

お知らせ

ID 1016480
**施術所でご確認ください
 施術所届出済証シール**

あん摩マッサージ指圧・はり・きゅうを職業として行うには、法律で定めた資格が必要です。
 市では、法律に基づいて開設届け出を行っている施設に、シール（左の図参照）を配布しています。あん摩などの施術を受ける際には、有資格者であることをご確認ください。

問 保健所総務課 ☎(626)11103



**特定疾患患者福祉手当
 (経過措置) が終了します**

特定疾患患者福祉手当は、平成28年9月30日の制度終了後、平成28年10月から支給額が段階的に減額となる経過措置を実施してきましたが、令和元年9月分の支給をもって終了します。

■ 手当額 (月額) 3000円。

4～7月支給分は8月に1万2000円を、8・9月支給分は12月に6000円を振り込みます。

■ その他 県発行の特定医療費(指定難病) 受給者証または一般特定疾患医療受給者証をお持ちの人は「難病患者福祉手当」(月額5000円)への切り替えができません。

問 障がい福祉課 ☎(632)2361

ID 1003842
**要介護者が利用する
 紙おむつを
 自宅に配達します**

市に登録している紙おむつ宅配事業者が、毎月1回、利用者の自宅などに紙おむつを配達します。利用者には商品の受け取り時に、介護保険負担割合証に基づき、購入額の1～3割を負担します。ただし、1カ月当たりの購入額が5500円を超えた分は、全額自己負担となります。

▼ 対象 在宅で、要介護1～5の認定を受けている人。介護保険施設(ショートステイ含む)や病院に入所・入院中は対象外。

▼ 申込方法 紙おむつ宅配商品カタログから、利用する事業者と商品・数量などを選択し、高齢福祉課(市役所2階)に置いてある申



- ▼ 日時 8月18日(日)午後1時30分～3時。午後1時開場。
 - ▼ 会場 南図書館(雀宮町)。
 - ▼ 内容 落語家やタレントによるお笑いライブ。全席自由。
 - ▼ 定員 先着300人。
 - ▼ 費用 大人1,000円。小中学生500円。未就学児無料。
 - ▼ 申込方法 電話またはファクス・Eメールで、栃木いのちの電話事務局 ☎(622)7970、FAX(902)1030、✉tid1999@maple.ocn.ne.jpへ。
- 問 保健予防課 ☎(626)1114

ID 1004343
**高齢者等地域活動
 支援ポイント事業**

市社会福祉協議会ボランティアセンターに活動を登録した団体・グループが取り組む次の活動に参加すると、実績に応じてポイントがもらえます。

- 1 健康づくり活動 市が実施する介護予防事業や市の事業から発展した介護予防の自主グループ活動など。
- 2 地域貢献活動 介護保険施設などでの支援活動や、清掃・美化活動など。

■ 対象 市内在住者で165歳以上260歳以上。
 ■ ポイントの取得

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。
- ▼費用 施設利用料（実費）。
- ▼対象 815市内在住で、60歳以上の全日程参加できる人。原則、受講時の最高血圧が160mm/hg以下の人。
- ▼申込期限 815直接またはファクス=8月16日午後8時、はがき=8月16日（消印有効）。
- ▼申込方法 1～79～14直接、茂原健康交流センターへ。815直接またははがき・ファクス（☑を明記）で、〒321-0126茂原町777-7、茂原健康交流センター☎(654)2815、FAX(654)2830へ。



