

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Eメール、地区市民センター、出張所、生涯学習センター、参りつつのみや表参道スウェーア、地域コミュニティセンター、市民活動センター、申込時に記載する基本項目は、催し名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・人数。



健康・福祉・国保・年金

お知らせ

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

施設への中での通いを中心に、利用者の状態や希望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）

少人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。

なお、要支援1の認定を受けている人は利用不可。

■定期巡回・随時対応型訪問介護

問 介護看護 1日に複数回、日中夜間を問わず、定期的に居宅を訪問し、入浴・排せつ・食事などの介護を受けるとともに、随時、通報を受け、日常生活上の緊急時の対応などを受ける。

なお、要支援の認定を受けている人は利用不可。

■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。

なお原則、要介護3～5の認定を受けている人のみ利用可。

■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受けらる。

■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

県シルバー大学校 第40期生募集

▽期間 10月～2020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

家族介護教室参加者募集

▽日時・会場・問い合わせ先 下記の表の通り。
▽内容 要介護高齢者の状態の維持・改善を図るための、適切な介護知識・技術の習得や介護者同士の話し合いなど。
▽対象 要介護高齢者を介護している家族など。

内容	日時	会場	問い合わせ先
認知症について	6月11日(月) 午後1時30分～3時30分	グループホームハイブリッチ(若松原1丁目)	地域包括支援センター雀宮・五代若松原 ☎(688) 3371
認知症のひととの接し方・対応	6月13日(水) 午前10時～正午	中央☐(中央本町)	地域包括支援センター御本丸 ☎(651) 4777
お口から介護予防を始めよう	6月13日(水) 午前10時～正午	富屋☐(徳次郎町)	富屋・篠井地域包括支援センター ☎(665) 7772
心のケアについて	6月13日(水) 午後1時30分～3時30分	とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)	地域包括支援センター細谷・宝木 ☎(902) 4170
排泄ケア 紙オムツを知ろう	6月16日(土) 午後1時30分～3時30分	横川☐(屋板町)	よこかわ地域包括支援センター ☎(657) 7234
男性のための安心介護教室 高齢者の栄養・食事について	6月20日(水) 午後1時30分～3時30分	河内総合福祉センター(白沢町)	地域包括支援センターかわち ☎(673) 8941
認知症 対応事例と家族の思い	6月22日(金) 午前10時～正午	石井☐(石井町)	地域包括支援センター石井・陽東 ☎(660) 1414
訪問リハビリについて	6月22日(金) 午後1時30分～3時30分	雀宮☐(新富町)	地域包括支援センター雀宮 ☎(655) 7080

やボランティア活動の担い手の養成。

▽対象 原則60歳以上の入。

▽定員 ①中央校(駒生町) 水・木曜日各160人 ②南校(栃木市) 金曜日120人 ③北校(矢板市) 火曜日120人。

▽費用 年額2万550円と材料費(実費)。

▽学校説明会 ①6月4日 ②6月5日 ③6月7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。

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

6月は歯と口の健康週間

健康週間イベントの開催

■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、口臭測定、ブラッシング

グ指導

▽日時 6月9日(土)午後1時～3時30分、6月10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10日(日)午後1時～2時30分。

▽内容 口腔内のチェック、講話、親子でダンス。

3 歯と口の健康週間ポスター・標語・作文の入選作品の展示

◎シルバー人材センター入会説明会 ▽日時 ①6月13・27日(水)、午前9時～。②6月21日(木)午前9時～。▽会場 ①市総合福祉センター(中央1丁目) ②シルバー人材センター北部事業所(白沢町) ▽申込 各開催日の2日前までに、直接または電話で、①シルバー人材センター宇都宮事務局 ☎(633) 5300 ②北部事業所 ☎(673) 8020へ。

健康診査(9月分)

ページ番号
1004402



▲予約受付

■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://ethrough.pass.seagulloffice.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。

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(土)・3日(月)・4日(火)・8日(土)・9日(日)・13日(木)・15日(土)・16日(日)・18日(火)・20日(木)・21日(金)・29日(土)・30日(日)、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)	4日(火)午前7時～ ※早朝健診 25日(火)・27日(木)、午前9時～
清原区	18日(火)午前9時～
横川区	11日(火)午前9時～
瑞穂野区	6日(木)午前9時～
国本区	22日(土)午前9時～
豊郷区	7日(金)・21日(金)、午前9時～
姿川区	3日(月)・10日(月)・16日(日)・22日(土)、午前9時～
雀宮区	28日(金)午前9時～
河内区	18日(火)午前9時～
上河内区	7日(金)午前9時～
南	26日(水)午前9時～

