適正に運営されるよう、次のこと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に掲載しています。
- 不審者にご注意を

自宅

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(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、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、参はつづ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

に調査に伺う場合は、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てください。

■その他

12月上旬に、9月に利用した介護サービスのお知らせの通知を発送します。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、新たに支払いが生じるものではありません。

- 5 高齢福祉課 ☎(62) 290

教室・講座

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(ララスクエア宇都宮9階)。
- ▽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

介や、パンフレット・レシポの配布など。

■市保健センター ☎(62) 6666

■自死遺族支援 わかちあいの会(こもれび)

- ▽日時 12月2・16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)。

- 問 栃木いのちの電話事務局 ☎(62) 7970、保健予防課 ☎(62) 1114

■断酒例会に 参加しませんか

- 1 昼例会(酒害相談)
 - ▽日時 12月15日(金)午後1時〜3時。
 - ▽会場 市保健センター。
- 2 例会
 - ▽曜日・会場 毎週火曜日 11平石区(下平出町)。毎週水曜日 11西園(西一の沢町)。毎週木曜日 11中央(中央1丁目)。毎週土曜日(中央1丁目)。

11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。

- 4 保健予防課 ☎(62) 1111

■宇都宮精神保健福祉会 (やしお会)

- 1 相談会
 - ▽日時 12月21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 定例会

- ▽日時 12月21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。
- 会場 保健所(竹林町)。
- 申込 電話で、保健予防課 ☎(62) 1114へ。

■栃木いのちの電話 電話相談員養成講座

- ▽期間 平成30年4月〜平

成31年9月。

- ▽会場 とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)。
- ▽内容 電話相談に必要な基礎知識を理解するための講義や実習など。
- ▽募集人数 30人。
- ▽選考 書類審査と面接。
- ▽費用 7万円(教材費など)。

- ▽申込 1月31日(必着)までに、送付で、〒320-8508 若草1丁目10-6、栃木いのちの電話事務局へ。

- ▽その他 受験資格や申込書類などについて、詳しくは、お問い合わせください。
- 問 栃木いのちの電話事務局 ☎(62) 7970、保健予防課 ☎(62) 1114

■元気なうちから 介護予防 いきいき健康自転車教室

- ▽日時 12月21日(木)午前10時〜正午。
- ▽会場 オリオンスクエア。
- ▽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。

