

教室・講座

市保健センター
(トナリエ宇都宮9階)で
健康講座

1 働く世代男性のシェイプアップ
教室 お腹引き締め&筋力アップ

▼日時 11月22日、12月6・20日、
令和3年1月10・24日、2月7日、
午後2時〜4時。全6回。

▼内容 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・体組
成測定など。

▼対象 市内在住の30〜59歳の男
性で、20歳ごろと比べて体重が増
加している人。

▼定員 先着10人。

▼申込開始 11月2日。

▼申込方法 申し込みフォームに

必要事項を入力する
か、電話で、市保健
センター ☎(627) 6
666へ。



▲申し込み
フォーム

2 「しっかり貯筋教室」 1カ月間
集中プログラム

▼日時 11月24日、12月1・8・
15・22日。午前10時〜正午。全5回。

▼内容 ロコモティブシンドロ
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。
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10人。

▼申込開始 11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 市保健センター運動教
室に初めて参加する人優先。2 「高
齢者等地域活動支援ポイント事
業」の対象事業です。

情報化社会に対応
視覚障がい者
IT講習会

1 スマートフォンアプリの紹介、
ダウンロード、使い方

▼期日 11月13日(金)。

▼時間・内容 ①午前10時〜正午
II iPhone ②午後1時〜3時
II いろいろスマートフォン。

▼定員 各先着5人。

2 リポ2 (iPhone用 Blue
tooth キーボード) の使い方

▼日時 12月4日(金) 午前10時〜
正午。

▼定員 先着5人。
▼会場 市総合福祉センター(中

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 11月14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10人。

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 11月25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10人。

3 シニア講演会

▼日時 11月27日(金) 午後1時30分〜3時30分。

▼内容 「歳を重ねるほどに明るく華やかに」と題
した、佐藤美由紀さん(シニア大楽講師)による
講演会。

▼定員 先着50人。

▼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、おおむね50歳以上の
人。

▼申込開始 1 11月2日 3 11月6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へ。

央1丁目)。

▼対象 市内在住か通勤する、身
体障がい者手帳を持つ18歳以上の
視覚障がい者で、iPhoneま
たは、いろいろスマートフォンを
持参できる人。

▼申込開始 11月2日。

▼申込方法 電話で、市障害者福
祉会連合会 ☎(637) 7771へ。

▼その他 受講は1人1講習まで。
問 障がい福祉課 ☎(632) 2673

1024978
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 12月25日(金) 午後2時

30分〜4時30分。

▼会場 とちぎ健康の森(駒生町)。
▼内容 栃木SCの選手と一緒に、
ストレッチやサッカーボールを
使った運動。

▼対象 65歳以上の高齢者で運動
に支障のない人。

▼定員 先着30人。

▼申込開始 11月24日。

▼申込方法 電話またはファクス
(申込用紙は市☎から取り出し可)
で、栃木サッカークラブ ☎(666) 0
615、FAX(666) 0613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

11月14日は世界糖尿病デー

ID 1017129

生活習慣を見直して、糖尿病を防ぎましょう



健康増進課 ☎ (626) 1126 ▲世界糖尿病デーシンボルマーク ブルーサークル

糖尿病は、血糖値を下げるインスリンの不足や、働きが悪くなるために、血糖値を正常に保てず、高血糖の状態になる病気です。

食べ過ぎや運動不足など、日ごろの生活習慣の乱れにより、血糖が高い状態が続くと、血管が傷つき、血液の流れを悪くするため、酸素や栄養が全身に行き届かず、細胞や臓器に障がいが起こり、下のような、さまざまな合併症を引き起こす怖い病気です。糖尿病予備軍の段階から、血管は傷ついているといわれるため、早いうちから生活習慣を見直し、血糖値をコントロールすることで発症や重症化を防ぎましょう。

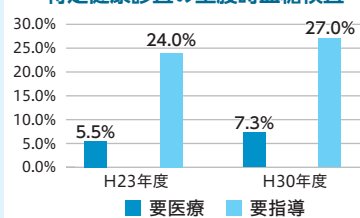
糖尿病に特有の3大合併症／
細い血管に起きる障がい「し・め・じ」

- し** 神経障がい
糖尿病発症後、5年程で現れる
- め** 目の障がい
成人の失明の原因第2位
- じ** 腎臓の障がい
人工透析になる原因の第1位

宇都宮市でも糖尿病の人が増えている！

特定健康診査の空腹時血糖検査において、要指導や、要医療に該当する人の割合が増加しています。

特定健康診査の空腹時血糖検査



また、糖尿病を指摘されたが治療や取り組みをしていない人の割合は、10.2% (平成23年度)から27.6% (平成30年度)に増加しています。

▼高血糖を放置すると、糖尿病が重症化し合併症を引き起こします 初期の糖尿病は、ほぼ自覚症状が見られないため、平成30年度の国民健康・栄養調査によれば、約3割の人が治療を受けていないという結果が出ています。

