

お知らせ

ID 1003871  
介護保険の  
給付適正化に  
取り組んでいます

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・貸与の実態調査。
- ▼介護給付費通知。
- ▼医療との突き合わせ。
- ▼介護サービス事業者への指導など。

■福祉用具貸与の費用額の公表  
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に掲載しています。

■不審者にご注意を  
自宅に調査に伺う場合は、事前に電話で連絡します。

なお、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身分確認をしてください。

問 高齢福祉課 ☎ (632) 2905

ID 1003773  
所得の低い人などの  
後期高齢者医療保険料の  
軽減措置を見直します

平成31年度から、75歳以上の後期高齢者医療保険料均等割の軽減措置を、次の通り見直します。

- ▼所得の低い人 均等割軽減の対象となる世帯の被保険者1人当たりの所得判定基準額を引き上げます。5割軽減⇨27.5万円から28万円、2割軽減⇨50万円から51万円に変更します。
- ▼年金収入80万円以下の人 所得が低い人への年金生活者支援給付金や介護保険料の軽減強化に併せ、軽減率を9割から8割に変更します。

▼その他 被用者保険の被扶養者だった人の均等割5割軽減が適用される期間は、制度加入から2年間となります。

問 後期高齢者医療広域連合 ☎ (627) 6805、保険年金課 ☎ (632) 2307

ご存じですか  
あなたのまちの  
民生委員・児童委員

地域の身近な相談相手として必要な支援を行うのが「民生委員・

人間ドック・脳ドックの受診費用の一部を補助

1 市国民健康保険加入者

ID 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。
- ▼申込方法 受診前に電話で、「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

ID 1003775

- ▼対象 後期高齢者医療保険料や市税に滞納がない人。
- ▼補助額 1万円。
- ▼申込方法 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」が必要です。なお、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。
- ▼右の表にない健診機関で受診する場合は補助対象外。
- ▼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、各健診機関へお問い合わせください。

問 保険年金課 1 ☎ (632) 2316 2 ☎ (632) 2307

人間ドック健診機関

健診機関名	電話番号
宇都宮市医療保健事業団 (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
鷺谷病院 (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
栃木県保健衛生事業団 (駒生町)	(623) 8282
富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
鷺谷病院 (下荒針町)	(648) 0484
宇都宮セントラルクリニック (屋板町)	(657) 7302
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 (平出町)	(683) 5771
宇都宮記念病院 (大通り1丁目)	(625) 7831
富塚メディカルクリニック (徳次郎町)	(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 (竹林町)	(643) 4441
岩曽内科脳神経外科医院 (岩曽町)	(612) 1221

## 国民健康保険税の課税限度額と 軽減判定の基準額が変わります

1003753

国民健康保険税率は変更ありません。今年度の保険税額は次の通り算定し、7月発送の納税通知書でお知らせします。

### 国民健康保険税基準と課税限度額

区分	所得割	均等割	平等割	課税限度額
医療保険分	6.36%	2万5,900円	1万9,000円	54万円から 58万円へ変更
後期高齢者 支援金分	2.55%	9,800円	7,200円	19万円
介護保険分	2.07%	1万500円	6,400円	16万円

■所得判定基準額の軽減措置 世帯の所得の合計額が一定額以下の場合、均等割額・平等割額を軽減します。ただし、世帯全員の所得の申告が必要です。申告した所得で判定するため、軽減の申請は不要です。

### 所得判定基準額 (平成30年中の世帯の所得の合計額)

軽減割合	変更前	変更後
7割軽減	33万円以下	変更なし
5割軽減	33万円+ (27.5万円×被保険者数) 以下	33万円+ (28万円×被保険者数) 以下
2割軽減	33万円+ (50万円×被保険者数) 以下	33万円+ (51万円×被保険者数) 以下

