

教室・講座

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 10月2・9・23・30日 国本区（宝木本町）、12月8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16人。

▼費用 食材費（実費）。

▼申込期限 9月18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。

1004461
糖尿病予防ステップアップ健康セミナー

▼日時 9月26日（土）午後1時30分～3時30分。受け付けは午後1時～。

▼会場 市保健センター（トナリ

工字都宮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20人。

▼申込方法 直接または電話で、市保健センター ☎(627) 6666へ。

1004463
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 10月8・22日、11月12・26日、12月3・17日。午前10時～正午。全6回。

▼会場 市保健センター。

▼内容 自宅で手軽にできる筋力運動と有酸素運動の実技、食生活や健康に関するミニ講話、体組成測定など。

▼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10人。

▼申込開始 9月3日。

▼申込方法 直接または専用の申し込みフォームに必要事項を入力



▲申し込みフォーム

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。四つ切りまたは四つ切りワイド。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3年1月31日（消印有効）。
- ▼応募方法 子ども家庭課（市役所2階）、各區・田、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 ☎URL1参照）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。また、令和3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

1004338
シニア世代のための各種講座

1 老後資金と年金情報 介護知識と必要な費用

▼日時 9月12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。

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23日（水）午前10時～

するか、電話で、市保健センター ☎(627) 6666へ。

▼内容 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談。

3 地域デビュー講座

▼日時 9月29日、10月6・13・20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きたい」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。

▼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。



＼ひとりで悩まず一緒に学ぼう／

家族介護教室 参加者募集

- ▼内容・日時・会場など 下の表の通り。 ID 1003862
- ▼対象 要介護高齢者を介護している家族など。
- ▼申込方法 電話で、各地域包括支援センターへ。または当日、直接、会場へ。

内 容	日時・会場	定員	問い合わせ先
ゼロからはじめる人生会議 もしもに備えて出来ること	9月10日(木) 午前10時～正午 すこやか荘(下砥上町)	各 先着 10人	地域包括支援センター砥上 ☎(647) 3294
	9月23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)		
終活とは 今から始める心豊かな老後のために	9月15日(火) 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
教えて施設の違い 気になる施設の種類とお金	9月17日(木) 午後1時30分～3時30分 豊郷区(岩曾町)	先着 20人	地域包括支援センター豊郷 ☎(616) 1237
排泄の仕組みとオムツのひみつ オムツの進化が止まらない	9月18日(金) 午前10時～正午 とちぎ健康の森(駒生町)	先着 20人	地域包括支援センター細谷・宝木 ☎(902) 4170
終活講座 自分を見つめ、今をより良く自分らしく生きるために	9月24日(木) 午前10時～正午 上河内区(中里町)	先着 20人	上河内地域包括支援センター ☎(674) 7222
介護保険ってなに？どう使うの？	9月24日(木) 午前10時～正午 南(江曾島2丁目)	先着 13人	緑が丘・陽光地域包括支援センター ☎(684) 3328
高齢者の栄養と食事の工夫	9月24日(木) 午後1時30分～3時30分 御幸ヶ原町公民館(御幸ヶ原町)	先着 20人	鬼怒地域包括支援センター ☎(683) 2230
リフレッシュ体操	9月25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
終活はあなたらしさを引き出せる	10月1日(木) 午前10時～正午 グループホームハイブリッチ(若松原1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
終活、今やっておくと良い事	10月2日(金) 午後2時～4時 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

- ▼日時 9月28日(月)午後1時～
- ▼定員 1 各先着10人 2 先着20人
- ▼申込開始 9月4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(市役所2階・高齢福祉課内) ☎(632) 2368、FAX(639) 8575、✉miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jp。

- ▼会場 清原区(清原工業団地)。
- ▼内容 介護体験者による講話、介護のための情報提供、参加者同士の情報交換、相談など。
- ▼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 電話またはアクセス(☎・年齢・性別を明記)で、宇都宮介護者の会 ☎(652) 3525、FAX(652) 3529へ。
- ☎ 高齢福祉課 ☎(632) 2358

お知らせ

市健康づくり事業者表彰 事業者を募集

- ▼内容 従業員の健康づくりに、積極的に取り組む市内事業者を表彰します。
- ▼応募要件 次の全てに取り組む市内の事業者。①特定健康診査・がん検診の受診勧奨②従業員のたばこ対策③従業員の心の健康づくり④運動や食生活の改善、その他
- ▼市健康づくり従業員の健康づくり。従業員の健康づくり。
- ▼申込期限 10月12日(必着)。
- ▼申込方法 健康増進課または各区に置いてある申請書(市HPからも取り出し可)に必要事項を書き、直接または送付で、〒321-0974 竹林町972、健康増進課(保健所内)へ。
- ▼その他 受賞事業者は、市HPなどで、事業者名と取り組み内容を公表します。また、入札制度における優遇があります。詳しくは、市HPをご覧ください。健康増進課 ☎(626) 1128へ。

