



健康・福祉・国保・年金

お知らせ

健康診査・各種がん検診の追加日程

ページ番号 1017189

- ▽日時 2月26日(火)午前9時~10時30分。
▽会場 雀宮区(新富町)。
▽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、特定健康診査は国民健康保険加入の40歳以上の人、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・45・50・55・60・65・70歳女性。
▽定員 先着50人。
▽申込 電話で、市集団健康予防センター ☎(611) 13

お酒で悩んでいる人「断酒例会」に参加しませんか

- 1 1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) 112

1 昼例会(酒害相談)

- ▽日時 1月18日(金)午後1時~3時。
▽会場 市保健センター(ラスクエア宇都宮9階)。

2 例会

- ▽曜日・会場 毎週火曜日 平石区(下平出町)。毎週水曜日 西園(西一の沢町)。毎週木曜日 中央区(中央1丁目)。毎週土曜日 雀宮区(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。

- 保健予防課 ☎(626) 111

高齢者の肺炎球菌予防接種

平成30年度対象者は3月31日までに接種してください

ページ番号 1004431

1 定期予防接種

- ▽期間 3月31日まで。
▽会場 「健康づくりのしおり」または市に掲載している市内指定医療機関。県内(市外)の指定医療機関は市に掲載。
▽回数 生涯1回。
▽対象 市内在住の肺炎球菌予防接種を受けたことがない、次の①②のいずれかに該当する人。
①65・70・75・80・85・90・95・100歳。

Table with 2 columns: 年齢 (Age) and 生年月日 (Date of Birth). Rows include ages 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, and 100 with corresponding date ranges.

- ②満60~64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、HIVによる免疫機能に障がいがあり、身体障がい者手帳1級程度。

▽費用 2,500円

- ▽持ち物 健康保険証などの生年月日の分かるもの。②に該当する人は身体障がい者手帳の写し。
▽その他 平成31年度からは5歳刻みの人が対象となる経過措置が終わり、65歳の人を対象となります。

2 接種費用免除制度(事前申請必要)

- ▽対象 1の対象者うち、次のいずれかに該当する人。①市民税非課税世帯②生活保護被保護者③中国残留邦人の認定を受けている。
▽申込 健康保険証などの身分証明書、本人または同世帯の親族以外の方が申請する場合は、各申し込み窓口に置いてある委任状(市から取り出し可)、1の②に該当する人は障がい者手帳の写しをお持ちの上、直接、保健予防課(竹林町・保健所内)、保健と福祉の相談窓口(市役所1階)、各区・区へ。

3 県内指定医療機関以外での接種を希望する場合(事前申請必要)

- ▽申込 予防接種を受ける前に、「予防接種依頼書 交付申請書」を提出。印鑑(ゴム印不可)をお持ちの上、直接、保健予防課へ。
▽その他 費用は自己負担した後、償還払いとして口座へ振り込みます。

保健予防課 ☎(626) 1114

とちぎで働こう 合同企業面接会
▽日時 ①1月30日(水)②1月31日(木)、午後1時30分~4時
▽会場 県庁東館(塙田1丁目)
▽対象 県内で就職を希望する人で、①3月に大学・短大・高専・専修学校などの卒業予定者および卒業後3年以内の未就職者②一般求職者
▽参加企業 各25社程度。
保健予防課 ☎(612) 8643

## お知らせ

毎月10日は  
フリーダイヤル

「自殺予防のちの電話」

▽日時 1月10日(木)午前8時～11日(金)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 ☎01

20(783)556

☎(622)7970、保健予防課☎(626)1114

## 教室・講座

自死遺族支援

わかちあいの会

「いもねび」

ページ番号  
1004481

▽日時 1月12・19日(土)、午後2時～4時。

▽会場 とちぎ福祉プラザ内(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

ページ番号  
1003826

## 介護サービス利用に関する 自己負担額の軽減

**1 介護保険負担限度額認定** 介護老人福祉施設(地域密着型を含む)・介護老人保健施設・介護療養型医療施設などの介護保険施設や短期入所生活介護(療養介護)を利用する際の居住費と食費を減額します。

▽対象 次のいずれかに該当する人。①世帯全員と配偶者が市民税非課税で、預貯金などが一定額(単身で1,000万円、夫婦で2,000万円)以下②生活保護を受給している65歳以上。

▽その他 世帯全員と配偶者に市民税課税者がいる場合であっても、次の全てに該当する人は、特例減額措置の対象となります。①介護保険施設に入所する時点で、世帯(別世帯の配偶者を含む)が2人以上②世帯の年間収入から、施設の年間利用者負担見込み額を除いた額が80万円以下③世帯の預貯金などの額が450万円以下④居住財産を除き活用できる財産を世帯全員が所有していない⑤介護保険料を世帯全員が滞納していない。

