

お知らせ

国民健康保険・協会けんぽ
被扶養者のための
タイプアップ健診

1016327



▼日時 令和2年
1月20日(月)。受
け付けは①午前9
時30分〜10時30分
②午前11時〜正午。

▼会場 とちぎ健康の森(駒生町)。
▼内容 特定健康診査(健康診査)、
がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・
子宮・乳)、心電図・貧血・眼底
検査、肝炎ウイルス検診、骨粗しよ
う症検診。

▼対象 市内に住民登録のある40
歳以上の人で、①国民健康保険加
入者とその家族②協会けんぽ栃木
支部加入被扶養者。

ただし、子宮がん検診Ⅱ20歳以
上の女性、乳がん検診Ⅱ40歳以上
の女性、前立腺がん検診Ⅱ50歳以
上の男性、骨粗しょう症検診Ⅱ満
40・45・50・55・60・65・70歳の
女性。

▼定員 ①先着70人②先着80人。

▼申込期限 ①1月6日②12月中
旬。詳しくは、案内通知をご覧ください。

▼申込方法 ①市集団健診予約セ
ンター ☎(61) 1311へ。

②案内通知が届いた人は、同封
の申込書に必要事項を書き、〒320
-8514 泉町6-1-20 宇都宮DIビル7
階、協会けんぽ栃木支部 ☎(616)
1695へ。

▼その他 特定健康診査以外の項
目は有料です。詳しくは、受診券
をご覧ください。

健康増進課 ☎(626) 1129

年金生活者支援給付金の
手続きはお済みですか

1021444



年金生活者支
援給付金とは、
公的年金などの
収入や所得額が
一定基準以下の、

年金受給者の生活を支援するため
に、年金に上乗せして支給するも
のです。

対象者には、日本年金機構から
請求手続きの案内を送付していま
す。

提出時期によっては10月分の給
付金を請求できない可能性があります
ますので、同封のがきに記入の
上、早めに提出してください。

宇都宮西年金事務所 ☎(622) 42
81、年金生活者支援給付金専用

介護保険の給付適正化に
取り組んでいます

1003871



本市では、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・貸与の現地調査。
- ▼医療情報との突き合わせ・縦覧点検。
- ▼介護給付費の通知。
- ▼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を市に掲載。

■不審者にご注意を 自宅に調査に向う場合は、事前
に電話で連絡します。市職員が訪問した時は、必ず市
職員証と介護保険検査証の提示を求めています。

■その他 12月上旬に、9月に利用した介護サービス
の保険給付費の通知を発送します。実際に利用した介
護サービスと市が支払った保険給付の内容が合っている
かを確認するためのもので、新たに支払いが生じる
ものではありません。

高齢福祉課 ☎(632) 2905

催し

自死遺族支援
わかちあいの会「いもれび」

1004481

▼日時 12月7・21日(土)、午後
2時〜4時。

▼会場 とちぎ福祉プラザ(若草
1丁目)。

▼対象 ご家族や身近な人を自死
によって亡くされた人。

▼費用 1回200円(当日受付)。

宇都宮精神保健福祉会
「やしお会」

1004486

▼期日 12月19日(木)。

▼会場 保健所(竹林町)。

▼申込方法 電話で、保健予防課
☎(626) 1114へ。

1 相談会

▼時間 午前10時〜正午。

▼内容 個別相談。

2 定例会

ダイヤル ☎0570(05)4092、
保険年金課 ☎(632) 2327

問 栃木いのちの電話事務局 ☎(622)
7970、保健予防課 ☎(626) 1114

茂原健康交流センター（茂原町）で各種催し

▼内容・日時・定員 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

プール教室

内容	日時	定員
1 成人水泳教室 (初心者平泳ぎ・バタフライ編)	12月3・10・17日 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	12月3・10・17日 午後1時10分～2時	各先着 25人
3 成人水泳教室(初心者クロール編)	12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	12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	12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)	12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)	12月3・10・17日 午後2時～3時	各先着 30人
8 ベリーダンス教室	12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	12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	12月6・13・20・27日 午前10時30分～11時30分	各先着 30人
11 手芸教室 楽しく編みぐるみを作成	12月6・13・20・27日 午後1時15分～2時15分	各先着 20人
12 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	12月6・20日(金) 午後1時30分～2時30分	各先着 50人
13 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	12月13・27日(金) 午後1時30分～2時30分	各先着 30人



▲茂原健康交流センター(HP)
URL

▼時間 午前10時～午後3時30分。
▼内容 話し合いながら、精神障がいについて学ぶ。
ID 1021691
「断酒例会」に参加しませんか
昼例会(酒害相談)
▼日時 12月20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)。
▼その他 毎週、断酒例会を行っています。詳しくは、市HPをご覧ください。
14へ。
難病医療生活相談会(消化器系)
▼日時 12月12日(木)。
▼会場 市保健センター(ララス)

▼会場 保健所。
▼定員 各先着20人程度。
1講演会
▼時間 午後1時30分～3時。
▼内容 「潰瘍性大腸炎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 潰瘍性大腸炎で治療中の人とその家族など。
2交流会

▼時間 午後3時～4時30分。
▼対象 消化器系疾患で治療中の人とその家族など。
問 保健予防課 ☎ (626) 1114
毎月10日はフリーダイヤル「自殺予防のちのちの電話」
▼日時 12月10日(火)午前8時～11日(水)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 ☎ 0120(783)556
問 栃木いのちの電話事務局 ☎ (622)7970、保健予防課 ☎ (626)114

