

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

3月は「栄養成分表示を活用しよう」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を行っています。

▼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。

問 市保健センター ☎(627) 6666

「やってみっぺいちご隊」
参加者募集

県では、地域活動・ボランティア活動など、シニアの社会参加を促進するため「やってみっぺいちご隊」の参加者を募集しています。

▼内容 地域行事やサークル活動、生涯学習など、自身の取り組みたい活動を登録。

▼対象 県内在住の60歳以上の人など。

▼申込方法 とちぎ生涯現役シニア応援センター [HP](https://www.senior-ouen-p.ne.jp) [URL1](https://www.pref.tochigi.lg.jp/e03/yattemippe-ichigotai.html) の申し込みフォームに必要事項を入力するか、申込書（[県HP](https://www.pref.tochigi.lg.jp/e03/yattemippe-ichigotai.html)から取り出し可）に必要事項を書き、直接または郵送で、

〒320-8503 駒生町3337-1とちぎ健康の森2階、とちぎ生涯現役シニア応援センター「ぶらっと」☎(623) 1291へ。

▼その他 登録した人には隊員証（缶バッジ）を差し上げます。

問 県高齢対策課 ☎(623) 3048、高齡福祉課 ☎(632) 2368

国民健康保険の
加入と脱退をお忘れなく

国民健康保険は、職場の健康保険の加入者と生活保護受給者を除き、法律ですべての人が加入することを義務付けられています。次のいずれかに該当する場合は、国民健康保険への加入・脱退の届け出が必要です。

▼加入する人 他市町村から転入した、勤務先の健康保険をやめた、生活保護を受けなくなった、子どもが生まれた人など。

▼脱退する人 他市町村へ転出した、勤務先の健康保険に加入した、生活保護を受けるようになった人など。

▼持ち物 加入⇨個人番号（マイナンバー）と本人確認書類、資格喪失証明書。脱退⇨職場の健康保険と国民健康保険の被保険者証。

▼その他 手続きなど、詳しくは、

ご確認ください 後期高齢者医療制度

ID 1003770

問 県後期高齢者医療広域連合 ☎(627) 6805
保険年金課 ☎(632) 2333

10月1日から、一定以上の所得がある被保険者の窓口負担割合が2割になります。

▼対象 現役並み所得者に該当しない、住民税課税所得（※1）が28万円以上の被保険者および同じ世帯の被保険者。ただし、次の場合は世帯全員の医療費の窓口負担割合が1割になります。

①同じ世帯に被保険者が1人の場合＝年金収入とその他の合計所得金額（※2）の合計が200万円未満②同じ世帯に被保険者が2人以上の場合＝年金収入とその他の合計所得金額（※2）の合計が320万円未満③住民税非課税。

▼窓口負担を抑えるための配慮措置 10月1日の本制度の施行後3年間（令和7年9月30日まで）は、窓口負担割合が2割となる人の外来医療については、窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を、1カ月当たり3,000円までに抑えます（入院医療費は対象外）。配慮措置の適用などで高額療養費の対象となった場合には、事前に登録されている口座に後日払い戻しをします。窓口負担割合が2割となる人で、高額療養費の口座が登録されていない人には、窓口負担割合の見直しの時期に、口座の事前登録のための申請書を送付しますので、口座の事前登録をしてください。

なお、電話や訪問で、職員が口座情報の登録や、ATMの操作をお願いすることはありません。

※1 住民税における総所得金額などから各種所得控除を差し引いた金額。
※2 事業収入や給与収入などから、必要経費や給与所得控除などを差し引いた金額。

市 [HP](https://www.pref.tochigi.lg.jp/e03/yattemippe-ichigotai.html) をご覧になるか、保険年金課 ☎(632) 2320へ。

ID 1004206
重度、心身障がい者
医療費助成制度の
対象者を拡充します

4月1日より、精神障がい者保健福祉手帳1級の人を新たに重度心身障がい者医療費助成の対象とします。

▼助成内容 入院、通院、院外処

方に関する保険診療の自己負担分（健康保険が適用にならないものは対象外）。

▼対象 4月1日時点で、健康保険に加入している精神障がい者保健福祉手帳1級所持者。

▼申請方法 対象者には、市から申請書を送付します。詳しくは、市 [HP](https://www.pref.tochigi.lg.jp/e03/yattemippe-ichigotai.html) または届いた通知をご覧ください。

問 障がい福祉課 ☎(632) 2362

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 65歳から始める しっかり貯筋教室 ID 1026715

- ▼日時 4月18・25日、5月9・16・23日。午後2時～4時。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運動制限のない人。
- ▼定員 先着15人。
- ▼申込開始 3月4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HP