▲茂原健康交流センターHP
URL1

カルチャー教室

| 内 容 | 日 時 | 定員 |
|---------------------------------------|---|------------|
| 1 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 | 8月1・8・15日 午後1時30分～2時30分 | 各先着 25人 |
| 2 エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果 | 8月2・9・16・23・30日 午前10時30分～11時30分 | 各先着 30人 |
| 3 手芸教室 見本品にならい楽しく編みぐるみを作成 | 8月2・9・16・23・30日 午後1時15分～2時15分 | 各先着 20人 |
| 4 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 | 8月2・16日(金) 午後1時30分～2時30分 | 各先着 50人 |
| 5 フラダンス教室（基礎編） | 8月6・20・27日 午後2時～3時 | 各先着 30人 |
| 6 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 | 8月7・21・28日 午後0時30分～1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 | 8月9・23日(金) 午後1時30分～2時30分 | 各先着 30人 |
| 8 シニア体操教室 ストレッチ体操・リズム運動・スモールボール運動など | 9月4・11・18・25日、10月2・9・16・23日 午後1時45分～3時15分 全8回 | 抽選 25人 |

プール教室

| 内 容 | 日 時 | 定員 |
|--|---|------------|
| 9 成人水泳教室（初心者平泳ぎ・バタフライ） | 8月20・27日(火) 午前11時50分～午後1時 | 各先着 30人 |
| 10 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ながら腰の筋肉や筋を伸ばす | 8月20・27日(火) 午後1時10分～2時 | 各先着 25人 |
| 11 成人水泳教室（初心者クロール編） | 8月22・29日(木) 午前11時50分～午後1時 | 各先着 30人 |
| 12 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 | 8月22・29日(木) 午後1時～1時50分 | 各先着 15人 |
| 13 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 | 8月22・29日(木) 午後2時～2時50分 | 各先着 25人 |
| 14 ワンポイントアドバイス水泳教室（高校生以上） | 8月23・30日(金) 午後7時～8時 | 各先着 20人 |
| 15 シニア水中運動教室 水中ウォーキングの基本から応用さらに、クロール泳法の基礎など | 9月6・13・20・27日、10月4・11・18・25日 午前10時～11時30分 全8回 | 抽選 20人 |

▼1回1時間以上の活動で1ポイント（100円相当）。

▼1日の上限は2ポイント（2つの活動）、年間の上限は50ポイント（5000円相当）。

■ポイントの交換 貯めたポイントは、翌年度に市の施設利用券やバスカードなどへの交換、ボランティア団体などへの寄付、介護保険料の納付に充てられます。

■その他 ポイント事業への活動登録方法など、詳しくは、市社会福祉協議会ボランティアセンター☎(614)8011へ。

■楽しみながら学びませんか
傾聴ボランティア養成講座

傾聴とは、相手の話を受容し、

共感しながら否定せずに聞くことです。

聴き上手になるための基本的な技法を楽しみながら学べる講座です。

▼日時 9月3・10・17日、午前10時～午後3時。9月24日午前10時～午後3時30分。ただし、17日は実習のため、午前または午後の半日。全4回。

▼会場 市総合福祉センター（中央1丁目）。

▼対象 市内在住か通勤通学する18歳以上の者。

▼定員 先着20人。最少催行人数10人。

▼申込開始 8月5日。

▼申込方法 電話で、市社会福祉協議会ボランティアセンター☎(636)1285へ。

教室・講座

忙しくてもできる
すき時間で楽しく
生活改善しませんか

▼日時 9月11日(水)午前10時～正午。

▼会場 雀宮区(新富町)。

▼内容 運動指導員による講話とソフトウェアロビクス・ソフトヨガなどの体験、栄養士による体が喜ぶバランス食や食後の高血糖についての講話など。

▼対象 市内在住で、おおむね64歳以下の人。

▼定員 先着30人。

▼申込開始 8月5日。

▼申込方法 直接または電話・Eメール(☎を明記)で、姿川区(西川田町) ☎(645)4535、✉2224@city.utsunomiya.tochigi.jp。

人生100年時代
食育のこと考えていますか

▼日時 9月5日(木)午後1時30分～3時。

▼会場 男女共同参画推進センター「アコール」(明保野町)。

▼内容 大森玲子さん(宇都宮大

学教授)による、食べること・食育の大切さや、性差に応じた健康支援、男女共同参画について考える講座。

▼対象 市内在住か通勤通学者。

▼定員 先着40人。

▼申込方法 電話またはファクス・Eメール(☎を明記)で、アコール ☎(636)4075、FAX(636)4079、✉u18100201@city.utsunomiya.tochigi.jp。