◎フリーダイヤル自殺予防いのちの電話 12月10日(日)午前8時〜11日(月)午前8時(24時間) 12月11日(月)午前8時〜12日(火)午前8時(24時間) 12月12日(火)午前8時〜13日(水)午前8時(24時間) 12月13日(水)午前8時〜14日(木)午前8時(24時間) 12月14日(木)午前8時〜15日(金)午前8時(24時間) 12月15日(金)午前8時〜16日(土)午前8時(24時間) 12月16日(土)午前8時〜17日(日)午前8時(24時間) 12月17日(日)午前8時〜18日(月)午前8時(24時間) 12月18日(月)午前8時〜19日(火)午前8時(24時間) 12月19日(火)午前8時〜20日(水)午前8時(24時間) 12月20日(水)午前8時〜21日(木)午前8時(24時間) 12月21日(木)午前8時〜22日(金)午前8時(24時間) 12月22日(金)午前8時〜23日(土)午前8時(24時間) 12月23日(土)午前8時〜24日(日)午前8時(24時間) 12月24日(日)午前8時〜25日(月)午前8時(24時間) 12月25日(月)午前8時〜26日(火)午前8時(24時間) 12月26日(火)午前8時〜27日(水)午前8時(24時間) 12月27日(水)午前8時〜28日(木)午前8時(24時間) 12月28日(木)午前8時〜29日(金)午前8時(24時間) 12月29日(金)午前8時〜30日(土)午前8時(24時間) 12月30日(土)午前8時〜31日(日)午前8時(24時間) 12月31日(日)午前8時〜1月1日(月)午前8時(24時間) 12月1日(月)午前8時〜2日(火)午前8時(24時間) 12月2日(火)午前8時〜3日(水)午前8時(24時間) 12月3日(水)午前8時〜4日(木)午前8時(24時間) 12月4日(木)午前8時〜5日(金)午前8時(24時間) 12月5日(金)午前8時〜6日(土)午前8時(24時間) 12月6日(土)午前8時〜7日(日)午前8時(24時間) 12月7日(日)午前8時〜8日(月)午前8時(24時間) 12月8日(月)午前8時〜9日(火)午前8時(24時間) 12月9日(火)午前8時〜10日(水)午前8時(24時間) 12月10日(水)午前8時〜11日(木)午前8時(24時間) 12月11日(木)午前8時〜12日(金)午前8時(24時間) 12月12日(金)午前8時〜13日(土)午前8時(24時間) 12月13日(土)午前8時〜14日(日)午前8時(24時間) 12月14日(日)午前8時〜15日(月)午前8時(24時間) 12月15日(月)午前8時〜16日(火)午前8時(24時間) 12月16日(火)午前8時〜17日(水)午前8時(24時間) 12月17日(水)午前8時〜18日(木)午前8時(24時間) 12月18日(木)午前8時〜19日(金)午前8時(24時間) 12月19日(金)午前8時〜20日(土)午前8時(24時間) 12月20日(土)午前8時〜21日(日)午前8時(24時間) 12月21日(日)午前8時〜22日(月)午前8時(24時間) 12月22日(月)午前8時〜23日(火)午前8時(24時間) 12月23日(火)午前8時〜24日(水)午前8時(24時間) 12月24日(水)午前8時〜25日(木)午前8時(24時間) 12月25日(木)午前8時〜26日(金)午前8時(24時間) 12月26日(金)午前8時〜27日(土)午前8時(24時間) 12月27日(土)午前8時〜28日(日)午前8時(24時間) 12月28日(日)午前8時〜29日(月)午前8時(24時間) 12月29日(月)午前8時〜30日(火)午前8時(24時間) 12月30日(火)午前8時〜31日(水)午前8時(24時間) 12月31日(水)午前8時〜1月1日(木)午前8時(24時間) 1月1日(木)午前8時〜2日(金)午前8時(24時間) 1月2日(金)午前8時〜3日(土)午前8時(24時間) 1月3日(土)午前8時〜4日(日)午前8時(24時間) 1月4日(日)午前8時〜5日(月)午前8時(24時間) 1月5日(月)午前8時〜6日(火)午前8時(24時間) 1月6日(火)午前8時〜7日(水)午前8時(24時間) 1月7日(水)午前8時〜8日(木)午前8時(24時間) 1月8日(木)午前8時〜9日(金)午前8時(24時間) 1月9日(金)午前8時〜10日(土)午前8時(24時間) 1月10日(土)午前8時〜11日(日)午前8時(24時間) 1月11日(日)午前8時〜12日(月)午前8時(24時間) 1月12日(月)午前8時〜13日(火)午前8時(24時間) 1月13日(火)午前8時〜14日(水)午前8時(24時間) 1月14日(水)午前8時〜15日(木)午前8時(24時間) 1月15日(木)午前8時〜16日(金)午前8時(24時間) 1月16日(金)午前8時〜17日(土)午前8時(24時間) 1月17日(土)午前8時〜18日(日)午前8時(24時間) 1月18日(日)午前8時〜19日(月)午前8時(24時間) 1月19日(月)午前8時〜20日(火)午前8時(24時間) 1月20日(火)午前8時〜21日(水)午前8時(24時間) 1月21日(水)午前8時〜22日(木)午前8時(24時間) 1月22日(木)午前8時〜23日(金)午前8時(24時間) 1月23日(金)午前8時〜24日(土)午前8時(24時間) 1月24日(土)午前8時〜25日(日)午前8時(24時間) 1月25日(日)午前8時〜26日(月)午前8時(24時間) 1月26日(月)午前8時〜27日(火)午前8時(24時間) 1月27日(火)午前8時〜28日(水)午前8時(24時間) 1月28日(水)午前8時〜29日(木)午前8時(24時間) 1月29日(木)午前8時〜30日(金)午前8時(24時間) 1月30日(金)午前8時〜31日(土)午前8時(24時間) 1月31日(土)午前8時〜2月1日(日)午前8時(24時間) 2月1日(日)午前8時〜2月2日(月)午前8時(24時間) 2月2日(月)午前8時〜2月3日(火)午前8時(24時間) 