9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す。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	10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(夜間休日救急診療所)	25日(火)・27日(木)、午後2時～と3時～
清原区	18日(火)午後2時～
横川区	11日(火)午後2時～
瑞穂野区	6日(木)午後2時～
豊郷区	7日(金)・21日(金)、午後2時～と3時～
姿川区	3日(月)・10日(月)・16日(日)・22日(土)、午後2時～
雀宮区	28日(金)午後2時～
南	26日(水)午後2時～

9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す。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	1日(土)・3日(月)・4日(火)・8日(土)・9日(日)・13日(木)・15日(土)・18日(火)・20日(木)・21日(金)・30日(日)、午後1時～と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)	5日(水)午後1時30分～と2時30分～

■申込時の注意

▽予約は、3カ月先まで可能です。7～9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。

●健康増進課☎(626)1129

▽日時 6月7～12日、午前9時～午後4時30分。12日は正午まで。
●市保健センター☎(627)6666

ハンセン病を正しく理解しましょう

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、医学的には十分治療し、社会復帰できる状態にあるにもかかわらず社会復帰できない人がたくさんいます。

市民の皆さん一人ひとりが、ハンセン病に対する正しい知識と理解を持つことが、社会の差別や偏見をなくす第一歩です。6月22日は、「らい予防法による被害者の名誉回復及び追悼の日」です。この日をきっかけに、ハンセン病を正しく理解し、患者及び回復者の福祉増進にご協力ください。

●保健予防課☎(626)1111

▽日時 6月13・27日(水)午前10時～正午。
▽会場 市総合福祉センター。
▽内容 「シニア世代を豊かにする」

教室・講座

シニア世代を豊かにするライフプラン支援講座

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。
▽対象 おおむね50歳以上の人。
▽定員 各先着10人。
▽申込 6月4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。

●シニア世代応援講座「音読教室」▽日時 6月26日(火)午前10時30分～11時30分。▽会場 中央図書館(明保野町)▽対象 おおむね50歳代以上の人▽定員 先着15人▽申込 6月4日午前9時30分から、直接または電話で、中央図書館☎(636)0231へ。

あっといいう間にできる
かんたん野菜料理
アレンジ教室

▽日時 7月6日(金)午前10時～午後0時30分。

▽会場 市保健センター。

▽内容 管理栄養士によるスパイスやハーブをはじめとする減塩テクニクや時短調理の講話と実践。

お弁当や忙しい朝にも使える野菜料理数品の試作と試食。

▽対象 市内在住のおおむね74歳以下の人。初めて参

加する人優先。

▽定員 先着25人。

▽費用 500円程度(食材費)。

▽申込 6月4日午前9時30分～6月28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(土)午後1時30分～3時30分。午後1時から受付開始。

血糖値が高めの人へ
ステップアップ
健康セミナー

▽日時 7月7日(土)午後1時30分～3時30分。午後1時から受付開始。

▽会場 市保健センター。

▽内容 保健師・管理栄養

士・運動指導員による糖尿病予防のための生活習慣改善についての講話・実技。

▽対象 年齢が40歳代・50歳代で血糖値が高めの人。

▽定員 先着30人。

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

地域での健康づくり
ボランティア
養成講座

▽日時 7月6・13・27日、12月13日。午前10時

午後4時。全5回。その他、地区活動体験あり。

▽会場 南園(江曾島2丁目)他。

▽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30人。

▽費用 食材費(実費)。

▽申込 6月4～14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。

自死遺族支援
わかちあいの会「こもれび」

▽日時 6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)。

▽申込 6月27日、直接または電話で、保健予防課 ☎(626)1114

薬物乱用は
ダメ。ゼツタイ。



▲ダメ。ゼツタイ。くん

危険ドラッグをはじめ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年までに薬物乱用の根絶を目指す「6.26国際麻薬乱用撲滅デー」(国際連合)のため、日本でも6月20日～7月19日の間に全国で「ダメ。ゼツタイ。」普及運動が行われます。

青少年への啓発と国内外での薬物乱用防止活動の促進を目的に、薬物乱用防止指導員やヤングボランティアなどと協力して、街頭キャンペーンを行います。

■6.26ヤング街頭キャンペーン

▽日時 6月23日(土)午後2時～4時。

▽会場 中心市街地(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募金、薬物乱用防止の呼び掛け。

☎保健所総務課 ☎(626)1104

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、関わる全ての人々が感染していないとは断言できません。

■No Sex or Condom 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(SaferSex)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10日(日)午前9時30分～11時。

▽会場 保健所。

▽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(日)午前8時～11日(月)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