ご存じですか
メディカルカフェ
受講者募集

▼日時 8月27日(火)午後1時30分～3時。

▼会場 人材かがやきセンター(中央区内)。

▼内容 平林かおるさん(県立がんセンター医師)による講座。

▼対象 市内在住か通勤通学する成人。

▼定員 抽選30人。

▼申込期限 8月16日(消印有効)。

▼申込方法 直接または電話・郵送・ファクス・Eメール(☎を明記)で〒320-0806中央1丁目1-13、人材かがやきセンター(中央4階) ☎(632)6332、FAX(632)6336、✉manabee@city.utsu

健康づくりはいつやるの? 今がベスト!

3つのポイントであなたの健康づくりを応援します



Point 1

知ることから始めよう

自分の健康状態を知りたい人

健康診査

まずは、健康診査で自分の健康状態をチェック。詳しくは、加入している保険者や、お勤め先の担当者などへお問い合わせください。国民健康保険加入者は17ページをご覧ください。

Point 2

行動に移してみよう

今すぐに始めたい・休日などに利用して取り組みたい人

うつのみや健康ポイント

ID 1015169

歩く、自転車に乗るなど、健康づくりに取り組むとポイントが貯まり、サービスや特典が受けられます。

☎健康増進課 ☎(626)1128



生活習慣改善をサポート

ID 1004463

保健師、栄養士、運動指導員が生活習慣改善をサポートします。30～50代の人にお勧めです。

▼女性のための美ボディ教室。
▼働く世代男性のシェイプアップ教室など。

☎保健センター ☎(627)6666



Point 3

みんなと一緒に取り組んでみよう

家族や仲間と始めたい・職場で取り組みたい人

地域スポーツクラブ

ID 1015186

子どもからお年寄りまで誰もが参加できる地域密着型のスポーツクラブで、楽しく運動してみませんか。

☎スポーツ振興課 ☎(632)2737



ウォーキングマップ

ID 1004473

健康づくり推進員会が各地域のウォーキングマップを作成しています。身近な場所でウォーキングをしてみましょう。

☎健康増進課 ☎(626)1126



出前講座

ID 1014911

職場などに管理栄養士や健康運動指導士などが出向き、生活習慣やこころの健康についての講話を聞き、体験などができます。

☎健康増進課 ☎(626)1126



nomiya.tochigi.jp<

▼その他 講座企画・運営ボランティアスタッフが企画した講座です。ボランティアスタッフが養成講座について、詳しくは、36ページをご覧ください。

市保健センターで健康講座

ID 1004463

■会場 市保健センター（ララスクエア宇都宮9階）。

1 「運動チャレンジタイム」 踊って歩いて歩数をゲット

▼日時 8月5・6・17・22日、午前9時30分～11時30分。8月10・19・26・31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 市内在住で、運動制限のない人。

▼その他 参加時間は自由。

2 「しっかり貯筋教室」 1カ月間集中プログラム

▼日時 8月20・27日、9月3・10・17日。午後2時～4時。全5回。

▼定員 先着20人。

▼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。

なお、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。

▼申込開始 8月6日午前9時30分。

難病患者のための各種制度

ID 1004496

難病とは、発病の機構が明らかでなく、治療方法が確立していない希少な疾病であって、長期に渡り療養を必要とする病気です。

そのうち、客観的な診断基準が確立していて、患者数が人口の0.1%に達しない病気は「指定難病」として、医療費助成の対象となります。

■難病の医療費助成制度 指定難病に起因した症状に関する治療について、医療費の一部を助成しています。

助成対象になると、自己負担割合が2割になり、月額自己負担上限額までの負担となります。

▼対象 指定難病（333疾患）に罹患^{かん}していて、次の条件を満たす人①診断基準を満たしている②重症度分類の基準を満たしている、または当該疾病にかかった医療費総額（10割）で3万3,330円を超える月が年3回以上ある。