2月3日(火)午前8時〜2月4日(水)午前8時(24時間) 2月4日(水)午前8時〜2月5日(木)午前8時(24時間) 2月5日(木)午前8時〜2月6日(金)午前8時(24時間) 2月6日(金)午前8時〜2月7日(土)午前8時(24時間) 2月7日(土)午前8時〜2月8日(日)午前8時(24時間) 2月8日(日)午前8時〜2月9日(月)午前8時(24時間) 2月9日(月)午前8時〜2月10日(火)午前8時(24時間) 2月10日(火)午前8時〜2月11日(水)午前8時(24時間) 2月11日(水)午前8時〜2月12日(木)午前8時(24時間) 2月12日(木)午前8時〜2月13日(金)午前8時(24時間) 2月13日(金)午前8時〜2月14日(土)午前8時(24時間) 2月14日(土)午前8時〜2月15日(日)午前8時(24時間) 2月15日(日)午前8時〜2月16日(月)午前8時(24時間) 2月16日(月)午前8時〜2月17日(火)午前8時(24時間) 2月17日(火)午前8時〜2月18日(水)午前8時(24時間) 2月18日(水)午前8時〜2月19日(木)午前8時(24時間) 2月19日(木)午前8時〜2月20日(金)午前8時(24時間) 2月20日(金)午前8時〜2月21日(土)午前8時(24時間) 2月21日(土)午前8時〜2月22日(日)午前8時(24時間) 2月22日(日)午前8時〜2月23日(月)午前8時(24時間) 2月23日(月)午前8時〜2月24日(火)午前8時(24時間) 2月24日(火)午前8時〜2月25日(水)午前8時(24時間) 2月25日(水)午前8時〜2月26日(木)午前8時(24時間) 2月26日(木)午前8時〜2月27日(金)午前8時(24時間) 2月27日(金)午前8時〜2月28日(土)午前8時(24時間) 2月28日(土)午前8時〜2月29日(日)午前8時(24時間) 2月29日(日)午前8時〜3月1日(月)午前8時(24時間) 3月1日(月)午前8時〜3月2日(火)午前8時(24時間) 3月2日(火)午前8時〜3月3日(水)午前8時(24時間) 3月3日(水)午前8時〜3月4日(木)午前8時(24時間) 3月4日(木)午前8時〜3月5日(金)午前8時(24時間) 3月5日(金)午前8時〜3月6日(土)午前8時(24時間) 3月6日(土)午前8時〜3月7日(日)午前8時(24時間) 3月7日(日)午前8時〜3月8日(月)午前8時(24時間) 3月8日(月)午前8時〜3月9日(火)午前8時(24時間) 3月9日(火)午前8時〜3月10日(水)午前8時(24時間) 3月10日(水)午前8時〜3月11日(木)午前8時(24時間) 3月11日(木)午前8時〜3月12日(金)午前8時(24時間) 3月12日(金)午前8時〜3月13日(土)午前8時(24時間) 3月13日(土)午前8時〜3月14日(日)午前8時(24時間) 3月14日(日)午前8時〜3月15日(月)午前8時(24時間) 3月15日(月)午前8時〜3月16日(火)午前8時(24時間) 3月16日(火)午前8時〜3月17日(水)午前8時(24時間) 3月17日(水)午前8時〜3月18日(木)午前8時(24時間) 3月18日(木)午前8時〜3月19日(金)午前8時(24時間) 3月19日(金)午前8時〜3月20日(土)午前8時(24時間) 3月20日(土)午前8時〜3月21日(日)午前8時(24時間) 3月21日(日)午前8時〜3月22日(月)午前8時(24時間) 3月22日(月)午前8時〜3月23日(火)午前8時(24時間) 3月23日(火)午前8時〜3月24日(水)午前8時(24時間) 3月24日(水)午前8時〜3月25日(木)午前8時(24時間) 3月25日(木)午前8時〜3月26日(金)午前8時(24時間) 3月26日(金)午前8時〜3月27日(土)午前8時(24時間) 3月27日(土)午前8時〜3月28日(日)午前8時(24時間) 3月28日(日)午前8時〜3月29日(月)午前8時(24時間) 3月29日(月)午前8時〜3月30日(火)午前8時(24時間) 3月30日(火)午前8時〜3月31日(水)午前8時(24時間) 3月31日(水)午前8時〜4月1日(木)午前8時(24時間) 4月1日(木)午前8時〜4月2日(金)午前8時(24時間) 4月2日(金)午前8時〜4月3日(土)午前8時(24時間) 4月3日(土)午前8時〜4月4日(日)午前8時(24時間) 4月4日(日)午前8時〜4月5日(月)午前8時(24時間) 4月5日(月)午前8時〜4月6日(火)午前8時(24時間) 4月6日(火)午前8時〜4月7日(水)午前8時(24時間) 4月7日(水)午前8時〜4月8日(木)午前8時(24時間) 4月8日(木)午前8時〜4月9日(金)午前8時(24時間) 4月9日(金)午前8時〜4月10日(土)午前8時(24時間) 4月10日(土)午前8時〜4月11日(日)午前8時(24時間) 4月11日(日)午前8時〜4月12日(月)午前8時(24時間) 4月12日(月)午前8時〜4月13日(火)午前8時(24時間) 4月13日(火)午前8時〜4月14日(水)午前8時(24時間) 4月14日(水)午前8時〜4月15日(木)午前8時(24時間) 4月15日(木)午前8時〜4月16日(金)午前8時(24時間) 4月16日(金)午前8時〜4月17日(土)午前8時(24時間) 4月17日(土)午前8時〜4月18日(日)午前8時(24時間) 4月18日(日)午前8時〜4月19日(月)午前8時(24時間) 4月19日(月)午前8時〜4月20日(火)午前8時(24時間) 4月20日(火)午前8時〜4月21日(水)午前8時(24時間) 4月21日(水)午前8時〜4月22日(木)午前8時(24時間) 4月22日(木)午前8時〜4月23日(金)午前8時(24時間) 4月23日(金)午前8時〜4月24日(土)午前8時(24時間) 4月24日(土)午前8時〜4月25日(日)午前8時(24時間) 4月25日(日)午前8時〜4月26日(月)午前8時(24時間) 