



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

ページ番号  
1003871

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、貸与の現地調査。
- ▽医療との突き合わせ・縦覧点検。
- ▽介護給付費の通知。
- ▽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。

■その他

▽不審者に注意  
自宅に伺う場合は、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。

▽通知発送  
12月上旬に、9月に利用した介護サービスの保険給付費をお知らせする通知を発送します。

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で、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 ☎(632) 2905

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 平成31年1月21日(月)午前9時30分～正午受け付け。

▽会場 ときぎ健康の森(駒生町)。

▽内容 特定健康診査・健康診査・各種がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳)、心電図・貧血・眼底

12月1日は世界エイズデーです

ページ番号  
1004528

UPDATE! エイズ治療のこと HIV検査のこと



▲レッドリボン(※)

アップデート

エイズとは、HIVウイルスに感染することによって、体を病気から守っている機能(免疫)が破壊される病気です。HIV感染後、自覚症状がない時期が数年続き、さらに進行すると、病気と闘う抵抗力(免疫)が低下し、平均5～10年でエイズを発症するといわれています。

世界エイズデーを知っていますか

世界エイズデーは、世界レベルでエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が、1988年に制定したものです。毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。この機会にエイズについて考えてみませんか。

■世界エイズデー・即日検査

▽日時 12月2日(日)午前9時30分～11時  
▽会場 保健所(竹林町)  
▽内容 HIV抗体・梅毒検査  
▽定員 先着30人。

■正しく理解 病気をコントロールできる時代

現在の治療では、体内の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することで、症状の進行を抑えることができます。まず検査を受けてみるのが、最も重要です。

こんなことでは感染しません!



せきやくしゃみ



蚊やノミなどに刺される



食器や箸を共用したり  
同じ皿の料理を食べる



握手や軽いキス

その他、お風呂やプール、つり革、洋式トイレなどでは感染しません。

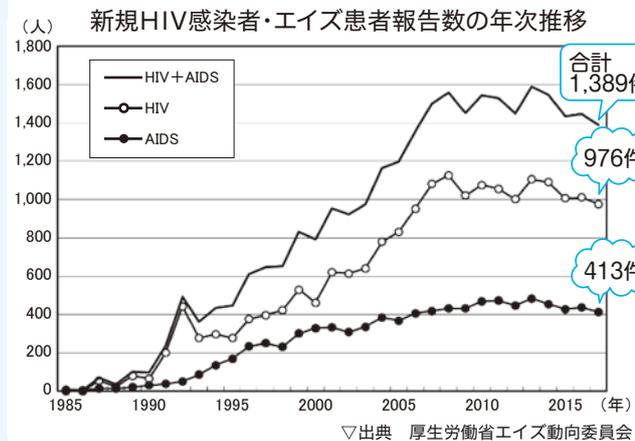
■正しく行動 No SEX or コンドーム

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(セーフセックス)をすることです。コンドームを正しく使用することで、HIVの感染をほぼ100%予防できます。

■不安を感じたら HIV検査を受けましょう

- ①電話で検査日時を確認する。即日検査は要予約。
- ②当日、直接会場へ。問診・採血をします。
- ③即日検査は当日、通常検査は約1週間後に結果が出ます。(39ページ参照)

⑤保健予防課 ☎(626) 1114



※レッドリボンとは、エイズに関して偏見を持っていない、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージです。HIV感染やエイズ発症予防のため、HIVやエイズについて正しく理解し、患者・感染者に対する偏見と差別をなくしていきましょう。

## 健康診査 (平成31年3月分)

ページ番号  
1004402

■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://ethroughpass.seagulloffice.com/utsunomiya-kenkou>へ。

### 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 ※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(日)・4日(月)・8日(金)・11日(月)・18日(月)・19日(火)・23日(土)・25日(月)・26日(火)・28日(木)・29日(金)、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(月)・14日(木)・22日(金)・28日(木)、午前9時～
豊郷区	5日(火)・18日(月)、午前9時～
姿川区	1日(金)・7日(木)・13日(水)・27日(水)、午前9時～
雀宮区	8日(金)・19日(火)・26日(火)、午前9時～
東(括)	25日(月)午前9時～

### 3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歳代の人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	29日(金)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(月)・14日(木)・22日(金)・28日(木)、午後2時～と3時～
豊郷区	5日(火)・18日(月)、午後2時～と3時～
姿川区	1日(金)・7日(木)・13日(水)・27日(水)、午後2時～
雀宮区	8日(金)・19日(火)・26日(火)、午後2時～
東(括)	18日(月)午前9時～(託児付き検診)、 25日(月)午後2時～

### ■申込時の注意

▽予約は、3カ月先まで可能です。平成31年1～3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



▲予約受付

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家族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Ⅱ 20歳以上女性、乳がん検診Ⅱ 40歳以上女性、前立腺がん検診Ⅱ 50歳以上男性、骨粗しょう症検診Ⅱ 満40歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳

女性。  
▽定員 先着150人。  
▽申込 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(12月上旬送付)が届いた人は、同封の申込書に必要事項を書き、12月18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 特定健康診査以外は有料です。詳しくは、受診券をご覧ください。  
9 健康増進課☎(626)1129  
健康診査・各種がん検診の追加日程  
1 JAうつのみや南部支所(砂田町) 会場  
▽日時 平成31年1月26日(土)午前9時～11時。  
▽定員 先着50人。

