

催し

難病医療生活相談会
(神経・筋疾患)

1 講演会

▼日時 9月12日(木)午後1時30分～3時。

▼内容 「パーキンソン病の理解と療養生活での注意点」と題した医師による講演。

▼対象 パーキンソン病で治療中の人とその家族他。

2 交流会

▼日時 9月12日(木)午後3時～4時30分。

▼対象 神経・筋疾患で治療中の人とその家族他。

■会場 保健所(竹林町)。

■定員 各先着20人程度。

問 保健予防課 ☎(626) 1114

お知らせ

1003838
居宅の介護環境を整える
福祉用具購入費の
一部を支給します

▼内容 ポータブルトイレや入浴用いすなどの福祉用具を購入する場合に、心身の状況などから判断して購入費の一部を支給。

▼対象 要支援・要介護の認定を受けている人。ただし、次のいずれかに該当する場合は対象外。①介護施設や病院に入所・入院している②指定を受けた事業者以外で購入した。

▼支給限度額 介護保険利用者負担割合に基づき、購入費の7～9割支給(年間最大10万円)。

▼その他 購入前に、居宅介護支援事業者・地域包括支援センターまたは高齢福祉課 ☎(632) 2906へご相談ください。

1004343
ポイント交換お済みですか
高齢者等地域活動
支援ポイント事業

平成29年4月～平成31年3月に高齢者等地域活動支援ポイント事業に参加し取得したポイントは、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、介護保険料への納付に充てるなどの交換申請ができません。交換が済んでいない人は早めに申請してください。

▼対象 ①平成29年度に活動をした人のうち、交換申請が済んでいない人②平成30年度に活動をした人。ただし、②は令和2年4～9月にも再度申請を受け付けます。

ひとりで悩まず一緒に学ぼう
家族介護教室参加者募集

1003862

▼内容・日時・会場など 下の表の通り。

▼対象 要介護高齢者を介護している家族など。

▼申込方法 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・定員	問い合わせ先
介護用品について	9月9日(月) 午後1時30分～3時30分	介護付有料老人ホームさわやかすずめのみや(若松原2丁目) 先着15人	地域包括支援センター雀宮・五代若松原 ☎(688) 3371
在宅介護のポイント体験談・意見交換	9月11日(水) 午前10時～正午	明保地域コミュニティセンター(鶴田町) 先着15人	地域包括支援センター砥上 ☎(647) 3294
家で介護をすることは? 備えて安心訪問看護	9月20日(金) 午前10時～正午	城東地域コミュニティセンター(城東2丁目) 先着20人	地域包括支援センター御本丸 ☎(651) 4777

内容	日時	会場・定員	問い合わせ先
腸内環境を整えて健腸長寿 お腹の悩みをスッキリ解決	9月20日(金) 午後1時30分～3時30分	岡本コミュニティプラザ(下岡本町) 先着20人	地域包括支援センター奈坪 ☎(671) 2202
ストレスをためない介護	9月26日(木) 午後1時30分～3時30分	瑞穂野区(下桑島町) 先着20人	地域包括支援センター瑞穂野 ☎(656) 9677
介護者のためのリフレッシュ体操	9月27日(金) 午後1時30分～3時30分	雀宮区(新富町) 先着15人	地域包括支援センター雀宮 ☎(655) 7080
聴いて・話して「介護」の話	9月30日(月) 午前10時～正午	緑が丘地域コミュニティセンター(緑3丁目) 先着20人	緑が丘・陽光地域包括支援センター ☎(684) 3328

▼ **申込期限** 9月30日(消印有効)。
 ▼ **申込方法** 市社協ボランティアセンター(市総合福祉センター内)に置いてあるポイント申請書(市Ⓔからも取り出し可)に必要事項を書き、該当する年度のポイント台帳を添えて、直接または郵送で、〒320-0806 中央1丁目1-15、市社協ボランティアセンターへ。なお、65歳以上の人が申請する場合は、介護保険証に記載されている被保険者番号を申請書に必ず記入してください。

問 市社協ボランティアセンター ☎(614)8011、高齢福祉課 ☎(632)2360

あなたが勧める健康づくり体験談募集

▼ **募集部門** ①運動②暮らし(食事・生活習慣など)③生きがい(社会活動・趣味など)に関する健康法とその効果。
 ▼ **応募規定** 健康づくり体験談(題名と本文。原稿用紙2〜3枚程度)。
 ▼ **対象** 後期高齢者医療制度に入っている本県の被保険者。
 ▼ **賞品** 最優秀賞1点は旅行券3万円分、優秀賞3点は商品券1万円分。応募者全員にQ.U.Oカード

