

はたちの記念に献血に行こう

1・2月は「はたちの献血」
キャンペーン月間 **ID 1004571**



冬場から春先にかけては、風邪などで体調を崩す人が多いことや、学校や企業などの協力が得られにくいことから、年間で最も輸血用血液が不足しがちです。

また、少子高齢化により、健康で若い皆さんの献血への協力が求められています。

新成人の皆さん、はたちの記念に献血に行きませんか。献血会場など、詳しくは、48ページをご覧ください。

献血の種類と主な採血基準

	成分献血		全血献血
	血しょう	血小板	400ml
年齢(※)	18～69歳	男性 18～69歳	男性 17～69歳
		女性 18～54歳	女性 18～69歳
体重	男性	45Kg以上	50Kg以上
	女性	40Kg以上	

※65歳以上は、60～64歳に献血経験がある人のみ。

保健所総務課 ☎(626)1104

催し

精神疾患患者がいる
家族同士の交流会で
分かち合いませんか

- ▼日時 1月16日(木)午後1時30分～3時30分。
- ▼会場 保健所(竹林町)。
- ▼内容 精神疾患患者を抱える家族同士が、地域で生活するためのサービスなどについて学び、悩みなどを分かち合い、情報交換を行う。
- ▼対象 市内在住の精神疾患患者がいる家族。
- ▼定員 先着50人程度。

ID 1003864
早めに備えましょう
介護予防講演会

- ▼申込開始 1月6日。
- ▼申込方法 電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。
- ▼日時 1月17日(金)午後1時30分～3時30分。受け付けは午後1時～。
- ▼会場 南図書館(雀宮町)。
- ▼内容 「健康寿命を延ばす秘訣 体イキイキ、心ワクワク、脳シャッキリ」と題した、高橋依子(よしこ)さん(予防・未病・若返りの医学講師)による講演会。
- ▼対象 市内在住の65歳以上の入または介護予防に興味のある人。

ID 1004752
健康で豊かな人間性を育む
食育情報コーナー

- ▼定員 先着150人。
- ▼申込開始 1月6日。
- ▼申込方法 直接または電話で、高齢福祉課 ☎(632)2358へ。
- ▼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(ララスクエア宇都宮9階)。
- ▼内容 1月は「生活習慣病を防ぐには」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。

お知らせ

ID 1003840
居宅環境を整える
介護保険対象の
住宅改修費の一部を支給

- ▼内容 住居の段差解消、廊下や階段の手すりの取り付けなどの改修を行う必要がある場合、一生涯に原則20万円を限度に、介護保険負担割合に基づき、改修費の7割を支給。

ID 1003862
笑顔で介護ができるよう
参加してみませんか
介護者交流会

- ▼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事前申請を行わずに改修を行った③新築や増築、老朽化に伴う改修。
- ▼その他 改修前に、各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。

教室・講座

- ▼日時 1月21日(火)午後1時～3時30分。
- ▼会場 富屋(徳次郎町)。
- ▼内容 DVD「認知症と向き合う」の視聴、介護体験者による講話、参加者同士の情報交換、介護のための情報提供、相談など。

- ▼対象 要介護高齢者を介護している家族や、介護に関心のある人。
- ▼申込方法 電話またはファックス(☎・性別を明記)で、宇都宮介護者の会(ゆりかご会) ☎(652)3525、FAX(652)3529へ。
- ☎ 高齢福祉課 ☎(632)2358

教室・講座

ID 1003862
ひとりでも悩まず
一緒に学ぼう
家族介護教室



■対象 要介護高齢者を介護している家族など。

■申込開始 1月6日。

■1 口腔機能を維持してムセずに美味しく食べましょう

▼日時 1月17日(金)午後1時30分～3時30分。

▼会場 清原区(清原工業団地)。

▼定員 先着15人。

▼申込方法 直接または電話で、地域包括支援センター清原(鑑山町) ☎(667)8222へ。

2 在宅医療って何? 在宅医療を知ろう

▼日時 1月28日(火)午後1時30分～3時30分。

▼会場 錦地域コミュニティセンター(今泉町)。

▼定員 先着20人。

▼申込方法 直接または電話で、地域包括支援センター今泉・陽北

(今泉3丁目) ☎(616)1780へ。
健康づくりを始めよう
市保健センターで
健康講座



■会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。

1 「しっかり貯筋教室」 1カ月間集中プログラム

▼日時 1月30日、2月6・13・20・27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。

▼定員 先着20人。

▼申込開始 1月7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。

▼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。

食育への理解を深めませんか
食育に関する研修会



▼日時 1月10日(金)午後1時30分～4時30分。

▼会場 田原コミュニティプラザ(上田原町)。

▼内容 「地域における食育の推進と食育指導者の役割」と題した、大森玲子さん(宇都宮大学教授)による講話と、「日本人の食事摂取基準の活用法と2020年版のトピック」と題した、藤生恵子さん(宇都宮文星短期大学教授)による講話。