■脱退手続きのお願い 家族の中に4月から会社の保険に加入をした人がいる場合は、早めに国民健康保険の脱退手続きをお願いします。

問 保険年金課 ☎ (632) 2320

「児童委員」です。生活の困りごとがあったときにはご相談ください。■身近な相談相手 「民生委員」は、地域の生活困窮者・障がい者・高齢者に関する生活や福祉全般に関する問題について、住民から相談を受け、関係機関・専門機関を紹介するなど、地域の福祉増進に努めています。

また、「児童委員」も兼ね、妊

産婦・児童に関わる問題についても相談に応じ、支援しています。民生委員・児童委員には守秘義務があり、相談した人の秘密は守られます。なお、「市担当民生委員・児童委員証」を携帯していますので、訪問を受けた際は提示を求めてください。

■担当の民生委員・児童委員 市では、39地区の連合自治会ごとに、

1004469

## 大切な人を守るために たばこについて 考えてみませんか



喫煙により、人体に有害物質を吸い込むことで、さまざまな影響を及ぼします。この期間に禁煙について考えてみませんか。

1 世界禁煙デー・禁煙週間パネル展

▼ 期日 5月27～31日。

▼ 会場 市役所1階市民ホール。

2 禁煙を希望する人を応援

たばこに含まれる「ニコチン」は依存性が高く、「自分の力で頑張ろう」と考えても、1人で禁煙をすることが難しいこともあります。1人で悩まず、次のようなサポートをご利用ください。

▼ 医療機関での禁煙治療（禁煙外来） 一定の条件を満たすと医療機関での禁煙治療に健康保険が適用されます。

▼ 薬局での禁煙相談・禁煙指導（うつのみや禁煙応援薬局） 市薬剤師会が認定する薬局（市内46カ所）で、無料で禁煙相談や禁煙補助薬

民生委員・児童委員がいます。詳しくは、保健福祉総務課 ☎ (632) 2930へお問い合わせください。

を使用した禁煙指導が受けられます。

「禁煙外来」や「うつのみや禁煙応援薬局」の情報について、詳しくは、市 ☎ をご覧になるか、健康増進課 ☎ (626) 11226へお問い合わせください。

## 教室・講座

1人で悩まず  
一緒に学ぼう  
家族介護教室

1003862

1 鶴田町中部集会所（鶴田町）

▼ 日時 5月17日（金）午前10時～正午。

▼ 内容 腸内環境を整えて免疫力アップ。

2 清原 ☒（清原工業団地）

▼ 日時 5月28日（火）午後1時30分～3時30分。

▼ 内容 認知症の関わり方を学ぶ。  
■ 対象 要介護高齢者を介護している家族など。

■ 定員 各先着15人。

■ 申込期限 開催の前日まで。

■ 申込方法 直接または電話で、

1 地域包括支援センター 砥上（砥上町） ☎ (647) 3294 2 地域包括支援センター 清原（鑑山町） ☎ (667) 8222へ。

教室・講座

シニア世代を豊かにする  
各種講座

ID 1004338

1 ライフプラン支援講座1

▼日時 5月11日(土)午前10時  
～正午。

▼内容 「老後資金と年金情報・介護知識と必要な費用」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 先着10人。

2 ライフプラン支援講座2

▼日時 5月22日(水)午前10時  
～正午。

▼内容 「エンディングノート」の活用法と相談窓口・元気なうちから介護予防」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 先着10人。

3 地域デビュー講座

▼日時 5月24・31日、6月7・14日。午前10時～正午。全4回。

▼内容 シニア世代の始めの一步をお手伝いするための講座。

▼定員 先着25人。

▼会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。

▼対象 市内在住か通勤するお

むね50歳以上の人。  
■申込開始 5月7日。

■申込方法 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、✉miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jp。

ID 1004463  
市保健センターで  
健康教室・講座

■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タイム

▼日時 5月19・26・27・31日、午前9時30分～11時30分。5月12・14・18・21日、午後2時～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。

