

お知らせ

ID 1003871  
介護保険の給付適正化に  
取り組んでいます

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  
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、

＼ひとりで悩まず一緒に学ぼう／

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。

内 容	日時・会場	定員	問い合わせ先
シニアのための 栄養と健康	12月9日(木) 午後1時30分～3時30分 横川区(屋板町)	先着 15人	よこかわ地域包 括支援センター ☎(657) 7234
終活について 生前整理の すすめかた	12月14日(火) 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
知って安心 今後に備える おむつ・尿と りパットの使 い方	12月15日(水) 午前10時～正午 富士見地域コミュニテイセ ンター(鶴田町)	先着 10人	地域包括支援セ ンター砥上 ☎(647) 3294
終活について 人生の終わ りに向けた活 動	12月24日(金) 午後1時30分～3時30分 清原区(清原工業団地)	先着 20人	地域包括支援セ ンター清原 ☎(667) 8222

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月に在宅で介護サービスを利用した要介護1～5の人に、給付した内容などを記載した通知を発送します。

この通知は、実際に利用した介護サービスと市が介護サービス業者に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。

問 高齢福祉課 ☎(632) 2906

催し

ID 1004486  
まずは相談を  
宇都宮精神保健福祉会  
「やしお会」

1 個別相談会

▼ 日時 12月16日、令和4年1月6・20日。午前10時～正午。

2 定例会

▼ 日時 12月16日(木)午後1時30分～3時30分。

▼ 内容 話し合いながら、精神障がいについて学ぶ。

3 茶話会

▼ 日時 令和4年1月6日(木)午前10時～正午。

▼ 内容 会員同士の交流。

■ 会場 保健所(竹林町)。

■ 申込方法 電話で、保健予防課 ☎(626) 1114へ。

教室・講座

ID 1004338  
シニアライフを豊かに  
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15日(水)午前10時～正午。

2 シニア世代のコミュニケーショ

▼ 日時 12月25日(土)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、

✉ miyasenior@city.utsuno.miyatochigi.jp

教室・講座

ID 1019095

総合事業訪問型サービスA  
従事者養成研修

訪問型サービスAは、日常生活上の支援が必要な高齢者宅を訪問して、入浴や排せつなどの専門的な身体介護を除く、掃除や買い物などの生活援助を行うホームヘルプサービスです。

本研修の修了者は、介護関係の資格がなくても、訪問型サービスA事業所で働くことができます。

▼日時 令和4年1月18・21・24日、午前9時30分～午後4時。全5回。

▼会場 平石区(下平出町)。

▼内容 福祉サービスの基本や基礎的な介護技術などに関する講義と演習(20時間程度)。

▼対象 市内の訪問型サービスA事業所で働く意志があり、介護福祉士や介護職員初任者研修等修了者などの介護関係資格のない人。

▼定員 先着20人。

▼申込期間 12月3～28日(必着)。

▼申込方法 高齢福祉課(市役所2階)、各区・田・地域コミュニティセンター・老人福祉センターなどに置いてある申込用紙(市用紙)に必要事項を書き、ファックスで、

からも取り出し可)に必要事項を書くか、はがきに用紙を書き、直接または送付・ファックス・Eメールで、〒320-8540市役所高齢福祉課 ☎(632) 5328、FAX(632) 3040、  
✉u-ryouyou@city.utsunomiya.tochigi.jp。

ID 1003863  
プロスポーツ選手と一緒に  
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23日(木)午後2時30分～4時30分。

▼会場 清原体育館(清原工業団地)。

▼内容 栃木SCの選手やスタッフと一緒に、ストレッチやサッカーボールを使った運動。

▼対象 市内在住で65歳以上で、運動に支障のない人。

▼定員 先着30人。

▼申込開始 12月3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(市用紙)から取り出し可)に必要事項を書き、ファックスで、  
栃木SC ☎(666) 0615、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。  
☎高齢福祉課 ☎(632) 2357

