

教室・講座

交流しよう  
県シニアサポーターによる  
「ふれあい広場」

▼日時 8月10・18・26日、午前10時～正午。

▼会場 市総合福祉センター（中央1丁目）。

▼内容 コロナ禍で溜まったストレスを、おしゃべり・ゲーム・脳

トレ・情報交換などで解消。  
▼対象 市内在住か通勤するおおむね50歳以上の人。

問 県シニアサポーター ☎090(15551)4195、高齢福祉課 ☎(632)2368

1012000  
元気なうちから  
プロスポーツ選手と一緒に  
介護予防

1 いきいき健康バスケットボール  
教室

＼ひとりで悩まず一緒に学ぼう／

ID 1003862

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。
- ▼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。

内容	日時・会場	定員	問い合わせ先
健康体操 で心と身 体をリフ レッシュ	8月19日(木) 午後2時～4時 明保地域コミュニティ センター(鶴田町)	先着 10人	地域包括支援 センター砥上 ☎(647)3294
人生会議	8月20日(金) 午後1時30分～3時30分 国本区(宝木本町)	先着 20人	くにもと地域 包括支援セン ター ☎(666)2211
高齢者向 け施設の 選び方	8月24日(火) 午後1時30分～3時30分 御幸地域コミュニティ センター(御幸本町)	先着 20人	鬼怒地域包括 支援センター ☎(683)2230

▼日時 9月1日(水)午前10時～正午。

▼会場 ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)。

▼内容 宇都宮ブレックスの選手やチャリダー、スタッフと一緒に、ストレッチやボールを使った運動。

▼定員 抽選30人。

▼申込期間 8月18～20日。

▼申込方法 電話または高齢福祉課(市役所2階)に置いてある申込用紙(市☎からも取り出し可)に必要事項を書き、ファクスで、栃木ブレックス☎(611)1512、

FAX(612)6736へ。  
2 いきいき健康自転車教室

▼日時 9月14日(火)午前10時～正午。

▼会場 オリオンスクエア。

▼内容 宇都宮ブリッツェンの選手やスタッフと一緒に、ストレッチや自転車を使った運動。

▼定員 先着30人。

▼申込期間 8月10～9月8日。

▼申込方法 電話または高齢福祉課(市役所2階)に置いてある申込用紙(市☎からも取り出し可)に必要事項を書き、ファクスで、宇都宮ブリッツェン☎(611)3993、FAX(611)3996へ。

▼対象 市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人。

■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)2357

ID 1004338  
シニアライフを豊かに  
ライフプラン支援講座・  
シニア講演会

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 8月11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 8月25日(水)午前10時～正午。

▼会場 市総合福祉センター。

▼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おむね50歳以上の人。

▼定員 各先着10人。

▼申込開始 8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、✉mi.yasenior@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

教室・講座

動画で配信  
**ID 1004460**  
**医師・管理栄養士による  
 糖尿病予防講座**



▼視聴期間 8月23日～9月30日。  
 ▼内容 ①「なぜ私たちは糖尿病を気にしなくてはならないのか」と題した、中野信行さん（医師）による講話②「今日からできる糖尿病予防に大切な食事3つのこと」と題した、杉浦亜希子さん（管理栄養士）による講話。  
 ▼視聴方法 市庁から視聴。  
 ▼その他 通信料は自己負担となります。

**ID 1027366**  
**人材かがやきセンター主催  
 オトナ世代を  
 楽しむために**

▼日時 9月10・17日（金）、午後7時～8時30分。全2回。  
 ▼会場 市総合福祉センター（中央1丁目）。  
 ▼内容 宮本雅之さん（獨協医科大学教授）による、眠りのメカニズムに関する講話や、新矢昭吾さん

（睡眠健康指導士）による、質の高い眠りを得るための講話と体験。  
 ▼対象 市内在住か通勤通学するおおむね40～50代の人。  
 ▼定員 抽選30人。  
 ▼申込期限 8月19日（必着）。