申請する際は、まず主治医とよくご相談ください。

▼その他 疾病について、詳しくは、市HPなどをご覧ください。

■各種サービス 日常生活に不自由を感じたら、障がい福祉サービスや介護保険サービスを利用できます。支援区分や介護度が認定されると、家事援助や通院介助などのサービスを利用することができます。

■就労の相談 ハローワーク宇都宮（明保野町）に難病患者就職サポーターが配置され、治療と両立できる仕事の検討や企業への説明などの相談に応じています。

なんびょうサポートとちぎのつどい

▼日時 9月7日（土）午前9時30分～午後3時。

▼会場 とちぎ健康の森（駒生町）。

▼内容 患者・家族交流会、各種団体PRコーナー、講演会。

▼対象 県内在住の難病患者および家族、難病やボランティア活動に関心のある人。

▼申込方法 とちぎ難病相談支援センター ☎（623）6113へ。

☎保健予防課 ☎（626）1114

▼申込方法 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。

9月は健康増進月間 関連イベントを開催

ID 1002821

1 生活習慣病予防講座「胃腸トラブルは万病のもと その体調不良、実は胃腸が原因かも」

▼日時 9月14日（土）午後2時～3時30分。

▼内容 玉井紀男さん（市医師会医師）による講話。

2 健康づくり講座「うつよけごはん 生活習慣とストレスの深い関係」

▼日時 9月15日（日）午後1時30分～3時30分。

▼内容 功刀浩さん（国立精神・神経医療研究センター医師）による講話。

■会場 市保健センター。

■対象 市内在住者。

■定員 各先着80人。

■申込開始 8月8日午前9時30分。

■申込方法 直接または電話で、市保健センター ☎（627）6666へ。

教室・講座

1003862
ひとりで悩まず
一緒に学ぼう
家族介護教室

▼日時 8月23日(金)午後1時30分～3時30分。

▼会場 国本区(宝木本町)。

▼内容 認知症の人への接し方。

▼対象 要介護高齢者を介護している家族など。

▼定員 先着15人。

▼申込方法 直接または電話で、

くにもと地域包括支援センター(宝木本町) ☎(66)2211へ。

1004338
シニア世代のための
ライフプラン支援講座

1 ライフプランの必要性 豊かなシニアライフを送るために

▼日時 8月14日(水)午前10時～正午。

2 シニア世代のコミュニケーショ

▼日時 8月24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 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談。

▼対象 市内在住か通勤する、おむね50歳以上の人。

▼定員 各先着15人。

▼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、
✉myasenior@city.utsunomiya.tochigi.jp。

1004457
食生活改善推進員・
健康づくり推進員
養成講座

▼日時・会場 9月6・13・20・25日(平石区(下平出町)、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)。

▼申込期限 8月21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。

市民公開講座
実践から学ぶ
地域の支え合い活動

1021090

▼日時 8月24日(土)午後2時～4時。

▼会場 とちぎ健康の森(駒生町)。

▼内容 陣内雄次さん(宇都宮大学教授)による「地域で支え合う社会を目指して



▲陣内雄次さん

住民、NPO、社会福祉法人などが果たすべき役割」と題した講演と、市内で支え合い活動を実践している団体などの事例の紹介。

▼定員 先着400人。

▼申込方法 直接または電話・ファクス(☎を明記)で高齢福祉課(市役所2階) ☎(632)5328、FAX(632)3040へ。

催し

学びたい人必見
糖尿病予防講座

▼日時 8月25日(日)午後1時30分～4時。午後1時開場。

▼会場 河内区(中岡本町)。

▼内容 加瀬知男さん(医師)による「糖尿病の理解のために」と題した講話と、長谷川英一さん(歯科医師)による「健口で目指す健康長寿」と題した講話。

▼定員 先着150人。

▼申込方法 電話またはファクス・Eメール(☎を明記)で、健康増進課 ☎(626)1126、FAX(627)9244、✉u190705000@city.utsunomiya.tochigi.jp。

