

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 エクササイズデビュー教室

- ▼日時 令和3年1月22・29日、2月5日。午前10時～正午。全3回。
- ▼内容 自宅で手軽にできる筋力運動や有酸素運動の実技、食生活に関する講話、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。

2 歯の健康講座「知らないところ

- ▼日時 令和3年1月21日(木) 午前10時～正午。
- ▼内容 歯科医師による講話、歯科衛生士による口腔ケアに関する実演・指導、血管年齢測定、お口と歯に関する相談会など。
- ▼対象 市内在住者。
- ▼定員 先着20人。
- ▼申込開始 12月6日。

▼申込開始 12月4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) 6666へ。
▲申し込みフォーム URL



▲申し込みフォーム

1025225 認知症サポーター向け
ステップアップ講座

- ▼日時 ①講義 令和3年1月29日午後1時30分～4時30分 ②実習 令和3年2月9日または18日の午後1時30分～4時30分。全2回。
- ▼会場 ①総合コミュニティセンター(明保野町) ②オレンジサロン石蔵(道場宿町)。
- ▼内容 認知症の人を身近でサポートできるように、寄り添い方のアドバイスや、介護保険施設などでレクリエーションを行うときに役立つ実践演習。
- ▼対象 介護保険施設などで支援活動を行いたい認知症サポーター。
- ▼定員 各先着10人。
- ▼申込期限 令和3年1月8日(必着)。

▼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) 6666へ。
▲申し込みフォーム URL



▲申し込みフォーム

1004480 健康づくり講座

- ▼日時 12月15日(火) 午後2時～4時。
- ▼会場 保健所(竹林町)。
- ▼内容 「知っておきたいうつ病の話・病気の理解と治療について」と題した、中村研之さん(精神科医)による講話。
- ▼定員 先着50人程度。
- ▼申込方法 電話で、保健予防課 ☎(626) 1114へ。

クス・Eメール(☎を明記)で、〒320-8540 市役所高齢福祉課 ☎(632) 2904、FAX(632) 3040、✉1903@city.utsumomiya.tochigi.jpへ。
▼その他 講座修了者には、認知症パートナーの証として、ピンバッジを贈呈します。

1004486 宇都宮精神保健福祉会
「やしお会」定例会

- ▼日時 12月24日(木) 午前10時～午後3時。
- ▼会場 保健所。
- ▼内容 話し合いながら、精神障がいについて学ぶ。
- ▼申込方法 電話で、保健予防課 ☎(626) 1114へ。

介護保険の給付適正化に
取り組んでいます



ID 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 自宅に現地調査に伺う場合は、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ください。

■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

教室・講座

上河内老人福祉センターで
お正月飾り寄せ植え講座

▼日時 12月23日(水)午前10時
～正午。

▼内容 季節の花々を使い、きれいなお正月飾りを作る。

▼対象 市内在住の60歳以上の人。

▼定員 抽選10人。

▼費用 2500円(材料費)。

▼申込期限 12月11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。

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9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23日(水)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 市内在住か通勤する、おむね50歳以上の人。

■定員 各先着10人。

■申込開始 12月3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、✉m.yasenior@city.utsunomiya.tochigi.jp。

お知らせ

健康で豊かな
人間性を育もう
食育情報コーナー

12月は「食中毒に気をつけよう」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を行っています。ぜひお立ち寄りください。

▼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。

国民健康保険・協会けんぽ被扶養者のための
ティアップ健診

☎1016327

▼日時 令和3年1月25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、骨粗しょう症検診。

▼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=20歳以上女性、乳がん検診=40歳以上女性、前立腺がん検診=50歳以上男性、骨粗しょう症検診=満40・45・50・55・60・65・70歳女性。

▼定員 ①先着70人②先着80人。

▼申込期限 ①令和3年1月8日②12月25日(必着)。

▼申込方法 ①電話で、市集団健診予約センター☎(611)1311へ②協会けんぽから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6-20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

▼会場 市保健センター(トナリ工宇都宮9階)。

☎市保健センター☎(627)6666

毎月10日は
フリーダイヤル
自殺予防いのちの電話

▼日時 12月10日(木)午前8時～11日(金)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。
☎栃木のちの電話事務局☎(622)7970、保健予防課☎(626)111

催し

中央図書館(明保野町)で
もの忘れ相談会

▼日時 12月9日、令和3年1月13日、2月10日。午前10時～正午。

▼対象 認知症かもしれないと不安を感じている人やその家族。

▼その他 来場者には、服薬管理に役立つ「おくすりケース」をプレゼントします。

☎高齢福祉課☎(632)2904

健康診査・各種がん検診の追加日程のお知らせ

☎健康増進課 ☎(626) 1129

▼日時・会場・内容・定員 下の表の通り。

| 日時 | 会場 | 内容 | 定員 |
|-------------------------------------|------------------|---|-------|
| 令和3年1月23日(土) 受け付けは、午前9時～と9時45分～。 | 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 |

※健診会場での密集、密接を避けるため、受付時間をさらに分割して案内します。ご理解・ご協力をお願いします。

- ▼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歳以上男性、骨粗しょう症検診=満40・45・50・55・60・65・70歳女性。
- ▼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。

健康診査(令和3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。

■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。 ▲予約受付

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)

▼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。



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 | 25日(木)午後0時30分～ |
| 市医療保健事業団健診センター | 8日(月)・11日(木)・29日(月)・31日(水)、午後2時～と3時～ |
| | 12日(金)・16日(火)・17日(水)・26日(金)、午後2時～と3時～ ※追加日程 |
| 平石区 | 5日(金)・23日(火)、午後2時～ |
| 豊郷区 | 1日(月)・15日(月)、午後2時～と3時～ |
| 姿川区 | 4日(木)・24日(水)、午後2時～ |
| 雀宮区 | 2日(火)・7日(日)・10日(水)・25日(木)、午後2時～ |
| 東市民活動センター | 15日(月)午前9時～ |
| | ※託児付き検診 22日(月)午後2時～ |

3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 | 7日(日)・14日(日)・19日(金)・28日(日)・30日(火)、午後1時～と2時～ ※追加日程 |

■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3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 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

| 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)・5日(金)・7日(日)・8日(月)・12日(金)・14日(日)・15日(月)・19日(金)・22日(月)・23日(火)・25日(木)・28日(日)・29日(月)・30日(火)、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) | 8日(月)・11日(木)・29日(月)・31日(水)、午前8時30分～と9時30分～ 12日(金)・16日(火)・17日(水)・26日(金)、午前8時30分～と9時30分～ ※追加日程 |
| | 13日(土)午前8時30分～と9時30分～ ※総合健診 ※追加日程 |
| | 18日(木)午後1時～と2時～ ※総合午後(女性限定日) ※追加日程 ※胃がん検診なし |
| | 19日(金)午後1時～と2時～ ※総合午後 ※追加日程 ※胃がん検診なし |
| 平石区 | 5日(金)・23日(火)、午前9時～と9時45分～ |
| 豊郷区 | 1日(月)・15日(月)、午前9時～と9時45分～ |
| 姿川区 | 4日(木)・24日(水)、午前9時～と9時45分～ |
| 雀宮区 | 2日(火)・7日(日)・10日(水)・25日(木)、午前9時～と9時45分～ |
| 東市民活動センター | 22日(月)午前9時～と9時45分～ |

※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。