



健康・福祉・国保・年金

お知らせ

福祉のまちづくり活動
バリアフリーに優れた
施設を表彰

ページ番号
1009413

1福祉のまちづくり活動表
彰(他薦のみ)

▽対象 市内で次のいずれかの活動を5年以上継続して行っている個人・団体・事業者。①高齢者・障がい者などの自立と社会参加のための支援②福祉の心の醸成③高齢者・障がい者などの生きがいづくり④高齢者・障がい者などの健康づくり⑤児童の健全育成⑥その他福祉のまちづくりの推進に寄与。
ただし、福祉関連の団体の事業は対象外。有志の活動は対象。
2福祉のまちづくり施設表彰(自薦可)

国民健康保険税納税通知書を発送します

ページ番号
1003765

第1期と全期前納の納期限は7月31日です。

国民健康保険税の税率と課税限度額(年額)

| 区分 | 医療保険分 | 後期高齢者 支援金分 | 介護保険分 |
|----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 対象 | 75歳未満までの全員 | | 40歳以上65歳未満 |
| ①所得割額 | 基準所得金(※) ×6.36% | 基準所得金(※) ×2.55% | 基準所得金(※) ×2.07% |
| ②均等割額 (被保険者1人につき) | 2万5,900円 | 9,800円 | 1万500円 |
| ③平等割額 (1世帯につき) | 1万9,000円 | 7,200円 | 6,400円 |
| 課税限度額 (①~③の合計) | 54万円 | 19万円 | 16万円 |

※各被保険者の平成29年中の総所得金額などから基礎控除額33万円を引いた額。

納付方法

▽納付書での納付 納付期限内に、市内に本店・支店のある金融機関、各(区)・(田)、コンビニエンスストアへ。ただし、バーコードがない納付書は、コンビニエンスストアでの取り扱いはできません▽口座振替 口座振替の申し込みは、通帳・銀行届出印・保険証または納税通知書をお持ちの上、市内に本店・支店のある金融機関または保険年金課(市役所1階A15窓口)へ。保険年金課では、キャッシュカードだけで簡単に申し込み可▽ペイジー納付 金融機関のATMとインターネットバンキングで納付できます。詳しくは、市(田)をご覧ください。

■国民健康保険税の軽減 世帯の所得の合計額が一定額以下の場合、均等割額と平等割額を7割・5割・2割軽減します(下の表)。ただし、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(申請は不要)。

▽国民健康保険税の軽減の判定基準

| 軽減割合 | 平成29年中の世帯の所得の合計額 |
|------|-----------------------|
| 7割軽減 | 33万円以下 |
| 5割軽減 | 33万円+(27.5万円×被保険者数)以下 |
| 2割軽減 | 33万円+(50万円×被保険者数)以下 |

※平成30年度から、5割・2割軽減の基準が変わりました。

倒産・解雇・雇止めなどによる離職者のための軽減制度

▽期間 離職の翌日から翌年度末まで▽対象 離職時の年齢が64歳以下で、雇用保険の特定受給資格者または特定理由離職者として失業給付を受ける人▽軽減額 前年の給与と所得を100分の30とみなして所得割額を算定▽その他 軽減を受けるためには申請が必要です。

■国民健康保険税の減免制度 災害、会社の倒産や病気などのため、国民健康保険税の納税が困難になったときは、申請により保険税が減免になる場合があります。ただし、納期限を過ぎた期別の税額は減免の対象となりませんのでお早めにご相談ください。

■国民健康保険の脱退手続き 社会保険など他の保険に加入した人は、新しい保険証をお持ちの上、直接、保険年金課(市役所1階A14窓口)、各(区)・(田)へ。

☎保険年金課(632)2320

▽対象 市内で「やさしさをはぐくむ福祉のまちづくり条例」の整備基準に適合し、さらなる工夫をしている次の全てに該当する施設(所有者または管理者)。

①高齢者・障がい者など全ての人の利用に配慮し、バリアフリーに優れている②高齢者・障がい者などが利用しやすいようソフト面での対応に努めている。

ただし、国や地方公共団体の施設、福祉関連施設は対象外。

■申込

保健福祉総務課市役所2階、各(区)・(田)などに置いてある応募用紙(市(田)からも取り出し可)に必要事項を書き、7月31日(必着)までに、直接または送付で、〒320-8540市役所保健福祉総務課(632)2919へ。