糖尿病は放置していると、下のような、合併症を引き起こすので、注意が必要です。

糖尿病の人は3～5倍かかりやすい合併症／
太い血管に起きる障がい「え・の・き」

- え** 壊死 (足病変)
最悪の場合、足の切断も
- の** 脳梗塞
体に麻痺や言語障がいなどの後遺症が残ることも
- き** 狭心症・心筋梗塞
神経障がいのため、胸の痛みを感じにくく、突然死のリスクも

健康診査の結果を確認しましょう

空腹時血糖値(※1)やHbA1c(※2)などから、糖尿病の可能性を調べることができます。下の表を参考にし、該当する場合は、早めに医療機関へ相談してください。また、糖尿病と診断された場合、かかりつけ医と相談して、きちんと治療を受けましょう。

糖尿病の判定基準

	空腹時血糖値 (mg/dL)	HbA1c (%)	医療機関の受診など
糖尿病	126以上	6.5以上	専門医療機関を受診してください (要医療)
糖尿病予備軍	100以上 126未満	5.6以上 6.5未満	保健指導を受けて早めに対応してください (要指導)

糖尿病を予防するには

とりすぎに注意し、適正体重を維持するため、食生活を見直すことや、運動習慣を身に付けることが大切です。この機会に糖尿病関連イベントに参加して、自分の生活習慣を見直しましょう (右の記事参照)。

※1 血糖値は血液中に含まれるブドウ糖の量で、食事によって上昇し、運動で消費されて時間とともに下がるため、採血した時間帯によって値が異なります。空腹時血糖値とは、10時間以上絶食した時点での血糖値のことです。

※2 赤血球の成分ヘモグロビンにブドウ糖が結合したもので、過去1～2カ月間の血糖値の指標となります。この割合が高いほど、過去1～2カ月間の血糖値が高かったことを示します。

関連イベントもチェック

- 1 世界糖尿病デーパネル展**
 - ▼期間 11月9～13日。
 - ▼会場 市役所1階市民ホール。
 - ▼内容 糖尿病や糖尿病予防に関するパネルの展示やリーフレットの配布。
- 2 ステップアップ健康セミナー**
 - ▼日時 11月29日(日) 午前10時～正午。受け付けは午前9時45分～。
 - ▼会場 市保健センター。
 - ▼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、簡単なエクササイズなど。
 - ▼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 電話またはファクス・Eメール(☎・年齢を明記)で、市保健センター☎(627)6666、FAX(643)1679、✉u19070550@city.utsunomiya.to chigi.jpへ。

教室・講座

上河内老人福祉センターで
リズム体操（後期）講座

▼日時 12月7日、令和3年1月18日、2月15日。午前10時～11時30分。全3回。

▼内容 高齢者や体力のない運動初心者の人でも、安心して気楽にできるリズム体操や貯筋体操。

▼対象 市内在住の60歳以上の人。

▼定員 抽選10人。

▼申込期限 11月20日（必着）。

▼申込方法 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・年齢を書き、直接または送付・ファクスで、〒321-0407松田新田町11-1、上河内老人福祉センター ☎(674)4003、FAX(674)4258へ。

医療健康情報講座
免疫力を高める食事

▼日時 11月14日（土）午後2時～3時。

▼会場 中央図書館（明保野町）。

▼内容 藤生恵子さん（宇都宮文星短期大学地域総合文化学科学科長）による、免疫力を高める食材や調理方法についての講話。

▼定員 先着20人。
▼申込開始 11月4日午前9時30分。
▼申込方法 直接または電話で、中央図書館 ☎(636)0231へ。

気軽に楽しく
免疫力アップ講座

▼日時 12月10日（木）午前10時～11時30分。

▼会場 横川区（屋板町）。

▼内容 ①運動指導員による講話と運動の体験②栄養士による体が喜ぶバランス食に関する講話。

▼対象 市内在住のおおむね64歳以下の人。

▼定員 先着15人。

▼申込開始 11月5日。

▼申込方法 直接または電話・Eメール（☎を明記）で、姿川区（西川田町） ☎(645)4555、☒u2224@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