**2 社会福祉法人利用者負担減額認定** 社会福祉法人が提供する介護サービスにかかった費用の1割、食費・居住費を減額します。

▽対象 生活保護受給者または次の全てに該当する人。①世帯全員が市民税非課税②世帯の年間収入が単身世帯で150万円(1人増えるごとに50万円加算)以下③世帯の預貯金額が単身世帯で350万円(1人増えるごとに100万円を加算)以下④居住財産を除き世帯全員が活用できる資産を所有していない⑤負担能力のある親族に扶養されていない⑥介護保険料を滞納していない。

▽その他 **1**に該当しない場合は、介護老人福祉施設(地域密着型を含む)と短期入所生活介護の食費・居住費は減額の対象外です。

**3 特別な事情による利用者負担額減免** 次のような理由により、介護サービス利用に関する費用を負担することが困難な人は、介護サービス利用者負担額の2分の1以上を減免します。①主に世帯の生計を支えている人の収入が、死亡・長期入院、失業などにより著しく減少した②本人または主に世帯の生計を支えている人が自然災害や火災などにより住宅や家財などに著しい損害を受けた。

☎担当ケアマネジャー(介護支援専門員)または、高齢福祉課☎(632)2905

人。

▽費用 200円(参加費)。

☎(622)7970、保健予防課☎(626)1114

体幹力アップで  
バランスのいい体づくり  
体幹トレーニング

▽日時 2月1・15日(金)、午前9時30分～11時30分。全2回。

▽会場 姿川区(西川田町)。

▽内容 ①運動指導員による講話と実技②栄養士によるバランス食・食後高血糖についての講話など、生活習慣病予防を学ぶ。

▽対象 市内在住のおおむね64歳以下の人。

▽定員 先着35人。

▽申込 1月7日から、直接または電話で、姿川区☎(645)4535へ。

専門医がお伝えします

糖尿病合併症  
予防講習会

▽日時 2月3日(日)午後1時30分～3時30分。

▽会場 南図書館(雀宮町)。

▽内容 「糖尿病と合併症について」と題した、清水昌紀さん(獨協医科大学助教)による講話と、「糖尿病による腎障害の抑制に向

けて」と題した、石光俊彦さん(獨協医科大学教授)による講話。

▽対象 血糖値が高めの人や糖尿病治療中の人など。

▽定員 先着20人。

▽申込 電話またはファクス、Eメール(☎年齢を明記)で、健康増進課☎(626)1126、

FAX(627)6244、Eメール500@city.utsunomiya.tochigi.jp。

ページ番号  
1004462

ページ番号  
1004486

◎宇都宮精神保健福祉会(やしお会) **1**相談会 ▽日時 1月10・17日(木)午前10時～正午  
▽内容 個別相談。 **2**茶話会 ▽日時 1月10日(木)午前10時～正午▽内容 会員同士の交流。  
**3**定例会 ▽日時 1月17日(木)午後1時30分～3時30分▽内容 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。

**市保健センターで  
健康教室・講座**

ページ番号  
1004463

■会場 市保健センター(ラ  
ラスクエア宇都宮9階)。  
1 踊って歩いて歩数をゲッ  
ト「運動チャレンジデー」  
▽日時 1月6・26日、午  
前9時30分～正午。15・28  
日、午後1時30分～4時。  
▽内容 エクササイズDVD  
Dの放映と運動スペースの

**1・2月は「はたちの献血」キャンペーン月間**

ページ番号  
1004571

冬場から春先にかけては、風邪などで体調を崩す人が多いこと  
や、学校や企業などの協力が得られにくいことから、年間で最も輸血  
用血液が不足しがちです。また、少子高齢化により、健康で若い皆さ  
んの献血への協力が求められています。

新成人の皆さん、20歳の記念に献血に行きませんか。特に  
400ml献血へのご協力をお願いします。献血会場など、詳しくは48  
ページをご覧ください。

**献血の種類と主な採血基準**

	成分献血		全血献血
	血しょう	血小板	400mL
年齢(※)	18～69歳	男性18～69歳 女性18～54歳	男性17～69歳 女性18～69歳
体重	男性 女性	45Kg以上 40Kg以上	50Kg以上

※65歳以上は、60～64歳に献血経験がある人に限ります。

☎保健所総務課 ☎(626)1104

**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 1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、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 50歳からの地域デビュー講座**

▽日時 下の表の通り。午前10時～正午。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はじめの一歩をお手伝いするための講座。  
▽定員 先着25人。