(500円分)を送付します。優秀作品は県広域連合URLで公表します。

▼ **応募期限** 9月30日(必着)。
 ▼ **応募方法** 必要事項(募集部門・生年月日を明記)を記入した紙(様式は自由)を作品に添えて、送付またはEメールで、〒320-0033 本町3-9、県本町合同ビル2階、県後期高齢者医療広域連合総務課 ☎(627)6805、☎soumu@koukirengo-tochigi.jp。問 保険年金課 ☎(632)2307

教室・講座

健康生きがいづくりアドバイザー養成講座

中高年の健康・福祉・生きがいなどを体系的に学び、資格取得後は地域の皆さんを支援するための活動を行います。

▼ **期日** 9月29日、10月6・20日。全3回。
 ▼ **会場** とちぎ健康の森(駒生町)。
 ▼ **定員** 先着20人。
 ▼ **費用** 1万5000円(テキスト代)。
 ▼ **申込方法** 電話で、県健康生きがいづくり協議会 ☎0285(82)9680へ。
 問 高齢福祉課 ☎(632)2368

茂原健康交流センター(茂原町)で各種催し

▼ **内容・日時・定員など** 下の表の通り。
 ▼ **申込方法** 当日、直接会場へ。
 問 茂原健康交流センター ☎(654)2815



▲茂原健康交流センター(HP) URL2

プール教室

催し名・内容	日時	定員
1 成人水泳教室(初心者平泳ぎ・バタフライ)	9月3・10日(火) 午前11時50分～午後1時	各先着30人
2 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	9月3・10日(火) 午後1時10分～2時	各先着25人
3 成人水泳教室(初心者クロール)	9月5・12・19・26日 午前11時50分～午後1時	各先着30人
4 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	9月5・12・19・26日 午後1時～1時50分	各先着15人
5 フィットネスウオーキング教室 水中ウオーキングで心肺機能強化や筋力強化	9月5・12・19・26日 午後2時～2時50分	各先着25人
6 ワンポイントアドバイス水泳教室(高校生以上)	9月6・13・20・27日 午後7時～8時	各先着20人

カルチャー教室

内容	日時	定員
7 フラダンス教室(基礎編)	9月3・10日(火) 午後2時～3時	各先着30人
8 バリーダンス教室	9月4・11・18・25日 午後0時30分～1時30分	各先着25人
9 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	9月5・12・19・26日 午後1時30分～2時30分	各先着25人
10 エアロビクス教室	9月6・13・20・27日 午前10時30分～11時30分	各先着30人
11 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エクササイズ	9月6・20日(金) 午後1時30分～2時30分	各先着50人
12 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	9月13・27日(金) 午後1時30分～2時30分	各先着30人
13 手芸教室 楽しく編みぐるみを作成	9月6・13・20・27日 午後1時15分～2時15分	各先着20人

教室・講座

①1004461
**糖尿病予防ステップアップ
 健康セミナー**

- ▼日時 9月29日(日)午前10時～正午。受け付けは午前9時30分。
- ▼会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。
- ▼内容 糖尿病になるリスクを減らすための講話とワンポイントアドバイス、簡単にできるエクササイズなど。
- ▼対象 64歳以下で、血糖値が高めの人。
- ▼定員 先着30人。
- ▼申込方法 直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

**認知症サポーター
 養成講座**

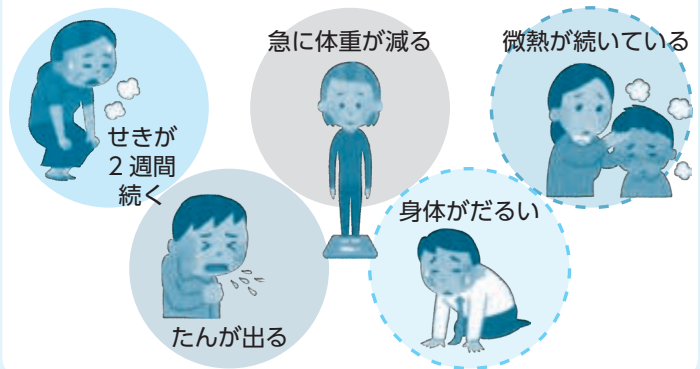
- ①茂原健康交流センター(茂原町)
 会場☎(654)2815
- ▼日時 9月10日(火)午前10時～11時、9月27日(金)午後2時45分～3時45分。
- ▼定員 各先着40人。
- ▼申込開始 9月3日午前10時。
- ②中央図書館(明保野町) 会場☎(636)0231
- ▼日時 9月19日(木)午前10時～