▼対象 次のいずれかに該当する人。①日常的に食育指導に携わっている、市内在住か通勤者②市内給食施設での栄養管理担当者。

▼定員 先着150人。

▼申込期間 1月6～9日。

▼申込方法 電話またはファクス・Eメール(☎・職種・勤務先を明記)で、健康増進課 ☎(626)1126、FAX(627)9244、✉u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

2 歯の健康講座「知らないところ
歯周病と糖尿病の深い関係」



▼日時 1月23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 1月6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。

3 「運動チャレンジタイム」健康ポイントを貯めよう

▼日時 1月6・17・28・31日、午前9時30分～11時30分。1月11・19・23・27日、午後2時～4時。

▼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、下肢トレニングマシンなどの体験。

▼対象 市内在住の運動制限のない人。

▼その他 参加時間は自由。



高齢者の肺炎球菌予防接種

令和元年度対象者は3月31日までに接種してください

1004431

問 保健予防課 ☎ (626) 1114

1 定期予防接種 1004388

- ▼ 期間 3月31日まで。
- ▼ 接種場所 「健康づくりのしおり」または市に掲載している市内指定医療機関。県内（市外）の指定医療機関は市に掲載。
- ▼ 回数 生涯1回。
- ▼ 対象 市内在住の肺炎球菌予防接種を受けたことがない、次のいずれかに該当する人。
 - ① 65・70・75・80・85・90・95歳、100歳以上。

年齢	生 年 月 日
65歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日
70歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日
75歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日
80歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日
85歳	昭和 9年4月2日～昭和10年4月1日
90歳	昭和 4年4月2日～昭和 5年4月1日
95歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日
100歳以上	～大正 9年4月1日

② 満60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、HIVによる免疫機能に障がいがあり、身体障がい者手帳1

級程度。

- ▼ 費用 2,500円。
- ▼ 持ち物 健康保険証などの生年月日の分かるもの。②に該当する人は身体障がい者手帳の写し。
- 2 接種費用免除制度（事前申請必要）
- ▼ 対象 1の対象者のうち、次のいずれかに該当する人。
 - ① 市民税非課税世帯②生活保護被保護者③中国残留邦人の認定を受けている。
- ▼ 申込方法 健康保険証などの身分証明書、本人または同世帯の親族以外の方が申請する場合は、各申し込み窓口に置いてある委任状（市から取り出し可）、1の②に該当する人は障がい者手帳の写しをお持ちの上、直接、保健予防課（竹林町・保健所内）、保健と福祉の相談（市役所1階）、各区・区へ。

3 県内指定医療機関以外での接種を希望する場合（事前申請必要）

- ▼ 申込方法 予防接種を受ける前に、「予防接種依頼書 交付申請書」を提出。印鑑（ゴム印不可）をお持ちの上、直接、保健予防課へ。
- ▼ その他 費用は自己負担した後、償還払いとして口座へ振り込みます。

働く人の健康が会社のプラスになる/ 今こそ始める職場の健康づくり

1013563

問 健康増進課 ☎ (626) 1128



本市では働く人や職場の健康づくりを推進するさまざまな事業を実施しています。

■ 職場における健康づくり応援サイト

1018704

健康づくりに役立つ情報を「簡単に得られる」、健康づくりに取り組む「意欲が高まる」、健康づくりの「実践につながる」応援サイトを開設しています。従業員の健康づくりの進め方や事業所で取り組める健康づくりなどを掲載しています。



▲ 職場における健康づくり応援サイト

■ 健康づくり事業者表彰の受賞者が決定

- ▼ 健康づくり事業者表彰とは 従業員の健康づくりに積極的に取り組んでいる事業者を表彰する制度です。令和元年度は21社が受賞しました。
- ▼ 対象 市内に事業所を有し、次の全てに取り組む事業者。① 特定健康診査・がん検診の受診勧奨② たばこ対策③ 心の健康づくり④ 運動、食生活の改善、その他の