2 とうぎ健康の森(駒生町) 会場  
▽日時 2月4日(月)午前9時～11時。  
▽定員 先着150人。  
▽内容 特定健康診査、健康診査、各種がん検診(胃・肺・大腸・乳・子宮など)。  
■対象 市内に住民登録のある40歳以上の人。  
ただし、特定健康診査Ⅱ 40歳以上の人、子宮がん検診Ⅱ 20歳以上女性、乳がん

検診Ⅱ 40歳以上女性、前立腺がん検診Ⅱ 50歳以上男性、骨粗しょう症検診Ⅱ 満40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳女性。  
■申込 電話で、市集団健診予約センター☎(611)1311へ。  
■その他 特定健康診査以外は有料です。詳しくは受診券をご覧ください。  
9 健康増進課☎(626)1129

◎マシン体操講座 ▽日時 平成31年1月9日～2月27日、午後1時15分～2時45分。全8回▽会場 老人福祉センターすこやか荘(下砥上町)▽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▽対象 市内在住の60歳以上の人で、同講座を初めて受講する人▽定員 抽選12人▽費用 60～64歳=1,850円、65歳以上=1,200円(保険料)▽その他 申し込み方法や送迎バスについて、詳しくは、すこやか荘☎(648)7750へお問い合わせください。

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デン、地域コミュニティセンター、活市民活動センター、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

### 家族介護教室 参加者募集

ページ番号  
1003862

1 男性のための介護教室  
身体に負担のかからない介護の仕方

▽日時 12月12日(水)午後1時30分～3時30分

▽会場 河内総合福祉センター(白沢町)。

2 訪問看護について

▽日時 12月20日(木)午前10時～正午。

▽会場 錦(今泉町)。

■対象 要介護高齢者を介護している家族など。

■申込 直接または電話で、

1 地域包括支援センターかわち(673)8941

2 地域包括支援センター今泉・陽北(616)1780へ。

### シニア世代を豊かにする ライフプラン支援講座

ページ番号  
1004338

▽日時 12月12・26日(水)午前10時～正午。

▽会場 市総合福祉センター(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、

### 茂原健康交流センターで各種催し

ページ番号  
1004676

▽教室名・日時など 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)▽申込 直接、茂原健康交流センター☎(654)2815へ。

催し名・内容	日時	定員
フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	12月4・11・18日、午後2時～3時	各先着30人
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	12月5・12・19・26日、午後0時30分～1時30分	各先着25人
成人水泳教室(初心者クロール編) 4泳法技法の中のクロールの泳ぎ方	12月6・13・20・27日、午前11時50分～午後1時	各先着20人
アクアビクス教室 水の抵抗・浮力・水圧・水温による水中制約トレーニングでダイエット	12月6・13・20・27日、午後1時～1時50分	各先着15人
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	12月6・13・20・27日、午後1時30分～2時30分	各先着15人
フィットネスウオーキング教室 水中ウオーキングによる有酸素運動で心肺機能強化や筋力強化を促す	12月6・13・20・27日、午後2時～2時50分	各先着25人
エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加	12月7・14・21・28日、午前10時30分～11時30分	各先着30人
ワンポイントアドバイス水泳教室 4泳法技法のポイントアドバイス(高校生以上)	12月7・14・21・28日、午後7時～8時	各先着20人
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	12月7・21日(金)、午後1時30分～2時30分	各先着25人
腰痛体操アクアビクス教室 腰の筋肉や筋を伸ばす運動で腰痛を予防	12月11・18日(火)、午後1時10分～2時	各先着25人
認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	12月14・28日(金)、午後1時30分～2時30分	各先着20人
冬のクリスマス大感謝祭 抽選会、歌謡ショー、屋台販売、各種イベントを提供	12月8日(土)・9日(日)、午前10時～午後4時	-

### 市保健センターで健康教室

ページ番号  
1004463

キャリアアコンサルタントによる講座と個別相談。  
▽対象 市内に在住か通勤しているおおむね50歳以上の  
人。

▽定員 各先着10人。

▽申込 12月3日から、直接または電話、ファクス、Eメール(☎・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へ。

### 市保健センターでシニア世代を豊かにする ライフプラン支援講座

ページ番号  
1004463

シニア世代を豊かにするライフプラン支援講座。市内に在住か通勤しているおおむね50歳以上の  
人。

▽定員 各先着10人。

▽申込 12月3日から、直接または電話、Eメール(☎・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へ。

### 市保健センターでシニア世代を豊かにする ライフプラン支援講座

ページ番号  
1004752

シニア世代を豊かにするライフプラン支援講座。市内に在住か通勤しているおおむね50歳以上の  
人。

▽定員 各先着20人。

▽申込 12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。

◎市保健センター食育情報コーナー ▽日時 休館日(水曜日・祝休日・年末年始)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 12月は「食中毒に気を付けよう」をテーマに、食習慣のヒント、食に関する情報などのパネル展示、パンフレットやレシピの配布など。◎市保健センター☎(627)6666