こつぎき会館で
肩こり・腰痛体操教室

▼日時 12月24日、令和3年1月28日、2月25日、3月25日。午前10時30分～正午。全4回。

▼対象 市内在住の60歳以上の人。

▼定員 抽選15人。

▼費用 教材費など（実費）。

家族介護教室参加者募集

ID 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 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
認知症の人への接し方を学ぼう	11月9日(月) 午後1時30分～3時30分 昭和地域コミュニティセンター(戸祭町)	先着15人	地域包括支援センターきよすみ ☎(622)2243
誤嚥性肺炎を予防しよう 食事の工夫を学ぼう	11月10日(火) 午後1時30分～3時30分 西地域コミュニティセンター(西1丁目)	先着20人	地域包括支援センターさくら西 ☎(610)7370
高齢者の住まいについて	11月19日(木) 午前10時～正午 石井地域コミュニティセンター(石井町)	先着15人	地域包括支援センター石井・陽東 ☎(660)1414
葬儀の形とお金の話	11月19日(木) 午前10時～正午 とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)	先着15人	地域包括支援センター細谷・宝木 ☎(902)4170

▼申込期限 11月14日（必着）。

▼申込方法 ことぶき会館に置いてある申込用紙またははがきに、☎・生年月日・年齢を書き、直接または送付で、〒321-0112屋板町558、ことぶき会館 ☎(656)8792へ。

▼その他 送迎バスについては、お問い合わせください。

催し

市立図書館で
もの忘れ相談会

▼日時 ①11月6日午後2時～4時②12月9日、令和3年1月13日、2月10日。午前10時～正午。

▼会場 ①南図書館（雀宮町）②中央図書館。

お知らせ

ふれあい荘(陽東2丁目)が
一時利用停止になります

浴室改修工事や屋内排水管更新工事のため、ふれあい荘の利用を停止します。ご理解ご協力をお願いします。

▼工事期間 11月2日～令和3年3月下旬ごろ。

☎高齢福祉課 ☎(632)2904

精神障がい者交通費助成は回数券に変更となります

障がい福祉課 ☎ (632) 2362

地域連携ICカード導入までの間、精神障がい者交通費助成事業のバスカードは、紙の回数乗車券に変更となります。

■バスカードの交付と利用の終了

- ▼交付終了日 11月30日。
- ▼利用終了日 令和3年1月4日。
- ▼その他 令和3年1月5日以降、バスカードの残額は、バス事業者営業所などでプレミアム分(割増分)を差し引いた残額を手数料なしで払い戻します。

■12月1日から回数乗車券の交付開始

- ▼申請方法 精神障がい者保健福祉手帳と印鑑(ゴム印不可)をお持ちの上、直接、障がい福祉課(市役所1階)へ。その場で交付します。平石区・富屋区・姿川区・

河内区では、申請のみを受け付けし、後日、送付します。

- ▼その他 4月1日～11月30日に、精神障がい者交通費助成によりバスカードの交付を受けた人、または通所による助成を受けている人、精神障がい者タクシー助成券の交付を受けた人には交付できません。

関東自動車株式会社

築瀬営業所	☎(633)3482
宇都宮営業所	☎(647)1181
駒生営業所	☎(652)4795
駅前定期センター	☎(634)4182
池上定期センター	☎(634)4184
東野平出営業所	☎(662)1080
石橋旅行センター	☎0285(53)7867

J Rバス関東株式会社

宇都宮支店	☎(687)0671
-------	------------

健康診査 (2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 URL1 へ。



2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 (トナリ工宇都宮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(月)・2日(火)・4日(木)・6日(土)・8日(月)・14日(日)・15日(月)・19日(金)・22日(月)・28日(日)、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(月)・25日(木)、午前8時30分～と9時30分～ ※追加日程 2日(火)・4日(木)・12日(金)・26日(金)、午前8時30分～と9時30分～
平石区	15日(月) 午前9時～と9時45分～
清原区	11日(木・祝)・19日(金)、午前9時～と9時45分～
横川区	3日(水) 午前9時～と9時45分～ ※追加日程 9日(火) 午前9時～と9時45分～
豊郷区	18日(木) 午前9時～と9時45分～
姿川区	8日(月)・13日(土)・22日(月)、午前9時～と9時45分～ 17日(水) 午前9時～と9時45分～ ※追加日程
雀宮区	5日(金)・10日(水)・16日(火)、午前9時～と9時45分～
河内区	5日(金) 午前9時～と10時～ ※総合健診 16日(火)・24日(水)、午前9時～と10時～ ※総合健診(女性限定日) ※追加日程 25日(木) 午前9時～と10時～ ※総合健診 ※追加日程
上河内区	12日(金) 午前9時～ ※総合健診 ※追加日程 18日(木) 午前9時～ ※総合健診(女性限定日) ※追加日程