■その他 書類選考の上、11月23日開催の宇都宮市民福祉の祭典で表彰します。

長寿をお祝い
敬老会

多年にわたり、社会に貢献してきた高齢者を敬愛し長寿をお祝いするため、地区社会福祉協議会、市社会福祉協議会、市の3者共催により、おおむね9月の敬

老の日を中心に、市内各地で敬老会を開催します。ただし、開催方法は地区ごとに異なります。

▽その他 対象者は、事前に各地区社会福祉協議会などを通じて案内します。

▽対象 昭和19年4月1日以前に生まれた人。
⑤高齢福祉課(632)2360、市社会福祉協議会(636)1215

◎ぼらんていあSaturday参加者募集 ▽日時 ①7月21日(土)②7月28日(土)、午前10時~正午▽会場

市総合福祉センター(中央1丁目)▽内容 聴覚障がい、視覚障がいのある皆さんと同じ時間を共有し、ボランティア活動について考える①聴覚障がいを学ぶ他②視覚障がいを学ぶ他▽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 各先着20人▽申込 7月3日から、直接または電話・ファクス(右記の凡例にある(田)を明記)で、ボランティアセンター(636)1285、FAX(634)2870へ。

お知らせ

B型肝炎訴訟による 給付金手続き

ページ番号
1016217

昭和60年代初頭まで集団予防接種で行われていた注射器の連続使用が原因で、B型肝炎に感染した人は、国から給付金が支給されます。

▽対象 次の条件を全て満たす人。①B型肝炎に持続感染している②満7歳になるまでに集団予防接種を受けた③昭和23年7月1日、昭和63年1月27日の間に、集団予防接種を受けた④集団予防接種以外の感染原因（母子感染・輸血など）がない。

なお、給付金対象者から母子感染している人や相続人も給付対象となります。▽その他 給付金を受け取るためには、救済条件があり、国を相手とした国家賠償請求訴訟を起こすなどの手続きが必要になります。
問 厚生労働省電話相談窓口
☎ 03(3595)225
2、保健予防課 ☎(626)114

難病の医療費助成制度の 更新手続き開始

ページ番号
1004496

国が指定する331疾患の難病などで、現在、特定医療費受給者証をお持ちの人は、平成30年12月31日の有効期限が切れる前に更新手続きが必要です。該当する人には、6月下旬に個別に通知しています。7～8月中に更新の手続きを忘れずに行ってください。

問 保健予防課 ☎(626)1114

平成30年度国民年金 保険料免除・納付 猶予申請

ページ番号
1003794

1 保険料免除制度 納付が困難なときは、申請により、保険料の全額、4分の3、半額、4分の1のいずれかの免除を受けられます。

2 納付猶予制度 納付が困難なときは、申請により、保険料の納付猶予を受けられます。

■対象 1 本人・世帯主・配偶者 2 50歳未満の本人と配偶者で、前年所得が一定基準以下、または失業などで保険料の納付が困難な人。

70歳以上の国民健康保険・ 後期高齢者医療被保険者の皆様へ

■高額療養費の自己負担限度額を見直します 高額療養費制度とは、同一月の医療費の自己負担額が、一定の額(自己負担限度額)を超えて高額になったとき、超えた分が保険から払い戻される制度です。8月以降に医療機関を受診した場合、70歳以上の人の高額療養費の自己負担限度額が下の表の通り変更になります。住民税非課税世帯の人の自己負担限度額に変更はありません。

| 8月以後に医療機関を受診した場合 | | |
|------------------------|-------------------------------|--|
| 所得要件 | 自己負担限度額(月上限額) | |
| | 外来 | 世帯限度額(月上限額) |
| 住民税課税所得 690万円以上 | 基準廃止 | 25万2,600円+(医療費-8万2,000円)×1% (※2の場合=14万100円) |
| 住民税課税所得 380万円以上 | | 16万7,400円+(医療費-55万8,000円)×1% (※2の場合=9万3,000円) |
| 住民税課税所得 145万円以上 | | 8万100円+(医療費-26万7,000円)×1% (※2の場合=4万4,400円) |
| 住民税課税所得 145万円未満(※1) | 1万8,000円 年間上限 14万4,000円 | 5万7,600円 (※2の場合=4万4,000円) |

