

お知らせ

障がい福祉の
計画づくりに
参加しませんか

「宇都宮市障がい福祉サービス計画・障がい児福祉サービス計画」の次期計画を策定するため、委員を公募します。

▼内容 次期計画を策定するに当たり、市社会福祉審議会障がい者福祉専門分科会の出席。

▼応募資格 市内在住か通勤通学者。

▼任期 任命時から計画策定まで（任期中に3回程度の会議を開催）。

▼募集人数 2人程度。

▼選考 書類などによる選考。結果は6月中旬に通知。応募書類の返却はしません。

▼応募期限 5月25日（必着）。

▼応募方法 障がい福祉課（市役所1階）、子ども発達センター（鶴田町）、行政情報センター（市役所1階）、各図・田・運に置いてある応募用紙または便せんなどに、住所・氏名・年齢・職業・電話番号・応募動機を書き、「本市のこれからの障がい福祉について」をテーマとした論文（800字程

市保健センター（トナリエ宇都宮9階）で
健康講座

ID 1004463

1 「働く世代男性のシェイプアップ教室」

土曜日コース お腹引き締め&筋力アップ

▼日時 5月30日、6月20日、7月4・18日、8月1・29日。午後2時～4時。全6回。

▼内容 お腹の引き締めや筋力アップ、基礎代謝量アップのための強度の高い筋力運動と有酸素運動の実技、食生活改善のための講話と実食体験、腹囲・痩せやすさの測定など。

▼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。特定保健指導対象、体重100kgを超える人は要相談。市保健センター運動教室に初めて参加する人を優先。

▼定員 先着10人。

▼申込開始 5月9日午前9時30分。

2 「しっかり貯筋教室」1カ月間集中プログラム

▼日時 6月11・18・25日、7月2・9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。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不可。

▼定員 先着20人。

▼申込開始 5月12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。

■申込方法 直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。



ID 1003871

介護保険の給付適正化に
取り組んでいます

度）を添えて、直接または郵送で、〒320-8540市役所障がい福祉課☎(632)2673へ。

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、市図に掲載しています。

■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。

ID 1013823

高齢者のための
計画づくりに
参加しませんか

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ください。

問 高齢福祉課☎(632)2905

「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」の次期計画を策定するため、市民公募委員を募集します。

▼内容 市社会福祉審議会高齢者

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

ID 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	58万円から 61万円へ変更
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 (令和元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+ (28万円×被保険者数) 以下	33万円+ (28.5万円×被保険者数) 以下
2割軽減	33万円+ (51万円×被保険者数) 以下	33万円+ (52万円×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。

☎保険年金課 ☎(632) 2320

- ▼福祉専門分科会の出席。
- ▼応募資格 市内在住か通勤通学者。
- ▼任期 7月から計画策定まで(任期中に4回程度の会議を開催)。
- ▼募集人数 2人程度。
- ▼選考 書類と面接により選考。結果は6月中旬に応募者全員に通

知。応募書類の返却はしません。

▼応募方法 高齢福祉課(市役所2階)、各区・区に置いてある応募用紙(市Ⓔから取り出し可)または便せんなどに、住所・氏名・年齢・職業・電話番号・応募動機を書き、「本市のこれからの高齢者保健福祉について」をテーマと

催し

した論文(800字程度)を添えて、直接または郵送で、〒320-8540市役所高齢福祉課 ☎(632) 2904へ。

ID 1004752
**健康で豊かな人間性を育む
食育情報コーナー**

▼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。

▼内容 5月は「薄味に慣れよう」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。

☎市保健センター ☎(627) 6666

教室・講座

ID 1003862
**ひとりで悩まず
一緒に学ぼう
家族介護教室参加者募集**



▼日時 6月4日
(木)午後1時30分～3時30分。

▼内容 認知症の人への接し方を学ぶ。

▼会場 戸祭地域コミュニティセンター(戸祭1丁目)。

▼対象 要介護高齢者を介護している家族など。

▼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きよすみ(星が丘1丁目) ☎(622) 2243へ。

**被災地復興の大きな力に
災害福祉救援
ボランティア養成講座**

▼日時 6月13・20・27日、午前9時30分～午後0時30分。ただし、13日は午前9時30分～午後2時30分。全3回。

▼内容 アイマスク・車いす体験など、災害時要援護者の理解のための実演や、救急法、防災・減災に関する講話など。

▼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高校生以上で、災害ボランティア活動に興味関心がある人。ただし、高校生は保護者の同意書が必要。

▼定員 先着30人。最少催行人数10人。

▼申込開始 5月7日。

▼申込方法 直接または電話・ファクスで、市社協ボランティアセンター(中央1丁目) ☎(636) 1285、FAX(634) 2870へ。

教室・講座

⑩1002827
**お口と歯の健康講座
 知って得する 歯周病と
 全身疾患の深い関係**



▼日時 6月5日(金)
 午後1時30分～3時30分

- ▼内容 歯科医師や歯科衛生士による講話、歯周病検査、血管年齢測定。希望者には、歯科医師・歯科衛生士による相談会。
- ▼会場 市保健センター(トナリエ宇都宮9階)。
- ▼対象 市内在住者。
- ▼定員 先着30人。
- ▼申込開始 5月11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。