会場	期日・受付時間
とちぎ健康の森	7日(日)・14日(日)、午前9時30分～と11時～ ※総合健診 23日(火・祝) 午前9時30分～と11時～ ※総合健診 ※追加日程

- ※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。

2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	19日(金) 午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	1日(月)・25日(木)、午後2時～と3時～ ※追加日程 2日(火)・4日(木)・26日(金)、午後2時～と3時～
平石区	15日(月) 午後2時～
清原区	11日(木・祝)・19日(金)、午後2時～
横川区	3日(水) 午後2時～ ※追加日程 9日(火) 午後2時～
豊郷区	16日(火) 午前9時～ ※託児付き検診
姿川区	18日(木) 午後2時～と3時～
雀宮区	8日(月)・13日(土)・22日(月)、午後2時～
雀宮区	5日(金)・10日(水)・16日(火)、午後2時～

2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(月)・6日(土)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・28日(日)、午後1時～と2時～

■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。11月～令和3年1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 ☎(611)1311 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

お知らせ

宇都宮市民福祉の祭典は中止になります

11月23日(月・祝)に予定していた宇都宮市民福祉の祭典は中止になります。市長表彰、構成団体長表彰の表彰状は、郵送でのお渡しになりますので、ご理解をお願いします。

問 市民福祉の祭典実行委員会事務局 (保健福祉総務課内) ☎(632) 2919、市社会福祉協議会 ☎(636) 1285

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20万円を上限に、介護保険負担割合に基づき、改修費の7割を支給。

▼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。

シルバー人材センターで ID 1004288 生涯現役という生き方をしませんか

問 高齢福祉課 ☎(632)2367

シルバー人材センターは、高齢者の経験や知識、能力を生かした就業により、高齢者の生きがいや社会参加を図るため、臨時的かつ短期的な就業、軽易な作業などの就業機会を確保して、希望者に提供しています。

■随時会員を募集しています
次のような人は、まずは、入会説明会にご参加ください。

- ▼経験・技術を生かしたい。
- ▼新たな生きがいを見つけたい。
- ▼体を動かし健康を保持したい。
- ▼地域貢献活動に参加したい。

■入会説明会

▼日時 ①11月11・25日、12月16日、令和3年1月20日、2月17日。申し込み時、個別に時間を指定します。②11月19日、12月17日、令和3年1月21日、2月18日。午前9時～。

▼会場 ①市総合福祉センター(中央1丁目)②北部事業所(白沢町)。

▼対象 市内在住で60歳以上の働く意欲のある人。

▼申込期限 各開催日の2日前。

▼申込方法 直接、①シルバー人材センター宇都宮事務局(中央1丁目) ☎(633)5300②北部事業所 ☎(673)8020へ。

仕事の依頼もお待ちしています

シルバー人材センターでは、さまざまな経験や技能を持った会員が登録し、活躍しています。家庭の困り事などお気軽にご相談ください。

■業務内容の例

除草・草刈り、襖・障子・網戸の張替え、庭木剪定、大工仕事、家事援助サービス、宛名書き、清掃など。

■利用者の声

- ▼作業が丁寧で助かっています。
- ▼高齢者一人暮らしで、除草など自分ではできないので、感謝しています。

毎月10日はフリーダイヤル 自殺予防いのちの電話

▼日時 11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

ている人などの自殺予防相談。

▼フリーダイヤル ☎0120(783)556。
問 栃木のちの電話事務局 ☎(622)7970、保健予防課 ☎(626)11

ID 1025353 高齢者よい歯の表彰式 参加者募集

▼対象 市内在住で、自分の歯が20本以上ある80歳以上の人。

▼申込期限 令和3年3月31日。

▼申込方法 市歯科医師会(☎参照)に療所(市歯科医師会URL1)に申し込み、歯科健診(無料)を受けてください。

▼その他 令和3年6月開催の「歯と口の健康週間イベント」で表彰

します。
問 健康増進課 ☎(626)1126

11月はねんきん月間 11月30日は年金の日

厚生労働省では、皆さんが「ねんきんネット」などを活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らせていただく日として、11(い)月30(みらい)日を年金の日としました。「ねんきんネット」は年金記録の確認や年金見込額の試算ができます。

詳しくは、日本年金機構(☎URL2)をご覧ください。専用ダイヤル ☎0570(058)555へ。

問 保険年金課 ☎(632)2327

URL1 <https://ushikai.or.jp/>

URL3 <https://www.secure-cloud.jp/sf/1599802342wkUsfSuj>

URL5 <https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/sports/bouken/jigyoku/1012751.html>

URL2 https://www.nenkin.go.jp/n_net/

URL4 <http://www.utsunomiya-sponavi.or.jp/>