9月24日～30日は「結核予防週間」

結核を正しく理解していますか

①1004514

こんな症状ありませんか



結核の初期症状は風邪の症状によく似ているため、見逃されてしまうことが多くあります。また、高齢者は、せきや痰などの風邪症状が表れないこともあります。上のイラストのような症状が見られたら、結核を疑って早めに医療機関を受診しましょう。

■結核はどうやって感染するか 結核は「結核菌」を吸い込むことで、主に肺に炎症を起こす病気です。重症の結核患者がせきなどをした時に飛び散る結核菌を吸い込むことで感染します。ただし、感染しても免疫の働きが発病を防ぐため、発病するのは10人に1人程度です。

■結核は現代の病気 医療の進歩や生活水準の向上により、薬を飲めば完治しますが、今でも日本では1日約50人が新たに結核と診断され、約5人が命を落としています。日本最大の感染症といわれ、本市でも毎年約50人が新たに結核と診断されています。

■高齢者は要注意 高齢者は若い頃に結核の流行を経験し、すでに結核菌に感染している人が多く、眠っていた結核菌により発病するケースが増えていきます。本市の結核患者も70歳以上が半数以上を占めており、体力や抵抗力が低下する高齢者は特に注意が必要です。

問 保健予防課☎(626)1114

- ▼日時 11時。
- ▼定員 先着60人。
- ▼申込開始 9月4日午前9時30分。
- ③河内図書館(中岡本町) 会場☎(673)6782
- ▼日時 9月26日(木)午前10時～11時。
- ▼定員 先着20人。
- ▼申込開始 9月13日午前9時30分。

▼内容 認知症の人やその家族を温かく見守る応援者「認知症サポーター」になるための養成講座。

- 申込方法 直接または電話で、各会場へ。
- その他 認知症に関する催しについて、詳しくは、13ページをご覧ください。

①1003863
**プロスポーツ選手と一緒に
 元気なうちから介護予防
 いきいき健康サッカー教室**

- ▼日時 9月19日(木)午後2時30分～4時30分。
- ▼会場 宇都宮工業団地総合管理協会体育館(平出工業団地)。
- ▼内容 栃木SCの選手・スタッフ

と一緒に、ストレッチやサッカーボールを使った運動。

- ▼対象 市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人。
- ▼定員 先着30人。
- ▼申込開始 9月4日午前9時。
- ▼申込方法 申込用紙(市印)から取り出し可)に必要事項を書き、電話またはファクスで、栃木サッカークラブ☎(600)5555、FAX(600)5559へ。
- ▼その他 「高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です。
- 問 高齢福祉課☎(632)2358

重度心身障がい者医療費助成ではりなどの施術費用の受領委任払いを導入します

はり・きゅう・あんまマッサージの施術費用で、保険適用となるものは、重度心身障がい者医療費助成により自己負担分を償還払いで助成していますが、10月施術分から施術者への支払いや市への助成申請手続きの必要がない「受領委任払い」を導入します。

従来の方法

▼償還払い 自己負担分を施術者へ支払い、領収書を添えて市へ助成申請すると、後日口座へ振り込まれる。

新たな方法

▼受領委任払い 自己負担分の助成申請や助成金の受け取りを、施術者へ委任することで、施術者への支払いや助成申請が不要となる。

- ▼対象 次の全てに当てはまる人。①重度心身障がい者医療費助成の受給者証（薄紫色）を持っている②受領委任制度に参加している健康保険に加入している。
- ▼導入時期 10月施術分～。
- ▼取扱施術者 県内で保険診療を行っている、本市重度心身障がい者医療費助成における受領委任の取り扱いの承認を受けた施術者。
- ▼その他 取扱施術者について、詳しくは、9月下旬以降に障がい福祉課または各施術者へお問い合わせください。また、従来の償還払いによる助成もできます。

☎障がい福祉課 ☎ (632) 2362

健康診査 (12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☎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☎ URL1 へ。