お知らせ

ID 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。

**あなたが勧める
 健康づくり体験談を募集**

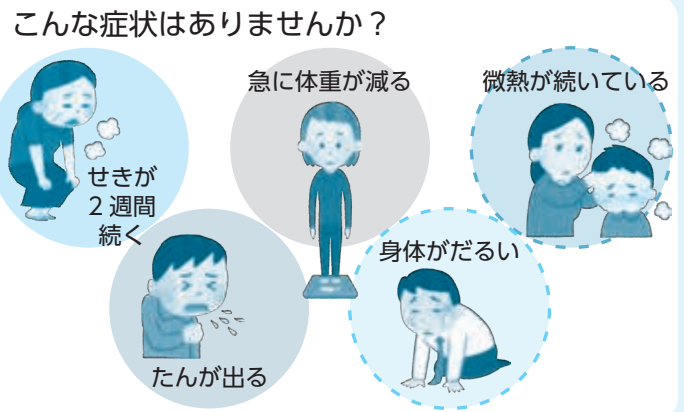
▼募集部門 ①運動②暮らし（食事・生活習慣など）③生きがい（社会活動・趣味など）に関する健康法とその効果。

▼応募規定 健康づくり体験談(題

9月24～30日は「結核予防週間」

結核を正しく理解していますか

ID 1004514



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、今でも日本では年間約1万5,000人が新たに結核と診断され、約2,000人が命を落としています。

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 過去に結核が流行した時に、気付かぬうちに結核菌に感染している人も多く、高齢による体力や抵抗力の低下に伴って発病するケースが増えています。本市の結核患者も70歳以上が半数以上を占めており、高齢者は特に注意が必要です。

☎保健予防課☎(626)1114

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加入している本県の被保険者。

▼賞品 最優秀賞1点は商品券3万円分、優秀賞3点は商品券1万円分。応募者全員にQUOカード(500円分)を送付します。優秀作品は県後期高齢者医療広域連合HP 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3-1-9 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、☒sounmu@kouji.kirengo-tochigi.jp、

☎保険年金課☎(632)2307

ID 1004752
**市保健センター
 (トナリエ宇都宮9階)
 食育情報コーナー**

▼日時 毎週水曜日と9月21・22

日を除く毎日、午前9時〜午後5時。入館は午後4時30分まで。

▼内容 9月は「旬の食材を食べよう」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

ID 1021691
**断酒昼例会(酒害相談)
 に参加しませんか**

▼日時 9月18日(金)午後1時〜3時。

▼会場 市保健センター。

▼対象 お酒で悩んでいる人や家族。▼その他 毎週、断酒例会を行っています。会場など、詳しくは、市☎をご覧になるか、保健予防課

☎(626)1114へ。

高齢者等地域活動支援ポイント事業

ID 1004343

平成30年4月～令和2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す。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30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令和元年度に活動をした人。ただし、②は令和3年4～9月にも再度申請を受け付けます。
- ▼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（市社協ボランティアセンターHP URL2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。
- ☎市社協ボランティアセンター ☎(614) 8011、高齢福祉課 ☎(632) 2367

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 URL3 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）

▼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 (トナリエ宇都宮9階) ※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(火)・5日(土)・6日(日)・7日(月) ・10日(木)・11日(金)・14日(月) ・15日(火)・18日(金)、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)	3日(木)・7日(月)・10日(木)・14日 (月)、午前8時30分～と9時30分～ 12日(土) 午前8時30分～と9時30 分～ ※総合健診 ※追加日程
清原区	18日(金) 午前9時～と9時45分～
横川区	8日(火) 午前9時～と9時45分～
城山区	18日(金) 午前9時～と10時～
豊郷区	1日(火)・15日(火)、午前9時～と9時 45分～
姿川区	4日(金) 午前9時～と9時45分～
雀宮区	11日(金)・17日(木)、午前9時～と9 時45分～
河内区	20日(日) 午前9時～と10時～ 25日(金) 午前9時～と10時～ ※総合健診 ※追加日程
上河内区	22日(火) 午前9時～ ※総合健診 ※追加日程
総合コミュニティセンター 岡本コミュニティプラザ	2日(水) 午前9時～と9時45分～ 7日(月) 午前9時～
とちぎ健康の森	14日(月) 午前9時30分～と11時～ ※総合健診

※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。

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	11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)	3日(木)・7日(月)・10日(木)・14日 (月)、午後2時～と3時～
清原区	18日(金) 午後2時～
横川区	8日(火) 午後2時～
富屋区	18日(金) 午後2時～ ※託児付き検診
豊郷区	1日(火)・15日(火)、午後2時～と3時～
姿川区	4日(金) 午後2時～
雀宮区	11日(金)・17日(木)、午後2時～
東市民活動センター	14日(月) 午前9時～
総合コミュニティセンター	2日(水) 午後2時～
岡本コミュニティプラザ	7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	5日(土)・7日(月)・14日(月)・15日 (火)・18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)	1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。9～11月分までの予約状況については、集団健診予約システムHP URL3 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