※1 所得要件に加え、世帯収入の合計額が520万円未満(一人世帯の場合は383万円未満)の場合も含まれます。
※2 過去12カ月以内に、同一世帯で高額療養費の支給が4回以上あった場合。

問 保険年金課 ☎(632)2307、2316

後期高齢者医療被保険者の皆様へ

■被保険者証が更新されます 現在お使いの被保険者証の有効期限は、7月31日です。新しい被保険者証を7月下旬に送付します。有効期限の切れた被保険者証は、保険年金課(市役所1階A16窓口)、各区・町へお返してください。

■限度額適用・標準負担額減額認定証 診察を受ける際に認定証を医療機関に提示すると、医療費の支払いを一定額にとどめることができ、入院時の食事代も減額になります。

▽対象 世帯全員が住民税非課税の人。

▽申込 被保険者証と印鑑(ゴム印不可)をお持ちの上、直接、保険年金課・各区・町へ。

▽その他 次の全てに該当する人は、認定証を被保険者証に同封して送付しますので、申請は不要です。①過去に認定証の交付を受けたことがある②平成30年度の負担区分が低所得区分に該当する。

平成30年度の保険料額決定通知書を送付します

▽保険料を納付書や口座振替で納める人 7月中旬に「保険料額決定通知書」と「保険料納入通知書(納付書)」を送付します。

▽保険料を年金からの差し引きで納める人 7月下旬に「保険料額決定通知書」と「保険料特別徴収開始通知書」を送付します。

問 保険年金課 ☎(632)2307

◎7月は「愛の血液助け合い運動」 ■400ミリリットル献血 ▽年齢 男性17～69歳、女性18～69歳▽体重 男女とも50キログラム以上。■成分献血 ▽年齢 血しょう=18～69歳、血小板=男性18～69歳、女性18～54歳▽体重 男性45キログラム以上、女性40キログラム以上。■その他 65歳以上の献血は、60～64歳に献血の経験がある人に限ります。詳しくは、県赤十字血液センターの☎http://www.bs.jrc.or.jp/ktks/tochigi/へ。問 保健所総務課 ☎(626)1104

65歳以上の介護保険料納入通知書を7月2日に発送

ページ番号
1003810

納入通知書が届いたら、内容をご確認ください。

■介護保険料(65歳以上)

| 段階 | 対 象 | 年額保険料 |
|-----|--|-----------------------|
| 第1 | 生活保護を受けている人。世帯全員が住民税非課税で老齢福祉年金を受給している人、または本人の前年中の公的年金等収入額と前年の合計所得金額の合計額が80万円以下の人 | 2万8,500円 |
| 第2 | 世帯全員が住民税非課税で、本人の前年中の公的年金等収入額と前年の合計所得金額の合計額が80万円を超え120万円以下の人 | 3万9,200円 |
| 第3 | 世帯全員が住民税非課税で、第1段階・第2段階以外の人(上記以外の人) | 4万7,400円 |
| 第4 | 世帯に住民税課税者がいて、本人が住民税非課税で前年中の公的年金等収入額と前年の合計所得金額の合計額が80万円以下の人 | 5万6,900円 |
| 第5 | 世帯に住民税課税者がいて、本人が住民税非課税の人(上記以外の人) | 6万3,300円 (月5,281円) |
| 第6 | 本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の人 | 7万5,900円 |
| 第7 | 本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上200万円未満の人 | 8万2,200円 |
| 第8 | 本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が200万円以上300万円未満の人 | 9万4,900円 |
| 第9 | 本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が300万円以上500万円未満の人 | 10万7,600円 |
| 第10 | 本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が500万円以上1,000万円未満の人 | 11万3,900円 |
| 第11 | 本人が住民税課税で、前年の合計所得金額が1,000万円以上の人 | 12万200円 |