講座名	期日
学ぶ門には福来る であい・ふれあい・まなびあい 佐々木英和さん(宇都宮大学教授)	1月18日
人と人との支え合い いつでも、どこでも、楽しく ボランティア	1月25日
小さな一歩でも未来が変わる 実践に学ぶアクティ ブシニアの愉しみ方 松本カネ子さん(V・Gすずめ代表)、長島丞生さん(福 祉劇団やすらぎ代表)、伊藤文子さん・天谷美恵子さん (紙芝居マロニエ代表)	2月1日
みんなでつくる『地域包括ケアシステム』健康づく り、地域の支えあいでシニアライフをますます充実に 楽しく筋トレ&リズム体操 みんなで目指そう介護予防 野中暁子さん(健康運動指導士)	2月8日

■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 1月4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(高齢福祉課内) ☎  
(632)2368、FAX(639)8575、✉miyasenior@city.utsunomiya.  
tochigi.jpへ。

提供、体幹トレーニングマ  
シンなどの体験。  
▽その他 参加時間は自由。  
2 1か月間集中プログラム  
しつかり貯筋教室  
▽日時 2月7・14・21・  
28日、3月7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。  
▽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。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。  
▽定員 先着20人。  
▽申込 1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。

3 健康講座「血管年齢で  
チェック 循環器病と歯の  
深い関係」  
▽日時 1月31日(木)午前  
10時～正午。  
▽内容 ①血管年齢測定②  
歯科医師による循環器病を  
はじめとする全身疾患と歯  
に関する講話③歯科衛生士  
によるお口のケアに関する  
ミニ講話④歯を丈夫にする  
ための簡単エクササイズ

(希望者のみ)⑤歯に関す  
る個別相談(希望者のみ)。  
▽対象 市内在住の人。  
▽定員 先着30人。  
▽申込 1月6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 2 3は「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 1月は「生活習慣病を防ぐには」  
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

## 教室・講座

### 総合事業訪問型サービスA 従事者養成研修

ページ番号  
1017573

訪問型サービスAは、日常生活上の支援が必要な高齢者宅を訪問して、身体介護を除く掃除や買い物などの生活援助を行うホームヘルプサービスです。

本研修の修了者は、介護関係資格がなくても訪問型サービスAを行う事業所に従事することができるようになります。

**1市総合福祉センター(中央1丁目)会場**

▽期日 1月28・29・30日、2月1日。全5回。

▽申込期限 1月11日。

**2市総合コミュニティセンター(明保野町)会場**

▽期日 2月6・7・8・13・14日。全5回。

▽申込期限 1月23日。

**3豊郷区(岩菅町)会場**

▽期日 2月18・19・20・21・22日。全5回。

▽申込期限 2月4日。

**時間** 午前9時30分～午後4時。  
**内容** 福祉サービスの基

### 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
エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	1月4・11・18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	1月4・11・18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	1月4・18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 腰の筋肉や筋をのばす運動で腰痛を予防	1月8・22日(火) 午後1時10分～2時	各先着 25人
フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	1月8・22日(火) 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	1月9・16・23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	1月10・17日(木) 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効果	1月10・17日(木) 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	1月10・17日(木) 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	1月10・17日(木) 午後2時～2時50分	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	1月11日(金) 午後1時30分～2時30分	先着 20人

本や基礎的な介護技術などに関する講義および演習(20時間程度)。

**対象** 市内の訪問型サービスA事業所で働く意思があり、介護福祉士や介護職員初任者研修修了者などの介護関係資格のない人。

**定員** 各先着20人。

**申込** 高齢福祉課(市役所2階)、各區・田・回、各老人福祉センターなどに置いてある申込用紙(市HPか

らも取り出し可)に必要事項を書くか、はがきに用紙を書き、各会場の申込期限日(必着)までに、直接または

送付・ファクス・Eメールで、〒320-8540市役所高齢福祉課、☎(632)5328、FAX(632)3040、✉u-ryouyou@city.utsunomiya.tochigi.jp。

**研修会** 食育に関する

ページ番号  
1017512

▽日時 1月18日(金)午前

10時～正午。  
▽会場 東園(中今泉3丁目)。

▽内容 「栄養バランスに配慮した食事の実践と地域への広めかた」と題した、米倉れい子さん(食S.T.O.R.Y代表取締役)による講話。

▽対象 次のいずれかに該当する人。

①市内に在住か通勤し日常的に食育指導に携わっている  
②市内給食施設で栄養

管理を担当している(管理栄養士、栄養士、調理師など)。

▽定員 先着200人。  
▽申込 1月7～16日に、電話またはファクス、Eメール(用紙・職種・勤務先を明記)で、健康増進課☎(626)1126、FAX(627)9244、✉u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jp。

▽その他 公共交通機関などをご利用ください。

①危険物取扱者試験と講習会

## 家族介護教室参加者募集

ページ番号  
1003862

- ▽内容・日時・会場など 下記の表の通り。
- ▽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、各地域包括支援センターへ。

