



健康・福祉・国保・年金

教室・講座

家族介護教室  
参加者募集

▽日時 5月25日(金)午後1時30分～3時30分。  
 ▽会場 雀宮区(新富町)。  
 ▽内容 認知症の介護。  
 ▽対象 要介護高齢者を介護している家族など。  
 ▽定員 先着15人。  
 ▽申込 5月2日から、直接または電話で、地域包括支援センター雀宮☎(655)7080へ。

地域での健康づくり  
ボランティア  
養成講座

▽日時・会場 6月1・15・22・29日市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)、12月13日市保健所(竹林町)。午前10時～午後4時。全5回。

▽対象 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30人。  
 ▽費用 食材料費(実費)。  
 ▽申込 5月7～17日に、直接または電話で、健康増進課(保健所内) ☎(626)1126へ。  
 ▽その他 本講座の他に、お住まいの地域での健康づくり活動の体験があります。詳しくは、講座でお知らせします。

シニア世代のための  
各種講座

ページ番号  
1004338

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9・23日(水)、午前10時～正午。

▽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」と題した講座と個別相談。  
 ▽定員 各先着10人。

2 50歳からの地域デビュー講座

▽日時 5月25日、6月1・8・15日。午前10時～正午。

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ぼろぼろにし、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する、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言う専門家もいます。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

## 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。

### 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。



▲予約受付

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。	3日(金)・4日(土)・5日(日)・6日(月)・17日(金)・18日(土)・19日(日)・20日(月)・23日(木)・25日(土)・26日(日)・27日(月)・31日(金)、午前9時~
平石区	31日(金)午前9時~
清原区	24日(金)・30日(木)、午前9時~
瑞穂野区	18日(土)午前9時~
国本区	22日(水)午前9時~
富屋区	2日(木)午前9時~
豊郷区	2日(木)午前9時~
姿川区	9日(木)・20日(月)・27日(月)、午前9時~
雀宮区	3日(金)・10日(金)、午前9時~
河内区	24日(金)・31日(金)、午前9時~
上河内区	21日(火)午前9時~
南(括)	29日(水)午前9時~
とちぎ健康の森	28日(火)午前9時30分~ ※総合健診

### 8月乳がん検診(マンモグラフィ検査・超音波検査)・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歳代の方は個別健診のみ受診が可能で、視触診検査となります。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	17日(金)午後0時30分~
平石区	31日(金)午後2時~
清原区	24日(金)・30日(木)、午後2時~
瑞穂野区	18日(土)午後2時~
国本区	22日(水)午後2時~
豊郷区	2日(木)午後2時~と3時~
姿川区	9日(木)・20日(月)・27日(月)、午後2時~
雀宮区	3日(金)・10日(金)、午後2時~
南(括)	29日(水)午後2時~

### 8月乳がん検診(マンモグラフィ検査・超音波検査)

▽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、30歳代の方は個別健診のみ受診が可能で、視触診検査となります。

会場	期日・受付時間
市保健センター	3日(金)・5日(日)・6日(月)・19日(日)・20日(月)・23日(木)・25日(土)・27日(月)・31日(金)、午後1時~と2時~
市医療保健事業団健診センター	6日(月)午後1時30分~と2時30分~

### ■申込時の注意

▽予約は、3カ月先まで可能です。5~7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方は無料です▽詳しくは、市HPや健康づくりのしおりでご確認ください。

☎保健所健康増進課 ☎(626)1129

全4回。  
▽内容 「定年後、地域で何かをしてみたい」「子育てがひと段落したのでボランティア活動をしてみたい」などの、地域に関わるさまざまな活動を考えている人の始めの一步をお手伝いする講座。  
▽定員 先着25人。  
■会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。  
■対象 市内に在住か通勤

## 市保健センターで健康講座

### 1 働く世代男性のシェイプアップ教室

▽日時 6月3・24日、7

のおおむね50歳以上の人。  
■申込 5月2日から、直接または電話・ファクス(右記の凡例にある☎・年齢を明記)で、みやシニア活動センター ☎(632)2368、FAX(639)8575へ。

### 2 1カ月間集中プログラム

▽定員 先着10人。

月8・22日、8月5・19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改善のアドバイス・実食体験など。  
▽対象 市内在住の30~2059歳の働いている男性で、2059歳の頃と比べて体重が増加している人。

### しつかり貯筋教室

▽日時 5月21・28日、6月4・11・18日。午後2時~4時。全5回。  
▽定員 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、筋力測定など。  
▽対象 市内在住の65歳以上の人。  
なお、要支援・要介護認定を受けている、運動制限のある人は不可。

定を受けている、運動制限のある人は不可。  
■会場 市保健センター。

■申込 15月6日25月7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。

■その他 市保健センター運動教室に初めて参加する人優先。

■2は「市高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です。

◎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 「薄味に慣れよう」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や、パンフレット・レシピの配布など。☎市保健センター ☎(627)6666