市医師会市民フォーラム「目の病気」について学びませんか

▼日時 12月14日(土)午後2時～3時35分。午後1時30分開場。
▼会場 とちぎ健康の森。
▼内容 井上裕治さん(自治医科大学糖尿病センター・眼科学講座医師)による講演会。
▼定員 先着300人。
▼申込方法 当日、直接、会場へ。
問 市医師会 ☎ (622)5255、健康増進課 ☎ (626)1128

教室・講座

健康づくりを応援
体組成・血圧などを
調べてみませんか



■日時 毎日（休館日を除く）、午前9時～正午と午後1時～4時。

■会場 市保健センター（ララスクエア宇都宮9階）。

■対象 市内在住者。

■1 体組成測定

▼内容 体脂肪率や筋肉量、内臓脂肪レベル、基礎代謝量などの詳しい測定。

▼その他 ペースメーカーを使用している人の測定は不可。

■2 血圧計の貸し出し

▼内容 家庭で血圧の自己管理ができるよう、血圧計を2週間無料で貸し出し。

■3 みそ汁の塩分測定

▼内容 家庭で作ったみそ汁の塩分濃度を測定。

▼その他 みそ汁を密閉容器やペットボトルに入れて、お持ちください。

問 市保健センター ☎ (627) 6666
運動チャレンジタイムで健康ポイントを貯めよう

▼日時 12月3・9・16・22日、午前9時30分～11時30分。12月2・13・24・26日、午後2時～4時。

▼会場 市保健センター。

▼内容 エクササイズDVDの放映とウォーキングスペースの提供、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。

問 市保健センター ☎ (627) 6666

ID 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 12月11日（水）午前10時～正午。

■2 シニア世代のコミュニケーション

▼日時 12月21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 市内在住か通勤のおおむ

市民公開講座
認知症について学ぼう

▼日時 12月7日（土）午後2時～4時30分。午後1時30分開場。

▼会場 マロニエプラザ（元今泉6丁目）。

▼内容 羽生春夫さん（東京医科大学主任教授）と皆藤病院作業療法士による、認知症の知識や理解を深める講座。

▼定員 先着100人。

▼申込方法 当日、直接、会場へ。



▲羽生春夫さん

問 皆藤病院認知症疾患医療センター ☎ (689) 5088、高齢福祉課 ☎ (632) 2332

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、
✉ miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jp。

すこやか荘（下砥上町）で
マシン体操講座



▼日時 令和2年1月7・21・28日、2月4・11・18・25日、3月3日。午後1時15分～2時45分。全8回。

▼内容 運動器具の正しい使い方と筋力向上トレーニングについて学ぶ。

▼対象 市内在住で、同講座を初めて受講する60歳以上の人。

▼定員 抽選12人。

▼費用 60～64歳 11850円、65歳以上 12000円（スポーツ安全保険料）。

▼申込期限 12月14日（必着）。

▼申込方法 はがきまたはすこやか荘に置いてある申込用紙に、☎

・生年月日・年齢を書き、直接またはファクス・送付で、〒320-0852 下砥上町1259-3、すこやか荘 ☎・FAX (648) 7750へ。

▼その他 送迎バスについては、直接、お問い合わせください。

健康診査（令和2年3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。

3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。	2日(月)・3日(火)・7日(土)・ 9日(月)・12日(木)・16日(月)・ 17日(火)・22日(日)・24日(火)・ 26日(木)・27日(金)・30日(月)、 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）	10日(火)・13日(金)・24日(火)・ 30日(月)、午前9時～
平石区	5日(木)・25日(水)、午前9時～
豊郷区	3日(火)・17日(火)、午前9時～
姿川区	6日(金)・16日(月)・26日(木)、 午前9時～
雀宮区	4日(水)・9日(月)・27日(金)、 午前9時～
南市民活動センター	23日(月) 午前9時～

3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	27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）	10日(火)・13日(金)・24日(火)・ 30日(月)、午後2時～と3時～
平石区	5日(木)・25日(水)、午後2時～
豊郷区	3日(火)・17日(火)、午後2時～と 3時～
姿川区	6日(金)・16日(月)・26日(木)、 午後2時～
雀宮区	4日(水)・9日(月)・27日(金)、 午後2時～
南市民活動センター	23日(月) 午後2時～

■申込時の注意

▼予約は、3カ月前まで可能です。受診希望日の14日前までに予約してください。12月～令和2年2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

健康診査・各種がん検診の追加日程

▼日時・会場・内容・定員 下の表の通り。

日時	会場	内容	定員
令和2年1月25日(土) 受け付けは、午前9時～と10 時～。	JAうつのみや南部支所(砂田町)	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・乳がん・子宮がん など）	先着50人
3月14日(土) 受け付けは、午前9時～と10 時～。	市医療保健事業団健診セン ター（竹林町・夜間休日救急 診療所内）		先着55人

▼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＝宇都宮市国民健康保険加入の40歳以上の人、子宮がん検診＝20歳以上の女性、乳がん検診＝昨年度マンモグラフィ検査を受診していない40歳以上の女性、前立腺がん検診＝50歳以上の男性、骨粗しょう症検診＝

満40・45・50・55・60・65・70歳の女性。

▼申込方法 電話で、市集団健診予約センター☎(611)1311へ。

▼その他 特定健康診査以外は有料です。詳しくは、市から送付された受診券をご覧ください。

☎健康増進課☎(626)1129