▼申込方法 申し込み専用フォームに必要事項を入力するか、直接または電話・送付・ファクス・Eメール（[URL1](mailto:manabee@city.utsunomiya.tochigi.jp)）で、〒320-0806中央1丁目1-13、人材かがやきセンター ☎（632）6332、FAX（632）6336、[manabee@city.utsunomiya.tochigi.jp](mailto:manabee@city.utsunomiya.tochigi.jp) へ。  
 ▲申し込み専用フォーム

**ID 1004461**  
**知っておきたい  
 うつ病の話  
 マンゴの健康づくり講座**



▲中村研之さん

▼日時 9月14日（火）午後2時～3時30分。  
 ▼会場 豊郷区（岩曾町）。

▼内容 中村研之さん（精神科医）による講話。  
 ▼定員 先着50人。  
 ▼申込開始 8月2日。  
 ▼申込方法 電話で、保健予防課 ☎（626）1114へ。

市保健センター（トナリエ宇都宮9階）で健康講座

9月は健康増進普及月間

1 「しっかり貯筋教室」 1カ月間集中プログラム

**ID 1004463**  
 ▼日時 8月20・27日、9月3・10・17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、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ない人や運動制限のない人。  
 ▼定員 先着15人。  
 ▼申込開始 8月6日午前9時30分。  
 ▼その他 「宇都宮市高齢者等地域活動支援ポイント事業」対象事業です。市保健センター運動教室に初めて参加する人優先。

2 お口と歯の健康講座

**ID 1022492**  
 ▼日時 8月26日（木）午前10時～正午。  
 ▼内容 「歯ぐきから出血している人は要注意 歯周病と全身疾患の深い関係」と題した、歯科医師による講話と歯科衛生士によるブラッシングの実演指導、血管年齢測定。  
 ▼対象 市内在住者。  
 ▼定員 先着20人。  
 ▼申込開始 8月6日。  
 ▼その他 希望者は歯科医師と歯科衛生士による相談会があります。

■申込方法 1 直接または電話で、市保健センター ☎（627）6666へ 2 市庁の申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話で、市保健センターへ。

1 生活習慣病予防講座

**ID 1027350**  
 ▼日時 9月11日（土）午後3時～4時15分。  
 ▼内容 「血栓を防いで血液サラサラ生活 不整脈が脳梗塞を招く」と題した、木村謙一さん（市医師会医師）による、生活習慣病予防に関する講話。  
 ▼対象 市内在住者。  
 ▼定員 先着50人。  
 ▼申込開始 8月6日。

2 健康づくり講座

**ID 1027349**  
 ▼日時 9月12日（日）午前10時～11時30分。  
 ▼内容 「あなたの日常は大丈夫 実は怖い座りすぎの話」と題した、岡浩一朗さん（早稲田大学教授）による講話。オンライン配信あり。  
 ▼対象 市内在住か通勤者。  
 ▼定員 会場・オンライン＝各先着40人。  
 ▼申込開始 8月7日。

3 歯・お口・ブラッシングの相談会

▼日時 9月12日（日）午後1時30分～3時30分。  
 ▼内容 ①歯科医師による歯やお口に関する個別相談②歯科衛生士による口腔ケアに関する個別相談。  
 ▼対象 市内在住者。  
 ▼定員 各先着6人。  
 ▼申込開始 8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。

■申込方法 1 2 市庁の申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話で、市保健センターへ 3 直接または電話で、市保健センター ☎（627）6666へ。

## 健康づくりと社会参加を応援 高齢者等地域活動支援ポイント事業

ID 1004343

市社協ボランティアセンターに活動を登録した団体・グループが取り組む、次の活動に参加すると、実績に応じてポイントがもらえます。

- 1健康づくり活動 市が実施する介護予防事業や市の事業から発展した介護予防の自主グループ活動など。
- 2地域貢献活動 介護保険施設などでの支援活動や、清掃・美化活動など。
- 対象 市内在住の1 65歳以上2 60歳以上の人。
- ポイントの取得
- ▼1回1時間以上の活動で1ポイント(100円相当)。