▽5月以降に資格取得や喪失があった場合の保険料は、上の表の年額を月割で計算した金額。

■納付方法

| 対 象 | 納付方法 | 納付月 |
|---|------------------------|-----------------|
| 原則、老齢(退職)・遺族・障害年金の受給額が年額18万円以上の人 | 特別徴収(公的年金からの差し引きによる納付) | 年金支給月(偶数月・年6回) |
| 原則、公的年金受給額が年額18万円未満の人。平成30年4月以降に65歳になった、または本市に転入した人 | 普通徴収(納付書または口座振替による納付) | 7月～翌年2月の毎月(年8回) |

※納付方法が特別徴収でない人は、普通徴収(納付書または口座振替)で納付します。納付書で納付する場合は、納付書の裏面に記載してある各窓口(コンビニエンスストアを含む)で納付してください。第1期の納期限は7月31日です。

※介護保険料の納付は口座振替が便利です。7月から、口座振替の申し込みは従来の金融機関窓口に加え、市への郵送でも受け付けます。納入通知書に同封の口座振替依頼書と市への返信用封筒でお申し込みください。

■介護保険料の徴収猶予・減免

▽対象 次のいずれかにより保険料の納付が困難と認められる場合。①第1号被保険者またはその世帯の生計中心者が、災害で住宅や家財などの財産に著しい被害を受けた②世帯の生計中心者の収入が、死亡や長期入院・事業の休廃止や本人の意思によらない失職・農作物の不作などにより、著しく減少した③その他特別な事情がある。

▽申込 直接、高齢福祉課(市役所2階)へ。

☎高齢福祉課☎(632)2907

■期間 7月～2019年6月。
■申込 年金手帳、印鑑(ゴム印不可)、平成30年1月以降の失業を理由とする場合は離職を証明する書類などをお持ちの上、直接、保険年金課(市役所1階A17窓口)・各區・圏へ。

■その他
▽申請は毎年度必要。
▽平成30年6月まで全額免除または納付猶予を受けていて、継続申請した人は申請手続き省略可。
▽申請時点の2年1カ月前までさかのぼり免除申請可。
▽承認されると年金を受け取るための資格期間(最低10年間)に算入。

国民健康保険被保険者証を7月20日に発送

8月から、国民健康保険

▽承認された期間は、10年以内に納付すれば、受け取る年金額に反映。
▽所得基準など、詳しくは、保険年金課☎(632)2327へ。

被保険者証と高齢受給者証が一体化され、今お持ちの被保険者証の有効期限は7月末までとなっています。8月1日からの被保険者証を7月20日に発送しますので、月末までに被保険者証が届かない場合はお早めにお問い合わせください。なお、社会保険など他の

保険に加入している人で、国民健康保険の被保険者証が届いた人は、国民健康保険脱退の手続きが必要となります。
社会保険などの被保険者証をお持ちの上、保険年金課(市役所1階A14窓口)各區・圏へ。
☎保険年金課☎(632)2320

◎毎月10日はフリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」▽日時 7月10日(火)午前8時～11日(水)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

お知らせ

国民健康保険・協会けんぽ
被扶養者のための
タイプアップ健診

ページ番号
1016327

▽日時 8月28日(火)午前9時～10時30分受け付け。
▽会場 市医療保健事業団健診センター(竹林町)。
▽内容 特定健康診査(健康診査)、がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳)、心電図・貧血・眼底検査、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診。
▽対象 国民健康保険加入者とその同居人および協会けんぽ栃木支部加入被扶養者で市内に住民登録のある40歳以上の人。
ただし、子宮がん検診は20歳以上女性、乳がん検診は40歳以上女性、前立腺がん検診は50歳以上男性、骨粗しょう症検診は満40歳以上女性。
▽定員 先着20人。
▽申込 6月29日午前8時30分から、電話で、市集団健診予約センター(611)1311へ。なお、協会けんぽから案内通知(6月下旬送付)が届いた人は、同封の申込書に必要事項を書き、7月31日(必着)までに、送付で〒320-8514 泉町6-20、宇都宮DIビル7階協会けんぽ栃木支部(616)1695へ。
▽その他 特定健康診査以外の項目は有料です。詳しくは、受診券をご覧ください。
健康増進課(626)1129