2 女性のための美ボディ教室 ID 1004463

- ▼日時 4月17日、5月15・29日、6月19日、7月3・17日。午前10時～正午。全6回。
- ▼内容 引き締まった体づくりのための筋力運動や有酸素運動の実技、食生活に関



▲市HP

- する講話、体組成測定など。
- ▼対象 市内在住の30～59歳の女性。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 3月4日。

3 運動チャレンジタイム 令和4年度前期参加者募集 ID 1024700

- ▼期間 4～9月。月3回程度。
- ▼内容 エクササイズDVDの放映、運動指導員によるワンポイントアドバイス。
- ▼対象 市内在住の運動制限のない人。
- ▼定員 抽選120人。
- ▼申込期限 3月15日（消印有効）。
- 申込方法 1 直接または電話で、市保健センター ☎ (627) 6666へ 2 電話または市HPの申し込みフォームに必要事項を入力 3 市HPの申し込みフォームに必要事項を入力するか、往復はがきの往信に㊦を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、〒321-0964 駅前通り1丁目4-6トナリエ宇都宮9階、市保健センターへ。



▲市HP

介護保険の利用者負担軽減制度と家族介護教室

介護保険の利用者負担軽減制度 ID 1003847

高齢福祉課 ☎ (632) 2906

■施設など利用時の食費・居住費を軽減する介護保険負担限度額認定

- ▼内容 収入や預貯金額などに応じて、介護保険施設などを利用する際の食事・居住費を軽減。
- ▼対象施設 介護老人福祉施設（地域密着型含む）、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、短期入所生活（療養）介護施設（ショートステイ）。
- ▼対象 ①生活保護を受給している65歳以上の人②本人または世帯全員および配偶者が市民税非課税で預貯金額が一定額以下の人。

■介護サービスの利用者負担額を減額する社会福祉法人利用者負担減額認定

- ▼内容 社会福祉法人が提供する事業所などでの介護サービスの利用者負担額を減額。
- ▼対象 生活保護受給者または次のすべてに該当する人。①世帯全員が市民税非課税②世帯の年間収入が単身で150万円以下（世帯1人増えるごとに50万円加算）③世帯の預貯金額が単身で350万円以下（世帯1人増えるごとに100万円加算）④居住財産を除き世帯全員が活用できる資産を所有していない⑤負担能力のある親族に扶養されていない⑥介護保険料を滞納していない。

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。



市HP▶

内 容	日 時	会 場	定員	問い合わせ先
認知症予防体操 (コグニサイズ)	3月16日(水) 午前10時～正午	西原地域コミュニティセンター (西原2丁目)	先着 10人	地域包括支援センターようなん ☎ (658) 2125
	3月23日(水) 午前10時～正午	宮の原地域コミュニティセンター (宮原4丁目)		
	3月30日(水) 午前10時～正午	陽南地域コミュニティセンター (大和1丁目)		
イライラの処方箋 アンガーマネジメント	3月25日(金) 午後1時30分～3時30分	今泉地域コミュニティセンター (元今泉1丁目)	先着 15人	地域包括支援センター今泉・陽北 ☎ (616) 1780
認知症介護と介護者の心のケア	3月25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

教室・講座

⑩ 1003866
元気なうちから介護予防
いきいき健康自転車教室

▼日時 3月29日(火)午前10時
〜正午。

▼会場 河内農業構造改善センター(上田原町)。

▼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。

▼対象 市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人。

▼定員 先着30人。

▼申込期限 3月18日。

▼申込方法 各地域包括支援センターや高齢福祉課(市役所2階)に置いてある申込用紙(市印)から取り出し可)に必要な事項を書き、電話またはファクスで、宇都宮ブリッツェン ☎(611) 3993、FAX(611) 3996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) 2357

⑩ 1004338
シニアライフを豊かに
ライフプラン支援講座

1 老後資金と年金情報、介護知識と必要な費用

▼日時 3月9日(水)午前10時
〜正午。

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 3月19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 3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、✉mi.yaseniior@city.utsunomiya.tochigi.jp。

催し

⑩ 1023297
断酒例会

昼例会(酒害相談)

▼日時 3月18日(金)午後1時〜3時。

▼会場 市保健センター(トナリ工字都宮9階)。

⑩ 1004423

子宮頸がん・乳がん検診の
無料クーポン券を使いましたか

問 健康増進課 ☎(626) 1129

無料クーポン券対象者は、市が実施している検診で子宮頸がん・乳がん検診を無料で受けることができます。無料クーポン券を利用できるのは、3月31日までとなりますので、忘れないように受診してください。