- ▼1日の上限は2ポイント(2つの活動)、年間の上限は50ポイント(5,000円相当)。
- ポイントの交換 貯めたポイントは、翌年度に市の施設利用券や図書カードなどへの交換、ボランティア団体などへの寄付、介護保険料の納付に充てられます。
- その他 ポイント事業への活動登録方法など、詳しくは、市社協ボランティアセンター☎(614)8011へ。
- ☎高齢福祉課☎(632)2367

## 定期的に健康診査を受診しましょう(10月分)

ID 1004402

- 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。
- 集団健診(市保健センター他)
- ▼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<sup>FP</sup> URL2へ。 ▲予約受付
- 特定健康診査(健康診査)・各種がん検診(胃・肺・大腸・前立腺)
- ▼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。	2日(土)・3日(日)・4日(月)・7日(木)・9日(土)・10日(日)・15日(金)・17日(日)・18日(月)・21日(木)・23日(土)・24日(日)・25日(月)・29日(金)・30日(土)・31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)	7日(木)・26日(火)、午後8時30分～と9時30分～ 16日(土)午前8時30分～と9時30分～ ※総合健診
清原区	25日(月)午前9時～と9時45分～
横川区	28日(木)午前9時～と9時45分～
瑞穂野区	2日(土)午前9時～と9時45分～
豊郷区	23日(土)午前9時～と9時45分～
姿川区	3日(日)午前9時～と9時45分～
雀宮区	24日(日)午前9時～と9時45分～
東市民活動センター	11日(月)午前9時～と9時45分～
南市民活動センター	22日(金)午前9時～と9時45分～
総合コミュニティセンター	17日(日)午前9時～と9時45分～
国本区	1日(金)午前9時～
河内区	5日(火)・19日(火)・29日(金)、午前9時～と10時～
とちぎ健康の森	4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、半日で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。

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、令和2年度マンモグラフィ検査を受診していない人。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。

会場	期日・受付時間
市保健センター ※乳がん・子宮がん検診のみ	21日(木)午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	7日(木)・26日(火)、午後2時～と3時～
清原区	25日(月)午後2時～
横川区	28日(木)午後2時～
瑞穂野区	2日(土)午後2時～
豊郷区	23日(土)午後2時～と3時～
姿川区	3日(日)午後2時～
雀宮区	24日(日)午後2時～
雀宮区南館	1日(金)午前9時～ ※託児付き検診
東市民活動センター	11日(月)午後2時～
南市民活動センター	22日(金)午後2時～
総合コミュニティセンター	17日(日)午後2時～
国本区	15日(金)午後2時～ ※託児付き検診

乳がん検診(マンモグラフィ検査・超音波検査)

- ▼対象 40歳以上で、令和2年度マンモグラフィ検査を受診していない人。

会場	期日・受付時間
市保健センター	3日(日)・4日(月)・9日(土)・15日(金)・17日(日)・23日(土)・25日(月)・29日(金)・30日(土)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター	1日(金)・12日(火)、午後2時～と3時～

### 申し込み時・受診時の注意

- ▼受診希望日の14日前までに予約してください。11月以降の日程など、詳しくは市☎や健康づくりのしおりなどをご覧ください。
- ▼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。
- ▼受診の際には、必ず受診券と健康保険証をお持ちください。
- ☎健康増進課☎(626)1129

お知らせ

1004495  
ご利用ください  
難病患者のための  
各種制度

難病とは、発病の機構が明らかでなく、治療方法が確立していない希少な疾病であって、長期にわたり療養を必要とする病気です。

そのうち、客観的な診断基準が確立していない、患者数が人口の0.1%に達しない病気を「指定難病」として、医療費助成の対象としています。

■難病の医療費助成制度

指定難病に起因した症状に係る治療について、医療費の一部を助成しています。

助成対象になると、自己負担割合が2割になり、月額自己負担上限額までの負担で済みます。

▼対象 指定難病（333疾患）に罹患して、次の条件をすべて満たす人。

①診断基準を満たしている  
②重症度分類の基準を満たしている。または当該疾病にかかった医療費総額（10割）で3万3330円を超える月が年3回以上ある。

▼その他 疾病について、詳しくは、市庁などでご確認ください。

申請に当たっては、まずは主治医とよくご相談ください。

■各種サービス 日常生活に不自由を感じたら、障がい福祉サービスや介護保険サービスを利用できます。支援区分や介護度が認定されると、家事援助や通院介助などのサービスを利用することができます。