障がいのある人の 芸術作品を募集

ページ番号
1002857

1 9月15日(土)東国(中今泉3丁目)開催「うつのみやふれあい文化祭」作品募集内容 絵画・書・工芸・文芸・写真。1人1部門につき1点。
2 「わく・わくアートコンクール2018」作品募集内容 自作・未発表のもので、造形表現のジャンルは問いません。1人1点。
▽規格 平面の作品は12号(60センチメートル×60.6センチメートル)以内(額装を含む)。
アクリルなどで作品の表面を覆った額装(ガラス不可)を施して壁などに展示

人間ドック・脳ドックの受診費用の一部を補助

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 |
| 鷲谷病院(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 |
|------------------|-----------|
| 鷲谷病院 | (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 |

1 市国民健康保険加入者

ページ番号
1003766

▽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=1万6,339円、人間ドック・脳ドックのみ受診=1万円。
▽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、右の表の健診機関へ。

2 後期高齢者医療被保険者

ページ番号
1003775

▽対象 後期高齢者医療保険料や市税に滞納がない75歳以上の人。
▽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。人間ドックの補助を受けた人は「健康診査」を受診できません。

■その他

▽受診後の申し込み不可。
▽右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。

問 1 保険年金課(632)2316 2 保険年金課(632)2307

◎自死遺族支援 わかちあいの会「こもれび」 ▽日時 7月7・21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された人々の思いを分かち合う▽対象 家族や身近な人を自死によって亡くされた人▽費用 1回200円(参加費)。問 栃木いのちの電話事務局(622)7970、保健予防課(626)1114

ページ番号
1004481

健康診査 (10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直接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://e.throughpass.seagulloffice.com/utsunomiya-kenkou>へ。

10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 ※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。 | 1日(月)・4日(木)・6日(土)・7日(日)・9日(火)・13日(土)・14日(日)・15日(月)・19日(金)・20日(土)・21日(日)・22日(月)・23日(火)・25日(木)・26日(金)・27日(土)・28日(日)・29日(月)、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) | 11日(木)・19日(金)・30日(火)、午前9時~ |
| 清原区 | 2日(火)・6日(土)・18日(木)・31日(水)、午前9時~ |
| 横川区 | 5日(金)午前9時~ |
| 瑞穂野区 | 9日(火)午前9時~ |
| 国本区 | 15日(月)午前9時~ |
| 豊郷区 | 28日(日)午前9時~ |
| 姿川区 | 1日(月)・22日(月)・29日(月)、午前9時~ |
| 雀宮区 | 16日(火)・23日(火)、午前9時~ |
| 河内区 | 5日(金)・31日(水)、午前9時~ |
| 東区 | 15日(月)午前9時~ |
| 岡本コミュニティプラザ | 1日(月)午前9時~ |
| とちぎ健康の森 | 30日(火)午前9時30分~ ※総合健診 |

10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 | 4日(木)午後0時30分~ |
| 市医療保健事業団健診センター(夜間休日救急診療所) | 11日(木)・19日(金)・30日(火)、午後2時~と3時~ |
| 清原区 | 2日(火)・6日(土)・18日(木)・31日(水)、午後2時~ |
| 横川区 | 5日(金)午後2時~ |
| 瑞穂野区 | 9日(火)午後2時~ |
| 豊郷区 | 28日(日)午後2時~と3時~ |
| 姿川区 | 1日(月)・22日(月)・29日(月)、午後2時~ |
| 雀宮区 | 16日(火)・23日(火)、午後2時~ |
| 雀宮区南館 | 5日(金)午前9時~ ※託児付き検診 |
| 河内区 | 19日(金)午後2時~ |
| 東区 | 15日(月)午後2時~ |
| 岡本コミュニティプラザ | 1日(月)午後2時~ |