4月26日(月)午前8時〜4月27日(火)午前8時(24時間) 4月27日(火)午前8時〜4月28日(水)午前8時(24時間) 4月28日(水)午前8時〜4月29日(木)午前8時(24時間) 4月29日(木)午前8時〜4月30日(金)午前8時(24時間) 4月30日(金)午前8時〜5月1日(土)午前8時(24時間) 5月1日(土)午前8時〜5月2日(日)午前8時(24時間) 5月2日(日)午前8時〜5月3日(月)午前8時(24時間) 5月3日(月)午前8時〜5月4日(火)午前8時(24時間) 5月4日(火)午前8時〜5月5日(水)午前8時(24時間) 5月5日(水)午前8時〜5月6日(木)午前8時(24時間) 5月6日(木)午前8時〜5月7日(金)午前8時(24時間) 5月7日(金)午前8時〜5月8日(土)午前8時(24時間) 5月8日(土)午前8時〜5月9日(日)午前8時(24時間) 5月9日(日)午前8時〜5月10日(月)午前8時(24時間) 5月10日(月)午前8時〜5月11日(火)午前8時(24時間) 5月11日(火)午前8時〜5月12日(水)午前8時(24時間) 5月12日(水)午前8時〜5月13日(木)午前8時(24時間) 5月13日(木)午前8時〜5月14日(金)午前8時(24時間) 5月14日(金)午前8時〜5月15日(土)午前8時(24時間) 5月15日(土)午前8時〜5月16日(日)午前8時(24時間) 5月16日(日)午前8時〜5月17日(月)午前8時(24時間) 5月17日(月)午前8時〜5月18日(火)午前8時(24時間) 5月18日(火)午前8時〜5月19日(水)午前8時(24時間) 5月19日(水)午前8時〜5月20日(木)午前8時(24時間) 5月20日(木)午前8時〜5月21日(金)午前8時(24時間) 5月21日(金)午前8時〜5月22日(土)午前8時(24時間) 5月22日(土)午前8時〜5月23日(日)午前8時(24時間) 5月23日(日)午前8時〜5月24日(月)午前8時(24時間) 5月24日(月)午前8時〜5月25日(火)午前8時(24時間) 5月25日(火)午前8時〜5月26日(水)午前8時(24時間) 5月26日(水)午前8時〜5月27日(木)午前8時(24時間) 5月27日(木)午前8時〜5月28日(金)午前8時(24時間) 5月28日(金)午前8時〜5月29日(土)午前8時(24時間) 5月29日(土)午前8時〜5月30日(日)午前8時(24時間) 5月30日(日)午前8時〜5月31日(月)午前8時(24時間) 5月31日(月)午前8時〜6月1日(火)午前8時(24時間) 6月1日(火)午前8時〜6月2日(水)午前8時(24時間) 6月2日(水)午前8時〜6月3日(木)午前8時(24時間) 6月3日(木)午前8時〜6月4日(金)午前8時(24時間) 6月4日(金)午前8時〜6月5日(土)午前8時(24時間) 6月5日(土)午前8時〜6月6日(日)午前8時(24時間) 6月6日(日)午前8時〜6月7日(月)午前8時(24時間) 6月7日(月)午前8時〜6月8日(火)午前8時(24時間) 6月8日(火)午前8時〜6月9日(水)午前8時(24時間) 6月9日(水)午前8時〜6月10日(木)午前8時(24時間) 6月10日(木)午前8時〜6月11日(金)午前8時(24時間) 6月11日(金)午前8時〜6月12日(土)午前8時(24時間) 6月12日(土)午前8時〜6月13日(日)午前8時(24時間) 6月13日(日)午前8時〜6月14日(月)午前8時(24時間) 6月14日(月)午前8時〜6月15日(火)午前8時(24時間) 6月15日(火)午前8時〜6月16日(水)午前8時(24時間) 6月16日(水)午前8時〜6月17日(木)午前8時(24時間) 6月17日(木)午前8時〜6月18日(金)午前8時(24時間) 6月18日(金)午前8時〜6月19日(土)午前8時(24時間) 6月19日(土)午前8時〜6月20日(日)午前8時(24時間) 6月20日(日)午前8時〜6月21日(月)午前8時(24時間) 6月21日(月)午前8時〜6月22日(火)午前8時(24時間) 6月22日(火)午前8時〜6月23日(水)午前8時(24時間) 6月23日(水)午前8時〜6月24日(木)午前8時(24時間) 6月24日(木)午前8時〜6月25日(金)午前8時(24時間) 6月25日(金)午前8時〜6月26日(土)午前8時(24時間) 6月26日(土)午前8時〜6月27日(日)午前8時(24時間) 6月27日(日)午前8時〜6月28日(月)午前8時(24時間) 6月28日(月)午前8時〜6月29日(火)午前8時(24時間) 6月29日(火)午前8時〜6月30日(水)午前8時(24時間) 6月30日(水)午前8時〜7月1日(木)午前8時(24時間) 7月1日(木)午前8時〜7月2日(金)午前8時(24時間) 7月2日(金)午前8時〜7月3日(土)午前8時(24時間) 7月3日(土)午前8時〜7月4日(日)午前8時(24時間) 7月4日(日)午前8時〜7月5日(月)午前8時(24時間) 7月5日(月)午前8時〜7月6日(火)午前8時(24時間) 7月6日(火)午前8時〜7月7日(水)午前8時(24時間) 7月7日(水)午前8時〜7月8日(木)午前8時(24時間) 7月8日(木)午前8時〜7月9日(金)午前8時(24時間) 7月9日(金)午前8時〜7月10日(土)午前8時(24時間) 7月10日(土)午前8時〜7月11日(日)午前8時(24時間) 7月11日(日)午前8時〜7月12日(月)午前8時(24時間) 7月12日(月)午前8時〜7月13日(火)午前8時(24時間) 7月13日(火)午前8時〜7月14日(水)午前8時(24時間) 7月14日(水)午前8時〜7月15日(木)午前8時(24時間) 7月15日(木)午前8時〜7月16日(金)午前8時(24時間) 7月16日(金)午前8時〜7月17日(土)午前8時(24時間) 7月17日(土)午前8時〜7月18日(日)午前8時(24時間) 