市保健センター(トナリエ宇都宮9階)で健康講座

☎市保健センター ☎(627) 6666

1 しっかり貯筋教室

ID 1026715

▼日時 令和4年1月13・20・27日、2月3・10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。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ない人で運動制限のない人。

▼定員 先着15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。

2 カラダよろこぶおうちごはん

ID 1020988

▼日時 令和4年1月21日(金)午前10時～午後1時。

▼内容 調理実習と試食。管理栄養士による講話。

▼対象 市内在住の30～74歳の人。

▼定員 先着12人。

▼費用 500円程度(食材費)。

3 「エクササイズデビュー講座」はじめよう運動習慣

ID 1004463

▼日時 令和4年1月25日、2月1・8・15・22日、3月1日。午前10時～正午。全6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、バランスの良い食事に関する講話、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。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。

■申込期間 1 12月4日午前9時30分～ 2 12月6日～令和4年1月11日 3 12月6日～

■申込方法 1 直接または電話で、市保健センター ☎(627) 6666へ 2 3 市用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。

▲申し込み  
フォーム

▲申し込み  
フォーム

健康で豊かな人間性を育む  
食育情報コーナー

ID 1004752

▼日時 休館日(水曜日・国民の祝日・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 12月は「年に1度は見直そう防災食」をテーマにパネル展示、パンフレットやレシピの配布など。

## 健康診査・各種がん検診の追加日程

### 申込方法

- ▼電話 市集団健診予約センター☎(611)1311へ。
- ▼日時・会場・内容・定員 下の表の通り。
- ▼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＝市国民健康保険加入の40歳以上の人、子宮がん検診＝20歳以上の女性、

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歳以上の男性、骨粗しょう症検診＝満40・45・50・55・60・65・70歳の女性。  
▼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。  
☎健康増進課☎(626)1129

日時	会場	内容	定員
令和4年1月29日(土) ①午前9時～②午前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20人
令和4年1月30日(日) ①午前9時30分～②午前11時～	とちぎ健康の森(駒生町)		先着50人

## 定期的に健康診査を受診しましょう(令和4年2月分) ID 1004402

### 申込方法

- 集団健診(市保健センター他)
  - ▼電話 市集団健診予約センター☎(611)1311へ。
  - ▼インターネット パソコン・スマートフォンから、集団健診予約システム☞URL1へ。
- 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。



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。

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 (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)・3日(木)・5日(土)・7日(月)・ 13日(日)・14日(月)・18日(金)・21 日(月)・27日(日)・28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(火)・3日(木)・25日(金)・28日 (月)、午前8時30分～と9時30分～ 5日(土)午前8時30分～と9時30分～ ※総合健診 8日(火)・9日(水)、午後1時～と2時～ ※総合健診(胃がん検診なし)。追加日程
平石区	14日(月)午前9時～と9時45分～
清原区	10日(木)・18日(金)、午前9時～と9 時45分～
姿川区	7日(月)・15日(火)・21日(月)、午前 9時～と9時45分～
雀宮区	4日(金)・12日(土)・17日(木)、午前 9時～と9時45分～
河内区	4日(金)午前9時～と10時～ ※総合健診
とちぎ健康の森	5日(土)・13日(日)、午前9時30分～ と11時～ ※総合健診

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	18日(金)午後0時30分～
市医療保健事業団健 診センター	1日(火)・3日(木)・25日(金)・28日 (月)、午後2時～と3時～
平石区	14日(月)午後2時～
清原区	10日(木)・18日(金)、午後2時～
横川区	15日(火)午前9時～ ※託児付き検診
姿川区	7日(月)・15日(火)・21日(月)、午後 2時～
雀宮区	4日(金)・12日(土)・17日(木)、午後 2時～

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(木)・5日(土)・7日(月)・21日(月)・ 27日(日)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健 診センター	16日(水)午後2時～と3時～

- 申込時・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。令和4年3月の日程など、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

※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。