ぼらんていあSaturday
発達障がい学ぼう

▼日時 8月31日(土)午前10時～正午。

▼会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。

▼対象 市内在住か通勤通学者。親子での参加も可。

▼定員 先着20人。

▼申込開始 8月5日。

▼申込方法 直接または電話・ファクス(☎を明記)で、市社会福祉協議会ボランティアセンター(市総合福祉センター内) ☎(636)1285、FAX(634)2870へ。

クイズコーナーの答え

表紙裏(目次)で出題したクイズの答えを発表するよ!



問題1の答え 1 絆

今年のうつのみや花火大会は、「絆 夜空でつなぐ みんなの願い」をテーマに開催されるよ。3万発もの花火が打ち上げられて、お楽しみイベントなどの見どころもたくさんあるよ。また、この花火大会はボランティアの皆さんがいるからこそ開催できるんだ。ボランティアも募集しているから、詳しくは、3ページを見てみてね。



問題2の答え 2 宇都宮市サイクリングターミナル

宇都宮市サイクリングターミナルは、昭和58年に設置された自転車の貸し出しなどを行う施設だよ。5月からは、自転車の練習にもぴったりなキッズバイクの無料貸し出しも行っているんだ。宇都宮ブリッツェンによる補助輪を卒業するための自転車教室もやっているから、詳しくは、20ページを見てね。



健康診査 (11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。

■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。



▲予約受付

11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・とちぎ健康の森の総合健診のみ、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。 | 1日(金)・2日(土)・7日(木)・9日(土)・ 10日(日)・11日(月)・12日(火)・16日(土)・ 17日(日)・18日(月)・19日(火)・24日(日)・ 25日(月)・29日(金)・30日(土)、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) | 7日(木)・25日(月)、午前9時~ |
| 平石区 | 14日(木)午前9時~ |
| 清原区 | 1日(金)・11日(月)・19日(火)、午前9 時~ |
| 瑞穂野区 | 12日(火)午前9時~ |
| 富屋区 | 1日(金)午前9時~ |
| 豊郷区 | 5日(火)・18日(月)・29日(金)、午前9 時~ |
| 姿川区 | 6日(水)・13日(水)・16日(土)・22日(金)・ 30日(土)、午前9時~ |
| 雀宮区 | 8日(金)・26日(火)、午前9時~ |
| 河内区 | 13日(水)・20日(水)、午前9時~と10 時~ |
| 御幸ヶ原町公民館 | 15日(金)午前9時~ |
| とちぎ健康の森 | 9日(土)・23日(土)、午前9時30分~ と11時~ ※総合健診 |

11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 | 19日(火)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) | 25日(月)午後2時~と3時~ |
| 平石区 | 14日(木)午後2時~ |
| 清原区 | 1日(金)・11日(月)・19日(火)、午後2 時~ |
| 瑞穂野区 | 12日(火)午後2時~ |
| 豊郷区 | 5日(火)・18日(月)・29日(金)、午後2 時~と3時~ |
| 姿川区 | 6日(水)・13日(水)・16日(土)・22日(金)・ 30日(土)、午後2時~ 18日(月)、午前9時~ ※託児付き検診 |
| 雀宮区 | 8日(金)・26日(火)、午後2時~ |
| 河内区 | 5日(火)午後2時~ |

11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。

| 会場 | 期日・受付時間 |
|-----------------------------------|---|
| 市保健センター | 1日(金)・2日(土)・7日(木)・9日(土)・ 10日(日)・11日(月)・16日(土)・17日(日)・ 18日(月)・24日(日)・25日(月)・30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) | 15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。8月~10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