7月18日(日)午前8時〜7月19日(月)午前8時(24時間) 7月19日(月)午前8時〜7月20日(火)午前8時(24時間) 7月20日(火)午前8時〜7月21日(水)午前8時(24時間) 7月21日(水)午前8時〜7月22日(木)午前8時(24時間) 7月22日(木)午前8時〜7月23日(金)午前8時(24時間) 7月23日(金)午前8時〜7月24日(土)午前8時(24時間) 7月24日(土)午前8時〜7月25日(日)午前8時(24時間) 7月25日(日)午前8時〜7月26日(月)午前8時(24時間) 7月26日(月)午前8時〜7月27日(火)午前8時(24時間) 7月27日(火)午前8時〜7月28日(水)午前8時(24時間) 7月28日(水)午前8時〜7月29日(木)午前8時(24時間) 7月29日(木)午前8時〜7月30日(金)午前8時(24時間) 7月30日(金)午前8時〜7月31日(土)午前8時(24時間) 7月31日(土)午前8時〜8月1日(日)午前8時(24時間) 8月1日(日)午前8時〜8月2日(月)午前8時(24時間) 8月2日(月)午前8時〜8月3日(火)午前8時(24時間) 8月3日(火)午前8時〜8月4日(水)午前8時(24時間) 8月4日(水)午前8時〜8月5日(木)午前8時(24時間) 8月5日(木)午前8時〜8月6日(金)午前8時(24時間) 8月6日(金)午前8時〜8月7日(土)午前8時(24時間) 8月7日(土)午前8時〜8月8日(日)午前8時(24時間) 8月8日(日)午前8時〜8月9日(月)午前8時(24時間) 8月9日(月)午前8時〜8月10日(火)午前8時(24時間) 8月10日(火)午前8時〜8月11日(水)午前8時(24時間) 8月11日(水)午前8時〜8月12日(木)午前8時(24時間) 8月12日(木)午前8時〜8月13日(金)午前8時(24時間) 8月13日(金)午前8時〜8月14日(土)午前8時(24時間) 8月14日(土)午前8時〜8月15日(日)午前8時(24時間) 8月15日(日)午前8時〜8月16日(月)午前8時(24時間) 8月16日(月)午前8時〜8月17日(火)午前8時(24時間) 8月17日(火)午前8時〜8月18日(水)午前8時(24時間) 8月18日(水)午前8時〜8月19日(木)午前8時(24時間) 8月19日(木)午前8時〜8月20日(金)午前8時(24時間) 8月20日(金)午前8時〜8月21日(土)午前8時(24時間) 8月21日(土)午前8時〜8月22日(日)午前8時(24時間) 8月22日(日)午前8時〜8月23日(月)午前8時(24時間) 8月23日(月)午前8時〜8月24日(火)午前8時(24時間) 8月24日(火)午前8時〜8月25日(水)午前8時(24時間) 8月25日(水)午前8時〜8月26日(木)午前8時(24時間) 8月26日(木)午前8時〜8月27日(金)午前8時(24時間) 8月27日(金)午前8時〜8月28日(土)午前8時(24時間) 8月28日(土)午前8時〜8月29日(日)午前8時(24時間) 8月29日(日)午前8時〜8月30日(月)午前8時(24時間) 8月30日(月)午前8時〜8月31日(火)午前8時(24時間) 8月31日(火)午前8時〜9月1日(水)午前8時(24時間) 9月1日(水)午前8時〜9月2日(木)午前8時(24時間) 9月2日(木)午前8時〜9月3日(金)午前8時(24時間) 9月3日(金)午前8時〜9月4日(土)午前8時(24時間) 9月4日(土)午前8時〜9月5日(日)午前8時(24時間) 9月5日(日)午前8時〜9月6日(月)午前8時(24時間) 9月6日(月)午前8時〜9月7日(火)午前8時(24時間) 9月7日(火)午前8時〜9月8日(水)午前8時(24時間) 9月8日(水)午前8時〜9月9日(木)午前8時(24時間) 9月9日(木)午前8時〜9月10日(金)午前8時(24時間) 9月10日(金)午前8時〜9月11日(土)午前8時(24時間) 9月11日(土)午前8時〜9月12日(日)午前8時(24時間) 9月12日(日)午前8時〜9月13日(月)午前8時(24時間) 9月13日(月)午前8時〜9月14日(火)午前8時(24時間) 9月14日(火)午前8時〜9月15日(水)午前8時(24時間) 9月15日(水)午前8時〜9月16日(木)午前8時(24時間) 9月16日(木)午前8時〜9月17日(金)午前8時(24時間) 9月17日(金)午前8時〜9月18日(土)午前8時(24時間) 9月18日(土)午前8時〜9月19日(日)午前8時(24時間) 9月19日(日)午前8時〜9月20日(月)午前8時(24時間) 9月20日(月)午前8時〜9月21日(火)午前8時(24時間) 9月21日(火)午前8時〜9月22日(水)午前8時(24時間) 9月22日(水)午前8時〜9月23日(木)午前8時(24時間) 9月23日(木)午前8時〜9月24日(金)午前8時(24時間) 9月24日(金)午前8時〜9月25日(土)午前8時(24時間) 9月25日(土)午前8時〜9月26日(日)午前8時(24時間) 9月26日(日)午前8時〜9月27日(月)午前8時(24時間) 9月27日(月)午前8時〜9月28日(火)午前8時(24時間) 9月28日(火)午前8時〜9月29日(水)午前8時(24時間) 9月29日(水)午前8時〜9月30日(木)午前8時(24時間) 9月30日(木)午前8時〜10月1日(金)午前8時(24時間) 10月1日(金)午前8時〜10月2日(土)午前8時(24時間) 10月2日(土)午前8時〜10月3日(日)午前8時(24時間) 10月3日(日)午前8時〜10月4日(月)午前8時(24時間) 10月4日(月)午前8時〜10月5日(火)午前8時(24時間) 10月5日(火)午前8時〜10月6日(水)午前8時(24時間) 10月6日(水)午前8時〜10月7日(木)午前8時(24時間) 10月7日(木)午前8時〜10月8日(金)午前8時(24時間) 10月8日(金)午前8時〜10月9日(土)午前8時(24時間) 10月9日(