▼対象 運動制限のない人。

▼その他 参加時間は自由。

2 お腹引き締め&筋力アップ 働く世代男性のシェイプアップ教室

▼日時 6月2・23日、7月7・21日、8月4・18日。午後2時～4時。全6回。

▼内容 お腹の引き締めや筋力

薬物は身近に潜む危険 ダメ。ゼツタイ。

ID 1004633

麻薬や覚醒剤などの薬物を乱用することは、使用者自身の精神や身体をぼろぼろにし、幻覚、妄想などにより、殺人などの重大な犯罪を引き起こす原因にもなります。



▲ダメ。ゼツタイ。くん

私たち一人ひとりが薬物乱用の恐ろしさを正しく理解し、社会全体で薬物乱用を拒絶する意識を持つことが大切です。

■薬物乱用とは 医薬品を医療目的以外で使用、また医療目的に使われない薬物を不正に使用することです。一度使っただけでも「乱用」です。使用すると自分自身ではやめられない依存状態になり、使用量も増え、さらには脳が破壊され、幻覚や妄想から自分や他人を傷つけることにもなりかねません。

■大麻や植えてはいけないケシをご存じですか ケシの開花時期に合わせて毎年5月1日～7月31日を不正大麻・ケシ撲滅運動期間としています。大麻や植えてはいけないケシを不正に栽培する人が後を絶ちません。中には植えてはいけないケシと知らずに観賞用として栽培している人もいます。発見した場合は、電話で、

保健所総務課 ☎(626)1104、県薬務課 ☎(623)3119へ。

■大麻による若者の検挙者が増加しています 違法薬物の大麻による検挙者の割合は薬物事犯全体の約20%を占め、覚醒剤に次いで乱用されています。検挙者の数は2014年から増加に転じ、特に未成年から20歳代の検挙者が増加しています。

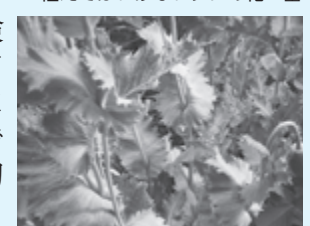


▲大麻



▲植えてはいけないケシの花・蕾

近年では、大麻の危険性を軽視する人が増えていますが、大麻は、脳に影響を与える違法薬物です。酩酊感、陶酔感、幻覚作用などをもたらし、依存性があります。特に未成年の乱用は、心身の発達に大きな影響を与えることが明らかとなっています。間違った情報に流されず、正しい知識で判断しましょう。



▲植えてはいけないケシの茎・葉

☎保健所総務課 ☎(626)1104

## 健康診査（8月分）

ID 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）

▼**申込方法** 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。



▲予約受付

### ■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 URL1へ。

### 8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）

※市保健センターと総合健診のみ、骨粗しょう症検診（満40・45・50・55・60・65・70歳の女性のみ）を実施しています。

▼**対象** 市内に住民登録のある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。	2日(金)・3日(土)・4日(日)・5日(月)・6日(火)・17日(土)・18日(日)・19日(月)・20日(火)・24日(土)・25日(日)・26日(月)・30日(金)・31日(土)、午前9時～
平石区	30日(金)午前9時～
清原区	20日(火)・29日(木)、午前9時～
瑞穂野区	9日(金)午前9時～
国本区	1日(木)午前9時～
豊郷区	1日(木)午前9時～
姿川区	8日(木)・19日(月)、午前9時～
雀宮区	2日(金)・22日(木)、午前9時～
河内区	27日(火)午前9時～と10時～ ※総合健診
上河内区	20日(火)午前9時～

### 8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・骨粗しょう症検診・大腸がん検診

▼**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。骨粗しょう症検診は、満40・45・50・55・60・65・70歳の女性のみとなります。

会場	期日・受付時間
市保健センター ※乳がん検診・子宮がん検診のみ	20日(火)午後0時30分～
平石区	30日(金)午後2時～
清原区	20日(火)・29日(木)、午後2時～
瑞穂野区	9日(金)午後2時～
豊郷区	1日(木)午後2時～と3時～
姿川区	8日(木)・19日(月)、午後2時～
雀宮区	2日(金)・22日(木)、午後2時～