**上河内老人福祉センター
 (松田新田町)で
 リズム体操講座**

- ▼日時 5月29日～9月24日、午前10時～11時30分。全5回。
- ▼内容 高齢者や体力のない運動初心者の人にも気楽にできるリズム体操や貯筋体操。また、高齢者でも安心して音楽に合わせて動

けるように学ぶ。

- ▼対象 市内在住の60歳以上の人。
- ▼定員 抽選15人。
- ▼申込期限 5月15日(必着)。
- ▼申込方法 市内の各老人福祉センターに置いてある申込用紙またははがきに、☎・生年月日を書き、直接またはファクス・送付で、〒321-0407松田新田町116-1、上河内老人福祉センター ☎(674)4003、FAX(674)4258へ。

⑩1004338
**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」
- ▼日時 5月13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。
- 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 5月23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。
- 3 地域デビュー講座

5月31日は世界禁煙デー

**たばこと健康について
 改めて考えてみませんか**

⑩1004469
 健康増進課 ☎(626)1126

たばこの煙には、人体に有害な物質が約250種類、発がん物質が約40種類含まれています。本人の喫煙や受動喫煙により、有害物質を吸い込むことで、本人や周囲の人の健康にさまざまな影響を及ぼすことが明らかになっています。

あなたの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。

1 世界禁煙デー・禁煙週間パネル展

- ▼期日 5月25～29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します

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人で禁煙することは難しいこともあります。

まずは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 医療機関での禁煙治療・禁煙外来は、一定の条件を満たすと健康保険の適用を受けられます。
- ▼薬局での禁煙相談・禁煙指導 市薬剤師会が認定する、うつのみや禁煙応援薬局で、無料の禁煙相談や禁煙補助薬を使用した禁煙指導が受けられます。
- ▼その他 詳しくは、市☎をご覧ください。健康増進課 ☎(626)1126へお問い合わせください。



央1丁目)。

▼日時 5月22・29日、6月5・12日。午前10時～正午。全4回。

▼内容 「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ない」などの、変化や刺激を求めているシニア世代の「はじめの一步」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

▼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(高齢福祉課内) ☎(632)2368、FAX(639)8575、✉miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jp。

ご存じですか

あなたのまちの民生委員・児童委員

ID 1000543

民生委員・児童委員は、地域の身近な相談相手として必要な支援を行っています。生活の困り事があった時にはご相談ください。

▼相談できること 民生委員は児童委員も兼ね、生活困窮者・障がい者・高齢者・子どもに関する問題や福祉全般に関する問題など、さまざまな地域の生活の困り事の相談に応じ、関係機関・専門機関を紹介するなどの支援を行っています。

問 保健福祉総務課 ☎ (632) 2919

また、守秘義務があり、相談した人の秘密は守られます。

▼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、民生委員・児童委員がいます。詳しくは、保健福祉総務課 ☎ (632) 2919 へお問い合わせください。

なお、訪問時には必ず「市担当民生委員・児童委員証」の提示を求めてください。

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。



▲予約受付

■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。

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)

※市保健センターでは、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。
※総合健診は、特定健診とすべてのがん検診を受診することができます。

▼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。

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 <small>※乳がん検診・子宮がん検診のみ</small>	18日(火) 午後0時30分～
平石区	3日(月) 午後2時～
清原区	21日(金)・27日(木)、午後2時～
瑞穂野区	7日(金) 午後2時～
豊郷区	18日(火) 午後2時～と3時～
姿川区	6日(木)・17日(月)・31日(月)、午後2時～
雀宮区	20日(木) 午後2時～
南市民活動センター	24日(月) 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。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	2日(日)・3日(月)・9日(日)・17日(月)・23日(日)・24日(月)・28日(金)・29日(土)・30日(日)・31日(月)、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)	4日(火) 午後2時～と3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。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。

問 健康増進課 ☎ (626) 1129

会 場	期 日 ・ 受付時間
市保健センター (トナリエ宇都宮9階) <small>※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。</small>	2日(日)・3日(月)・4日(火)・9日(日)・17日(月)・18日(火)・22日(土)・23日(日)・24日(月)・28日(金)・29日(土)・30日(日)・31日(月)、午前9時～と9時45分～
市医療保健事業団健診センター (夜間休日救急診療所)	1日(土)・8日(土)、午前8時30分～と9時30分～ ※総合健診
平石区	3日(月) 午前9時～と9時45分～
清原区	21日(金)・27日(木)、午前9時～と9時45分～
瑞穂野区	7日(金) 午前9時～と9時45分～
豊郷区	18日(火) 午前9時～と9時45分～
姿川区	6日(木)・17日(月)・31日(月)、午前9時～と9時45分～
雀宮区	20日(木) 午前9時～と9時45分～
河内区	21日(金) 午前9時～と10時～
上河内区	18日(火) 午前9時～
南市民活動センター	24日(月) 午前9時～と9時45分～
とちぎ健康の森 (駒生町)	2日(日) 午前9時30分～と11時～ ※総合健診