健康診査(平成30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☎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☎ https://ethroughpass.seagulloffice.com/utsunomiya-kenkou へアクセス。

平成30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>	1日(木)・4日(日)・5日(月)・9日(金)・12日(月)・20日(火)・24日(土)・26日(月)・27日(火)・29日(木)・30日(金)、午前9時～
市医療保健事業団健診センター	5日(月)・12日(月)・13日(火)・15日(木)・20日(火)・29日(木)、午前9時～
豊郷区	6日(火)・19日(月)、午前9時～
姿川区	2日(金)・16日(金)・23日(金)・28日(水)、午前9時～
雀宮区	9日(金)・27日(火)、午前9時～
東区	26日(月)午前9時～
とちぎ健康の森	4日(日)午前9時30分～※総合健診

平成30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	30日(金)午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	5日(月)・12日(月)・13日(火)・15日(木)・20日(火)・29日(木)、午後2時～と3時～
豊郷区	6日(火)・19日(月)、午後2時～と3時～
姿川区	2日(金)・16日(金)・23日(金)・28日(水)、午後2時～
雀宮区	9日(金)・27日(火)、午後2時～
東区	12日(月)午前9時～、19日(月)午前9時～、26日(月)午後2時～※19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。12月～平成30年3月分の予約状況は、集団健診予約システム☎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