■お気軽にご相談ください

▼就労の相談 ハローワーク宇都宮（明保野町）に難病患者就職サポートが配置され、治療と両立できる仕事の検討や企業への説明などのご相談に応じています。

▼保健師やピアサポーターなどによる相談 とちぎ難病相談支援センター（駒生町・とちぎ健康の森内）で、平日、午前10時～午後4時に電話や面接で相談を行います。

また月2回程度、予約制で、疾患別に医療相談（個別相談）を行っています。

▼保健師による相談 難病に関する療養生活などの相談は、保健師が面接または電話・訪問などで対応します。詳しくは、45ページの「感染症・難病・精神保健に関する相談」をご覧ください。

問 保健予防課 ☎（626）1114

人間ドック・脳ドックの受診費用の一部を補助

1 市国民健康保険加入者

1003766

- ▼対象 受診時に40～74歳で、国民健康保険税や他の市税に滞納がない人。
- ▼補助額 人間ドック・脳ドックのみ受診＝1万円、特定健診との同時受診＝1万6,457円。
- ▼申込方法 受診前に電話で、「市国民健康保険で人間ドックまたは脳ドックの補助希望」と一言添えて、右の表の健診機関へ。

2 後期高齢者医療被保険者

1003775

- ▼対象 後期高齢者医療保険料や市税に滞納がない人。
- ▼補助額 1万円。
- ▼申込方法 受診前に、電話で、保険年金課 ☎（632）2307へ。
- ▼その他 人間ドックまたは脳ドックの補助には「健康診査受診券」が必要です。なお、人間ドックまたは脳ドックの補助を受けた人は「健康診査」を受診できません。
- その他
- ▼受診後の申し込み不可。
- ▼右の表にない健診機関で受診する場合は補助対象外。
- ▼年度内に人間ドック・脳ドックのいずれか1回を補助。
- ▼費用額や検査内容などは、直接、各健診機関へお問い合わせください。

問 保険年金課 1 ☎（632）2316 2 ☎（632）2307

人間ドック健診機関

健診機関名	電話番号
市医療保健事業団（竹林町）	☎（625）2213
済生会宇都宮病院（竹林町）	☎（643）4441
宇都宮記念病院（大通り1丁目）	☎（625）7831
うつのみや病院（南高砂町）	☎（688）5522
鷺谷病院（下荒針町）	☎（648）0484
宇都宮セントラルクリニック（屋板町）	☎（657）7302
宇都宮東病院（平出町）	☎（683）5771
ミヤ健康クリニック（ゆいの杜3丁目）	☎（667）8181
県保健衛生事業団（駒生町）	☎（623）8282
冨塚メディカルクリニック（徳次郎町）	☎（666）2555
関奏記念会クリニック（本町）	☎（643）0990

脳ドック健診機関

健診機関名	電話番号
鷺谷病院	☎（648）0484
宇都宮セントラルクリニック	☎（657）7302
佐々木記念クリニック（屋板町）	☎（656）7117
藤井脳神経外科病院（中岡本町）	☎（673）6211
星脳神経外科（竹林町）	☎（600）4410
宇都宮東病院（平出町）	☎（683）5771
宇都宮記念病院	☎（625）7831
冨塚メディカルクリニック	☎（666）2555
宇都宮脳脊髄センター（一番町）	☎（633）0201
済生会宇都宮病院	☎（643）4441
岩曾内科脳神経外科医院（岩曾町）	☎（612）1221