健康づくり。

- ▼ その他 受賞事業者は市などで取り組みが公表される他、入札制度の優遇などを受けられます。なお、今年度の募集は終了しました。
- ▼ 受賞者（敬称略） アズマ原総業、岩原産業、インターテクノ建設、エステート住宅産業、NTT東日本関信越栃木支店、景観プランニング、五光、三信電工、鹿野建設、柴田建設、晋豊建設、大幹建設、泰和工業、東京ガス宇都宮支社、ビッグツリー、フケタ設計、富士通栃木支店、北斗管工、ミュキ建設、村田発條、渡辺有規建築企画事務所。

■ 健康づくり事業者表彰式および働く人の健康づくり講演会

- ▼ 日時 1月30日（木）午後1時30分～4時。
- ▼ 会場 田原コミュニティプラザ。
- ▼ 内容 「働く人のメンタルヘルス対策」と題した、渋谷克彦さん（帝京大学大学院講師）による講演と、治療と仕事の両立支援に関する情報提供、健康づくり事業者表彰受賞者による事例発表。
- ▼ 対象 事業所の事業主や健康管理担当者など。
- ▼ 申込開始 1月6日。
- ▼ 申込方法 電話またはファクス・Eメール（事業所名・所在地・連絡先・参加者氏名を明記）で、健康増進課 ☎ (626) 1126、FAX (627) 9244、✉ u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

教室・講座

ID 1004462
専門医がお伝えします
糖尿病合併症
予防講習会

▼日時 2月16日(日)午後1時30分～3時30分。午後1時開場。
 ▼会場 保健所(竹林町)。
 ▼内容 「糖尿病合併症の腎症はどう診断してどう治療するのか」と題した、草野英二さん(JCH Oうつのみや病院院長)による講話と、「大切な腎臓を守るために食事療法でできること」と題した、綱川理絵さん(JCH Oうつのみや病院副栄養管理室長)による講話。
 ▼対象 血糖値が高めの人や糖尿病治療中の人など。
 ▼定員 先着100人。
 ▼申込開始 1月6日。
 ▼申込方法 電話またはファクス・Eメール(☎・年齢を明記)で、健康増進課☎(626)1126、FAX(627)9244、✉u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jp。

ID 1004338
シニア世代のための
各種講座

1 ライフプラン支援講座「老後資金と年金情報・介護知識と必要な費用」

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。
 ☎茂原健康交流センター☎(654)2815
プール教室



▲茂原健康交流センター(HP) URL1

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)	1月7・21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	1月7・21日(火) 午後1時10分～2時	各先着25人
3 成人水泳教室 (初心者クロール編)	1月9・16日(木) 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	1月9・16日(木) 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	1月9・16日(木) 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)	1月10・17日(金) 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 竹はり教室 竹が本来持っている自然の美しさと柔らかさを生かした工芸品を作る	1月7・21日(火) 午後1時30分～3時30分	各先着30人
8 フラダンス教室 (基礎編)	1月7・21日(火) 午後2時～3時	各先着30人
9 ベリーダンス教室	1月8・15・22日 午後0時30分～1時30分	各先着25人
10 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	1月9・16日(木) 午後1時30分～2時30分	各先着25人
11 エアロビクス教室	1月10・17日(金) 午前10時30分～11時30分	各先着30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	1月10日(金) 午後1時30分～2時30分	先着30人
13 手芸教室 楽しく編みぐるみを作成	1月10・17日(金) 午後1時15分～2時15分	各先着20人
14 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	1月17日(金) 午後1時30分～2時30分	先着50人

金と年金情報・介護知識と必要な費用

▼日時 1月11日(土)午前10時～正午。
 ▼内容 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15人。
 2 ライフプラン支援講座「エンディングノートの活用と相談窓口・元気なうちから介護予防」
 ▼日時 1月22日(水)午前10時～正午。

▼内容 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15人。
 3 地域デビュー講座
 ▼日時 1月17・24・31日、2月7日。午前10時～正午。全4回。
 ▼内容 「二歩動き出したい、もっと人や地域とつながりたい、自宅以外の居場所を見つけたい」などの、シニア世代の「はじめの一歩」をお手伝いするための講座。
 ▼定員 先着25人。

▼申込開始 1月6日。
 ▼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。