◎**応急手当講習会** ▽日時・会場 平成30年1月14日(日)＝西消防署(鶴田2丁目)、2月11日(日)＝南消防署(宮の内1丁目)、3月11日(日)＝東消防署(中今泉5丁目)。午前9時～正午▽内容 心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)使用法などの普通救命講習。再講習可。テキストは市☎で確認可▽定員 各先着30人▽申込 開催日3カ月前から、電話で、各会場へ。☎西消防署☎(647)0119、南消防署☎(653)0119、東消防署☎(663)0119

茂原健康交流センターで各種講座

▽定員 先着30人。
▽申込 12月4日から、電話で、宇都宮ブリッツェン☎(643)6626へ。
☎高齢福祉課☎(632)2358

1・屋台販売・とちおとめ25来場など各種イベント。
2**ワンポイントアドバイス水泳教室**
▽日時 12月1・8・15・22日、午後7時～8時。
▽内容 4泳法技法のポイントアドバイス。
▽対象 高校生以上。
▽定員 各先着20人。

3**笑いヨガ教室**
▽日時 12月1・15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**陳式太極拳教室**
▽日時 12月7・14・21・28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。

5**認知機能向上体操教室**
▽日時 12月8・22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。

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9日(土)・22日(金)、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 12月4日から、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、みやシニア活動センター☎(639)8575へ。

費用 施設利用料(実費)。
☎茂原健康交流センター☎(654)2815