10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 | 1日(月)・6日(土)・9日(火)・13日(土)・15日(月)・19日(金)・21日(日)・23日(火)・26日(金)・29日(月)、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(金)・17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。8~10月分の予約状況については、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、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

可能な状態のもの。
立体の作品は幅60センチメートル×奥行60センチメートル×高さ45センチメートル以内、重量20キログラム以内で現地組み立てを要する作品は不可。床面に展示可能な状態のもの。▽その他 入賞者には賞状と記念品を贈呈。
なお、応募作品は、うつのみやふれあい文化祭に展示、入賞作品は11~12月に、

市内の大型商業施設などを巡回展示します。
■対象 市内に在住か通勤通学している障がい者(児)。
■申込 障がい福祉課(市役所1階)に置いてある応募用紙(市HPからも取り出し可)に必要な事項を書き、8月27日までに、直接またはファクスで、障がい福祉課☎(632)2229、FAX(636)0398へ。
特別支援学校や障がい者

▽日時・会場 8月1・8・
支援施設などに所属する人はそれぞれの所属へ。
■その他 作品搬入などについて、詳しくは、障がい福祉課へお問い合わせ下さい。
地域での健康づくり
ボランテニア
養成講座

教室・講座

ページ番号
1004457



全5回。
▽対象 講座終了後、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ニア活動ができる人。
23・29日
河内区(中岡本町)、
12月13日
市保健所
(竹林町)。
午前10時~午後4時。

▽定員 先着25人。
▽費用 食材費(実費)。
▽申込 7月3~13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ストレッチ体操やウォーキングなど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。

●宇都宮精神保健福祉会「やしお会」 1相談会 ▽日時 7月19日、8月2日。午前10時~正午▽内容 個別の相談を受ける。 2茶話会 ▽日時 8月2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 7月19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(竹林町)。 ●申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

ページ番号
1004486

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メールアドレス、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、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。

教室・講座

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 7月11・25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、キャリアコンサルタントによる講座と個別相談。

▽定員 各先着10人。

2 シニア講演会

▽日時 7月20日(金)午後2時～4時。

▽内容 「生涯現役、ながら体操で心も体も笑顔に」と題した、吉羽咲貢好さん(笑顔ソムリエトップトレーナー)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)。

▽対象 市内に在住か通勤しているおおむね50歳以上の人。

■申込 7月3日から、直接または電話・ファクス・Eメール(右記の凡例にある④・年齢を明記)で、みやシ

ニア活動センター(市役所2階高齢福祉課内) ☎(632)2368、FAX(639)8575、
✉miyasenior@city.utsuno miya.tochigi.jp。

市保健センターで健康教室

▽会場 市保健センター(ラスクエア宇都宮9階)。

1 運動チャレンジデー

▽日時 7月6・21・30日、午後1時30分～4時。7月15日午前9時30分～正午。参加時間は自由。

▽内容 市オリジナル運動メニュー「気軽にエンジョイMiyaya運動」の放映と運動場所の提供など。

2 しっかり貯筋教室

▽日時 8月10・24・31日、9月7・14日。午前10時～正午。全5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。