▲予約受付

12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 市内に住居登録のある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(日)・2日(月)・3日(火)・7日(土)・8日(日)・9日(月)・12日(木)・13日(金)・16日(月)・17日(火)・20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)	2日(月)・5日(木)・9日(月)・12日(木)・16日(月)、午前9時～
清原区	20日(金)午前9時～
横川区	10日(火)午前9時～
城山区	4日(水)午前9時～
豊郷区	3日(火)・17日(火)、午前9時～
篠井区	18日(水)午前9時～
姿川区	6日(金)午前9時～
雀宮区	13日(金)・19日(木)、午前9時～
河内区	16日(月)午前9時～と10時～
総合コミュニティセンター	4日(水)午前9時～
岡本コミュニティプラザ	9日(月)午前9時～
とちぎ健康の森	21日(土)午前9時30分～と11時～ ※総合健診

12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	13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)	2日(月)・5日(木)・9日(月)・12日(木)・16日(月)、午後2時～と3時～
清原区	20日(金)午後2時～
横川区	10日(火)午後2時～
富屋区	20日(金)午後2時～ ※託児付き検診
豊郷区	3日(火)・17日(火)、午後2時～と3時～
姿川区	6日(金)午後2時～
雀宮区	13日(金)・19日(木)、午後2時～
河内区	19日(木)午後2時～
総合コミュニティセンター	4日(水)午後2時～
岡本コミュニティプラザ	9日(月)午後2時～

12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(日)・2日(月)・9日(月)・16日(月)・17日(火)・20日(金)、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)	6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。9月～11月分までの予約状況については、集団健診予約システム☎ 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☎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

教室・講座

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）。

■申込方法 234直接または電話で、市保健センター☎（627）6666へ。

1「運動チャレンジタイム」健康ポイントを貯めよう

▼日時 9月1・7・22・27日、午前9時30分～11時30分。9月5・8・20・26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「エクササイズデビュー教室」体質改善でリバウンドしない体へ

▼日時 9月20日、10月4・18日、11月1・15・29日。午前10時～正午。全6回。

▼内容 腹囲や体重を減らすための、やや強度の高い筋力運動や有酸素運動の実技、食生活に関する講話やワークショップなど。

▼対象 市内在住の運動制限のない30～64歳までの人で、運動習慣のない人。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30人。

▼申込開始 9月3日午前9時30分。

3歯の健康講座「健口で目指す健康長寿 お口の病気と全身疾患」

▼日時 9月26日（木）午前10時～正午。

▼内容 ①血管年齢測定、歯周病検査②歯科医師による講話③歯科衛生士によるお口のケアに関する実演・指導④お口と歯に関する相談会（希望者のみ）。

▼対象 市内在住者。

▼定員 先着30人。

▼申込開始 9月2日午前9時30分。

4「しつかり貯筋教室」1カ月間集中プログラム

▼日時 10月15・29日、11月5・12・19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。

なお、要支援・要介護認定を受けている人や、運動制限のある人は対象外。

11月8日はいい歯の日

いい歯でスマイル
フォトコンテスト作品募集



▼内容 「いい歯でスマイル」をテーマに、笑顔で元気な家族・友人などの写真。4つ切りまたは4つ切りワイド。カメラの種類不問。加工不可。

▼対象 市内在住か通勤通学者。

▼応募期限 令和2年1月31日（消印有効）。

▼応募方法 子ども家庭課（市役所2階）、各区・団、保健所、市保健センター、市歯科医師会会員診療所（市歯科医師会☎URL参照）に置いてある応募用紙に必要事項を書き、作品（未発表のもの）の裏面に貼り付け、直接または郵送で、〒321-0974竹林町968、市歯科医師会（市夜間休日救急診療所4階）へ。

▼賞品 大賞は、賞状と金券。

▼その他 入賞作品の著作権は市歯科医師会に帰属します。令和2年6月の「歯と口の健康週間イベント」で表彰式と作品展示を予定しています。詳しくは、市歯科医師会☎（625）6060へ。

☎健康増進課☎（626）1126

▼日時 9月25日（水）午前10時～正午。

▼定員 先着20人。

▼申込開始 9月6日午前9時30分。

▼その他 「高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です。

ID 1004338
シニア世代のための
ライフプラン支援講座

1老後資金と年金情報、介護知識と必要な費用

▼日時 9月14日（土）午前10時～正午。

2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

▼日時 9月25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 キャリアコンサルティング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、✉miasenior@city.utsunomiya.tochigi.jp。

URL1 <https://www.uda1977.com/>