### 8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。

会場	期日・受付時間
市保健センター	2日(金)・4日(日)・5日(月)・18日(日)・19日(月)・25日(日)・26日(月)・30日(金)・31日(土)、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）	9日(金)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。受診希望日の14日前までに予約してください。5月～7月分までの予約状況については、集団健診予約システムHP URL1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。**

☎保健所健康増進課☎(626)1129

### 3 1か月間集中プログラム しつ

▼**対象** 市内在住の30～59歳の男性で、20歳頃と比べて体重が増加している人で、市保健センター運動教室に初めて参加する人優先。  
▼**定員** 先着10人。

### ▼日時

6月7日(金)午後1時～

### ▼日時

6月7日(金)午後1時～

4 歯の健康講座 知って得する歯周病と全身疾患の深い関係

### ▼日時

6月6日(金)午後1時～

### かり貯筋教室

▼**日時** 6月3・17・24日、7月1・8日。午後2時～4時。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、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。

▼**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。

30分～3時30分。

▼**内容** 歯科医師や歯科衛生士による講話、口腔がんチェックなど。

▼**対象** 市内在住の人。

▼**定員** 先着30人。

■**申込開始** 2月5日10時30分

■**申込方法** 2～4直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

■**申込開始** 2月5日10時30分

■**申込方法** 2～4直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

教室・講座

茂原健康交流センターで各種催し

- ▼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）。
- 問 茂原健康交流センター ☎ (654) 2815



▲茂原健康交流センターHP

教室名・内容	日時	定員
1 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	5月8・22・29日 午後0時30分～1時30分	各先着 25人
2 成人水泳教室（初心者クロール編）	5月9・23・30日 午前11時50分～午後1時	各先着 30人
3 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	5月9・23・30日 午後1時～1時50分	各先着 15人
4 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	5月9・23・30日 午後1時30分～2時30分	各先着 25人
5 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	5月9・23・30日 午後2時～2時50分	各先着 25人
6 エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	5月10・24・31日 午前10時30分～11時30分	各先着 30人
7 手芸教室 見本品にならいうれしく編みぐるみを作成	5月10・24・31日 午後1時15分～2時15分	各先着 20人
8 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	5月10・24日（金） 午後1時30分～2時30分	各先着 30人
9 ワンポイントアドバイス水泳教室（高校生以上）	5月10・24・31日 午後7時～8時	各先着 15人
10 成人水泳教室（初心者平泳ぎ・バタフライ編）	5月21・28日（火） 午前11時50分～午後1時	各先着 30人
11 腰痛体操アクアビクス教室 水の浮力で体への負担を軽減しながら腰の筋肉や筋をのばす	5月21・28日（火） 午後1時10分～2時	各先着 25人
12 フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	5月21・28日（火） 午後2時～3時	各先着 30人
13 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	5月31日（金） 午後1時30分～2時30分	先着 50人

2 南校（栃木市） ☎ 0282(22) (水) 0  
▼期日 5月13日（月）、6月5日

3 北校（矢板市） ☎ 0287(43) (火) 5325  
▼期日 5月15日（水）、6月4日  
9010  
▼期日 5月17日（金）、6月6日  
時間 午前10時～正午。  
その他 入学は10月、卒業は令和3年9月。  
問 高齢福祉課 ☎ (632) 2360

1004457 健康づくり推進員・食生活改善推進員養成講座  
▼日時・会場 6月7・14・21・28日 青少年活動センター（今泉町）、12月10日 保健所（竹林町）。  
午前10時～午後4時。全5回。  
▼対象 講座終了後に、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25人。  
▼費用 食料費（実費）。  
▼申込期間 5月7～24日。  
▼申込方法 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、お住まいの地域で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。