内容	日時	会場	問い合わせ先
認知症予防に役立つトレーニング	1月28日(月) 午前10時～正午	ケアプラザ 而今プレイ ルーム (砥上町)	地域包括支援 センター砥上 ☎(647)3294
訪問看護について	1月29日(火) 午後1時30分～3時30分	東☒(東塙田 1丁目)	地域包括支援 センター今泉・ 陽北 ☎(616)1780
	1月31日(木) 午後1時30分～3時30分	今泉☒(元今 泉1丁目)	

## こころの健康に関する ゲートキーパー研修会

ページ番号  
1017581

▽日時 2月6日(水)午後2時～4時。  
▽場所 市保健所(竹林町)。  
▽内容 「こころを元気にするコミュニケーションのコツ」つらい気持ちに寄り添い支えるために」と題した、渡邊厚司さん(マロニエ医療福祉専門学校学科長)による講話。

▽定員 先着60人程度。  
▽申込 1月7日から、電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

## 市民公開講座 いつまでも自分らしく 過ごし続けるために

ページ番号  
1017560

▽日時 2月3日(日)午後2時～4時。  
▽会場 コンセーレ(駒生1丁目)。  
▽内容 星野雄一さん(県

## 障がいのある人の趣味と仲間づくりに

- ▽期間 4月～2020年3月。
- ▽時間 午前10時～正午。ただし、パンフラワー講座とレクリエーション教室は午後1時～3時。
- ▽会場 市障がい者福祉センター(中央1丁目・市総合福祉センター内)。
- ▽講座名・定員など 下の表の通り。1～3から1講座ずつ選択可。
- ▽対象 市内在住で障がい者手帳を持っている人。初めて受講する人を優先。フォークダンス講座は視覚障がい者のみ。
- ▽費用 材料費(実費)。
- ▽その他 都合により講座開催日が変更になる場合があります。
- ▽申込 1月31日までに、直接または電話・ファクス(☒を明記)で、市障がい者福祉センター☎(639)1050、FAX(639)1052へ。

講座名	開催曜日	定員(抽選)
1 創作的活動	パンフラワー講座	第1・3月曜日 10人
	絵手紙講座	第2・4月曜日 10人
	組紐講座①	第1・3火曜日 10人
	組紐講座②	第2・4火曜日 10人
	水墨画講座	第2・4水曜日 10人
	書道講座	毎週木曜日 10人
	絵画講座	毎週金曜日 10人
2 社会適応訓練	料理講座	第4金曜日 20人
	パソコン初級	毎週火曜日 10人
	パソコン中級	毎週木曜日 10人
3 運動教室	フォークダンス講座	第1・3水曜日 15人
	健康体操教室	第1・3月曜日 10人
	レクリエーション教室①・②・③	第1・2・3金曜日の月1回 各10人

立りハビリテーションセンター(理事長)による健康長寿に向けたロコモティブシンドロームの予防や、リハビリテーションの重要性に関する講話と、相場みどりさん(JCHOうつのみや病院理学療法士長)による自宅でも簡単にできる筋力トレーニングの実演。

▽定員 先着300人。  
▽申込 直接または電話・ファクス(☒を明記)で、立りハビリテーションセンター(理事長)による健康長寿に向けたロコモティブシンドロームの予防や、リハビリテーションの重要性に関する講話と、相場みどりさん(JCHOうつのみや病院理学療法士長)による自宅でも簡単にできる筋力トレーニングの実演。

## やすらぎ荘で シニアエアロビクス講座

▽日時 1月27日、2月3日、17日、3月3日・10日。午後1時30分～3時。全5回。  
▽会場 やすらぎ荘(宝木本町)。  
▽内容 健康増進のためのシニアエアロビクス体操。  
▽対象 市内在住の60歳以上の者。  
▽定員 抽選20人。最少催行人数10人。  
▽申込 やすらぎ荘に置いてある申し込み用紙またははがきに、☒・生年月日・年齢を書き、1月15日(必着)までに、直接または送付で、〒320-0075宝木本町199-1-1、やすらぎ荘☎(665)5284へ。  
▽その他 水曜日、祝休日は休館です。

◎「パンフラワー短期講座」受講生募集 ▽日時 2月14日(木)午前10時～正午▽会場 市河内総合福祉センター(白沢町)▽内容 軽量粘土を使って季節の飾り物を作る▽対象 市内に在住で、障がい者手帳を持っている人▽費用 600円(材料費)▽定員 抽選15人。初めて受講する人を優先(市障がい者福祉センターで同講座を受講中の人を除く)▽申込 1月25日までに、直接または電話・ファクス(☒を明記)で、〒320-0806中央1-1-15、市障がい者福祉センター☎(639)1050、FAX(639)1052へ。