ページ番号 1004752

## 教室・講座

### 健康長寿な口をつくる トレーニング講座

▽日時 6月8日(金)午後1時30分～3時30分。

▽会場 市保健センター(ラスクエア宇都宮9階)。

▽内容 歯科医師による話題のオーラルフレイル(口腔の虚弱)と全身疾患に関する講話、歯科衛生士によるオーラルフレイルを予防するお口の体操、そしゃく力チェック、歯科医師・歯科衛生士による相談会(希望者のみ)。

▽対象 市内在住の人。

▽定員 先着30人。

▽申込 5月8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。

### 茂原健康交流センターで 各種講座

#### 1 認知機能向上体操教室

▽日時 5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 先着20人。

#### 2 エアロビクス教室

▽日時 5月18・25日(金)、午前10時30分～11時30分。

▽内容 ストレス解消・健康維持・体力増加効果。

▽定員 各先着30人。

#### 3 ワンポイントアドバイス 水泳教室

▽日時 5月18・25日(金)、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。

#### 4 笑いヨガ教室

▽日時 5月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 先着25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

## お知らせ

### 介護保険の給付適正化に 取り組んでいます

ページ番号  
1003871

本市では、介護が必要な

## 国民健康保険税の軽減判定の 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。

■軽減措置 世帯の所得の合計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29年中の世帯の所得の合計額)

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+(27万円×被保険者数)以下	33万円+(27.5万円×被保険者数)以下
2割軽減	33万円+(49万円×被保険者数)以下	33万円+(50万円×被保険者数)以下

国民健康保険税率は変わりません。平成30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。

### ■脱退手続きのお願い

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

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

HPに掲載しています。

■不審者にご注意を  
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。

5 ☎高齢福祉課☎(632)2900

シルバー人材センター  
入会説明会  
ページ番号  
1004288

▽期日・会場 5月9・23日(水)市総合福祉センター(中央1丁目)。5月17日(木)シルバー人材センター北部事業所(白沢町)。

▽時間 午前9時～。

▽申込 各開催日の2日前までに、直接、シルバー人材センター宇都宮事務局(中央1丁目)☎(633)5300、北部事業所☎(673)8020へ。

0 ☎高齢福祉課☎(632)2360

県シルバー大学校  
第40期生学校説明会

1 中央校(駒生町)  
▽期日 5月17日(木)、6月4日(月)。

2 南校(栃木市)  
▽期日 5月16日(水)、6

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
岩曽内科脳神経外科医院(岩曽町)	(612)1221

- 月5日(火)。
- 3北校(矢板市)
  - ▽期日 5月18日(金)、6月7日(木)。
- 時間 午前10時～正午。
- その他 入学は10月、卒業は2020年9月。
- ⑩高齡福祉課☎(632)2360

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。

▽申込 受診前に電話で、「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」

が必要で、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回を補助。
- ▽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。

- ⑩1 保険年金課☎(632)2307
- ⑩2 保険年金課☎(632)2307

ご存じですか  
あなたのまちの民生委員・児童委員

地域の身近な相談相手として必要な支援を行うのが「民生委員・児童委員」です。誰もが安心して暮らせる地域づくりのために、さまざまな活動をしている民生委員・児童委員について知り、活動へのご理解をいただくとともに、生活の困りごとがあったときには、地域の民生委員・児童委員にご相談ください。

■身近な相談相手 「民生委員」は、厚生労働大臣から委嘱を受け、地域の生活困窮者・障がい者・高齢者に関する生活や福祉全般に関する問題について、住民から相談を受けるとともに、関係機関・専門機関を紹介するなど、地域の福祉増進に努めています。また、「児童委員」も兼ねて、妊産婦・児童に関わる問題についても相談に応じ、支援しています。

民生委員・児童委員には守秘義務があり、相談した人の秘密は守られます。なお、「市担当民生委員・児童委員証」を携帯していますので、訪問を受けた際は提示を求めてください。

■民生委員・児童委員の日 全国民生委員児童委員連合会は、5月12日を「民生委員・児童委員の日」とし、また5月12～18日を活動強化週間としています。市民生委員児童委員協議会では、この活動強化週間中に、独り暮らし高齢者の見守りや民生委員活動のPRを行うなど、さまざまな取り組みを行います。

■担当の民生委員・児童委員 市では、39地区の連合自治会ごとに、民生委員・児童委員がいます。お住まいの地域の民生委員・児童委員について、詳しくは、生活福祉第1課☎(632)2373へ。

◎自死遺族支援わかちあいの会「こもれび」 ▽日時 5月12・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(参加費)。

⑩栃木いのちの電話事務局☎(622)7970、保健予防課☎(626)1114