▽定員 先着20人。

▽対象 市内在住の65歳以上の人。市保健センター運動教室に初めて参加する人優先。なお、要支援・要介

茂原健康交流センターで各種催し

▽教室名・日時・対象など 下の表の通り▽会場 茂原健康交流センター(茂原町)▽費用 施設利用料(実費)。

⑤茂原健康交流センター ☎(654)2815

| 教室名 | 日時 | 対象・定員 |
|---------------------------------------|-------------------------------|---------------------|
| 1 フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編 | 7月3・10日、午後2時～3時 | 各先着30人 |
| 2 ベリーダンス教室 体にやさしく無理のない動きで美しさの表現 | 7月4・11・25日、午後0時30分～1時30分 | 各先着25人 |
| 3 陳式太極拳教室 内けいのつくりを発動させ気功を用いて発けいを促す | 7月5・12・19・26日、午後1時30分～2時30分 | 各先着15人 |
| 4 ワンポイントアドバイス 水泳教室 4泳法の技法のポイントアドバイス | 7月6・13日、①午後6時～7時 ②午後7時～8時 | ①小中学生 ②高校生以上 各先着20人 |
| 5 エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果 | 7月6・13・20・27日、午前10時30分～11時30分 | 各先着30人 |
| 6 笑いヨガ教室 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 | 7月6・20日、午後1時30分～2時30分 | 各先着25人 |
| 7 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ | 7月13・27日、午後1時30分～2時30分 | 各先着20人 |

護認定を受けている、運動制限のある人は不可。

▽申込 7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。

■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。

統合失調症家族教室 精神保健家族教室

ページ番号
1004484

▽日時 7月19日午前10時～午後3時、8月9・30日、午後1時30分～3時30分。

サン・アビリティーズでスポーツ吹き矢教室

▽日時 8月22・29日、9

▽会場 市保健所(竹林町)。

▽内容 精神科医の講話、精神障がい者を持つ家族の話、家族の接し方・暮らしに役立つ社会資源など。

▽対象 市内在住の統合失調症患者の家族。

▽定員 各先着20人程度。

▽申込 7月3日から、直接または電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

▽日時 7月3日午前9時から、直接または電話・ファクス(右記の凡例にある④を明記)で、サン・アビリティーズ ☎・FAX(656)1458へ。

▽費用 200円(マウスピース代)。

◎断酒例会に参加しませんか 1 昼例会(酒害相談) ▽日時 7月20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=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 お酒で悩んでいる人またはその家族。保健予防課 ☎(626)1114

家族介護教室参加者募集

ページ番号
1003862

▽日時・会場・問い合わせ先など 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

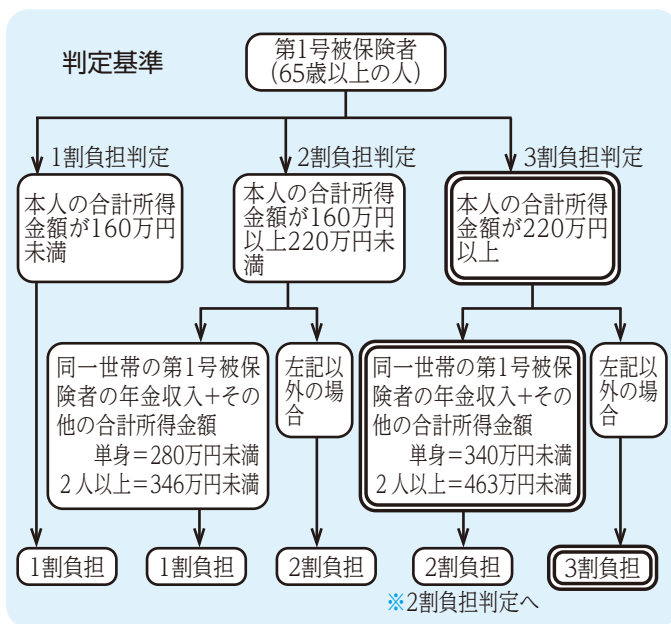
▽対象 要介護高齢者を介護している家族など▽申込 7月2日から、直接または電話で、各地域包括支援センターへ。

