



健康・福祉・国保・年金

お知らせ

忘れず手続きを
国民健康保険の
加入と脱退

ページ番号
1003752

国民健康保険は、他の健康保険に加入したり、生活保護を受けたりしている人を除き、法律ですべての人が加入することを義務付けています。次のいずれかに該当する場合は、国民健康保険への加入・脱退の届け出が必要です。

- ▽加入が必要な人 他市町村から転入した・勤務先の健康保険を辞めた・生活保護を受けなくなった・子どもが生まれたなど。
- ▽脱退が必要な人 他市町村へ転出した・勤務先の健康保険に加入した・生活保護を受けるようになったなど。
- ▽その他 手続きにはマイ

ナンバー（個人番号）と本人確認が必要です。詳しくは、保険年金課 ☎(632) 2320へ。

教室・講座

ことぶき会館で
肩こり・腰痛体操教室

ページ番号
1004290

- ▽日時 4月25日、5月23日、6月27日、7月25日、8月22日、9月26日。午前10時30分～正午。全6回。
- ▽会場 ことぶき会館。
- ▽内容 肩こり・腰痛体操。
- ▽対象 市内在住の60歳以上の。
- ▽定員 抽選15人。
- ▽費用 教材費など(実費)。
- ▽申込 ことぶき会館に置いてある申込用紙またははがきに、☎を書き、3月15日(必着)までに、直接または送付で、〒321-0112 屋板町558、ことぶき会館 ☎(656) 8792へ。
- ▽その他 送迎バスについて、詳しくはお問い合わせください。

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 3月13・27日(水)、

がん検診の受診はお済みですか

ページ番号
1004402

がんは、喫煙、食生活、運動などの生活習慣が原因であることが多く、その見直しが大切です。しかし、リスクをゼロにはできないため、がん検診で早期発見、早期治療をしましょう。現在、がんは医学の進歩などにより、約60%の人が治るようになりました。

本市では市民の皆さんの健康を守るために、がん検診を実施しています。今年度の検診日程も残りわずかですので、早めに受診してください。

■個別健診(市内指定医療機関) 受診する前に各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☎や健康づくりのしおりをご覧ください。

■集団健診(市保健センターなど) 市集団健診予約センター ☎(611)1311または、パソコン・スマートフォンから、集団健診予約システム☎ <https://ethroughpass.seagulloffice.com/utsunomiya-kenkou>へアクセスし、お申し込みください。

■申込時の注意 3月分まで予約可能です。集団健診は受診希望日の14日前までに予約してください。予約状況は、集団健診予約システム☎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。また、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。詳しくは、市☎や健康づくりのしおりをご覧ください。



▲予約受付

☎健康増進課 ☎(626)1129

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、キャリ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よそ50歳以上の。
- ▽定員 各先着10人。
- ▽申込 3月4日から、直

家族介護教室
参加者募集

ページ番号
1003862

- 1 西原 ☎(西原2丁目)
- ▽日時 3月13日(水)午前10時～正午。

接または電話、ファックス・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、☎(639)8575、☎miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

2 城山 ☎(大谷町)

- ▽内容 「認知症の方へのかかわり方 ユマニチュアを学ぼう」と題した講話と認知症の人への接し方などの体験。
- ▽定員 先着20人。
- ▽日時 3月18日(月)午前10時～正午。
- ▽内容 「私のエンディング 今から始める心豊かな老後のために」と題した講話と介護者同士の交流会。

◎「断酒例会」に参加しませんか 1 昼例会(酒害相談) ▽日時 3月15日(金)午後1時～3時 ▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階) 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 お酒に悩む人の話し合い。 ■対象 お酒で悩んでいる人や家族。 ☎保

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	3月1・8・15・22・29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	3月1・8・15・22・29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	3月1・15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 水の浮力が体への負担を軽減し腰の筋肉や筋をのばす運動で腰痛を予防	3月5・12・19・26日、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	3月5・12・19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	3月6・13・20・27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	3月7・14・28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効果	3月7・14・28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	3月7・14・28日、午後1時30分~2時30分	各先着15人
フィットネスウォーキング教室 水中ウォ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	3月7・14・28日、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	3月22日(金) 午後1時30分~2時30分	先着20人

▽定員 先着30人。
 ■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よ
 うなん(陽南4丁目) ☎(658)
 2125 2城山地域包括支
 援センター(田野町) ☎(652)
 8124へ。

自分に合った筋トレ・ストレッチ講座

▽日時 3月13日(水)午前

10時~11時30分。
 ▽会場 東図書館(中今泉3丁目)。
 ▽内容 萩原真理子さん(ダンススタジオtappingのtapp主宰)による、自宅でもできるストレッチや筋力トレーニングのポイント

▽日時 3月5日午前9時

▽対象 市内在住の50歳以上の人。
 ▽定員 先着30人。
 ▽申込 3月5日午前9時

春の健康教室 ストレッチポールで 心も体もリフレッシュ

30分から、直接または電話で、東図書館☎(638)5614へ。

▽日時 4月19日(金)午前10時30分~正午。
 ▽会場 河内図書館(中岡本町)。

▽日時 3月5日午前9時

▽対象 市スポーツ振興財団職員によるストレッチ

市保健センターで 健康教室・講座

ページ番号
1004463

1 踊って歩いて歩数をゲット「運動チャレンジデー」

▽日時 3月14・16・26日、午前9時30分~正午。3月23日午後1時30分~4時。
 ▽内容 エクササイズDVDの放映と運動スペースの提供、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 4月18・25日、5月9・16・23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。
 ただし、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 3月4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 その他 2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 3月は「食事の便利な活用法」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

ページ番号
1004752