| 内容 | 日時 | 会場 | 問い合わせ先 |
|----------------------------|-----------------------|-------------------|----------------------------|
| 介護しやすい環境づくり | 7月10日(火)午前10時～正午 | 泉が丘区(泉が丘2丁目) | 地域包括支援センター峰・泉が丘 ☎(613)5500 |
| お口から介護予防を始めよう | 7月10日(火)午前10時～正午 | 篠井区(下小池町) | 富屋・篠井地域包括支援センター ☎(665)7772 |
| 熱中症予防について | 7月12日(木)午後2時～4時 | 城山区(大谷町) | 城山地域包括支援センター ☎(652)8124 |
| 介護に役立つ食事の話 | 7月19日(木)午後1時30分～3時30分 | 清原区(清原工業団地) | 地域包括支援センター清原 ☎(667)8222 |
| 介護の体験談と交流会 | 7月19日(木)午後1時30分～3時30分 | 地域包括支援センター豊郷(岩曾町) | 地域包括支援センター豊郷 ☎(616)1237 |
| 心と身体のリラクゼーション | 7月19日(木)午後2時～4時 | 上河内区(松田新田町) | 上河内地域包括支援センター ☎(674)7222 |
| 介護しやすい環境づくり | 7月20日(金)午前10時～正午 | 峰区(峰3丁目) | 地域包括支援センター峰・泉が丘 ☎(613)5500 |
| 終活について 自分らしさを大切に過ごせるように | 7月27日(金)午後1時30分～3時30分 | 田原コミュニティプラザ(上田原町) | 地域包括支援センター田原 ☎(672)4811 |

健康福祉
国保・年金

介護保険制度が変わります

■8月1日から「利用者負担割合3割」が追加になります
現在、一定以上の所得がある65歳以上の人の介護サービスの利用者負担は2割となっていますが、下記の判定基準の3割負担判定に該当する場合は利用者負担が3割になります。



※ 第2号被保険者(64歳以下の人)、市民税非課税者、生活保護受給者は上記に関わらず1割負担

■介護保険負担割合証を送付します 8月からの介護サービスなどの利用者負担割合(1割、2割または3割)を記載した「介護保険負担割合証」を7月下旬に郵送します。

▽適用期間 8月1日～翌年7月31日。

▽対象 要支援、要介護認定を受けている人、介護予防・生活支援サービス事業の対象者。

▽その他 8月以降、新たに要介護・要支援認定または基本チェックリストを受ける人には、順次発行します。介護サービスなどを利用する場合は、必ずこの証を事業者提示してください。

■高額介護(予防)サービス費に「年間上限額」が追加されました 介護(予防)サービス利用者の負担上限額は、これまで月単位の計算のみでしたが、7月から年単位でも計算し、追加で支給します。

▽内容 年間上限額44万6,400円を超過した分を、申請に基づき支給します。

▽対象者 7月31日時点で現役並み所得者世帯でない世帯の人(下の太線枠内)。

▽計算対象期間 平成29年8月～平成30年7月の利用分。

▽その他 現在、すでに支給申請を行っている人は新たに申請書提出の必要はありません。今回初めて支給の対象になった人には市から案内を送付します。

表 1か月の利用者負担の上限額とその対象者

| 段階 | 対象者 | 1か月の利用者負担上限額 |
|---------|--|----------------------------------|
| 現役並み所得者 | ▽世帯に課税所得145万円以上の第1号被保険者がいる人 | 4万4,400円 |
| 第4 | ▽世帯に市民税課税者がいて、利用者負担段階が現役並み所得者ではない人 | 4万4,400円 |
| 第3 | ▽世帯全員が市民税非課税で、課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円を超える人 | 2万4,600円 |
| 第2 | ▽世帯全員が市民税非課税で、課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の人 ▽世帯全員が市民税非課税で、高齢福祉年金を受給している人 | (世帯合計) 2万4,600円 (個人) 1万5,000円 |
| 第1 | ▽生活保護を受給している人 | 1万5,000円 |

表中の第1～4段階の人は年間上限の適用対象になります。

※世帯内の全ての被保険者が1割負担者の世帯に限ります。

☎高齡福祉課 ☎(632)2906

◎「こころの日」イベント ▽日時 7月7日(土)午前11時～午後4時▽会場 バルモール(陽東6丁目)

▽内容 音楽療法士によるミニコンサート、精神科認定看護師などによるメンタルチェック、アルコールに対する体質をチェックするパッチテスト、幻覚を体験できるバーチャル体験、セラピー犬との触れ合い体験など。☎保健予防課 ☎(626)1114

ページ番号を市HPのトップページで入力してください。
関連ページが見られます。