令和3年度無料クーポン券対象

▼子宮頸がん検診 平成12年4月2日〜平成13年4月1日生まれの人。

▼乳がん検診 昭和55年4月2日〜昭和56年4月1日生まれの人。

▼その他 無料クーポン券対象者でこれらの検診の自己負担額を支払って受診された場合は、自己負担額をお支払いするための申請書をお送りしますので、健康増進課へお問い合わせください。申請書の提出期限は4月28日(必着)です。

■ 集団健診予約時の注意 受診希望日の14日前までに予約してください。

■ その他 令和4年度の健診は、5月からの実施を予定しています。健診日程など、詳しくは、健康づくりのしおりや、今後発行する広報うつのみやなどをご確認ください。なお、受診の際に必要な受診券は、4月末に発送を予定しています。

▼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。詳しくは、市印をご覧になるか、保健予防課 ☎(626) 1114へお問い合わせください。

⑩ 1004486
宇都宮精神保健福祉会
「やしお会」

1 個別相談会

▼日時 3月3・17日、4月5日。午前10時〜正午。

2 茶話会
▼日時 4月5日(火)午前10時〜正午。

▼内容 会員同士の交流。

3 定例会
▼日時 3月17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。

▼会場 保健所(竹林町)。

▼申込方法 電話で、保健予防課 ☎(626) 1114へ。

すべての人にやさしさや思いやりを **こころのユニバーサルデザイン** ID 1009407

☎保健福祉総務課 ☎ (632) 2919

誰もが安心して暮らせるまちをつくるためには、建物や道路の整備だけではなく、生活する一人ひとりがやさしさや思いやりを持つことが大切です。

日常生活の中で相手を理解し、やさしさや思いやりを持った心掛けや行動をすることで、誰もが安心して暮らせるまちにしていきたいと思います。

▼「バリアフリー」と「ユニバーサルデザイン」

「バリアフリー」とは、高齢者や障がい者などが、快適に生活できるよう、階段の横にスロープを設置するなど、社会生活上のバリア（障壁など）を取り除くことです。

また、「ユニバーサルデザイン」とは、バリアフリーの考え方を進め、障がいの有無や国籍・性別・年齢に関係なく、誰もが安心して暮らせるよう、すべての人にやさしい製品や施設・環境などをデザインする考え方です。

▼やさしさをはぐくむさまざまなマーク

周囲の人にサポートをお願いするために考えられた、右のイラストなどのようなさまざまなマークがあります。妊娠している人、聴覚障がい者、身体内部に障がいのある人など、見た目

では分かりにくい人でも、皆さんがマークの意味を知り、ちょっとしたやさしさや思いやりを持った行動を心掛けることで、安心して暮らせるまちになります。

このマークを提示されたり見掛けたりしたら やさしい行動を



▼バリアフリー改修工事費を補助 ID 1009418

市内の公共的施設（病院や宿泊施設など）でバリアフリーに配慮した改修をする場合、費用の一部を補助する制度があります。なお、工事着手前に申請が必要となります。詳しくは、保健福祉総務課 ☎(632)2919へお問い合わせください。



成人の8人に1人がかかっている **新たな国民病CKD(慢性腎臓病)ってどんな病気?** ID 1004472

☎健康増進課 ☎ (626) 1126

CKD(慢性腎臓病)とは、フクロニク Chronic キドニー Kidney ディジーズ Diseaseの略で、尿たんぱくが継続して出るなど、腎機能が慢性的に低下した状態をいいます。CKDは生活習慣病との関わりが深く、誰もがかかる可能性があります。

■腎臓は体を正常に保つ重要な臓器

- ▼老廃物や過剰な水分の除去。
- ▼ナトリウムやカリウムなど電解質の調整。
- ▼血圧や赤血球を作るホルモンの調節など。
- ▼健康な骨の維持。

■CKDの原因や症状

食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足・喫煙・ストレスなどの生活習慣はCKDの発症に大きく関与します。

初期にはほとんど自覚症状がなく、体のだるさやめまい、むくみなどの自覚症状が出るころには、病気が進行しています。

■早期発見

早期発見には、「血液検査」と「尿検査」が役立ちます。腎臓は一度機能が低下すると、元に戻らない臓器のため、定期的に健康診査を受けて、早期発見に努めましょう。また、日ごろからCKDの予防にも取り組みましょう。

■予防のポイント

- ▼栄養バランスの良い食生活を心掛ける。
- ▼ウォーキングやストレッチなど、適度な運動を定期的に行う。
- ▼体重を小まめにチェックする。
- ▼禁煙する。
- ▼健康診査を定期的に受診し、早期発見に努める。

■CKDを予防しよう 市HPで動画を公開中

市HPでは、「気軽にエンジョイMiya運動」やウォーキングマップの他、健康をサポートする情報を公開しています。皆さんもチャレンジしてみてください。



3月10日は世界腎臓デー

CKDの早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な記念日で、世界各地でCKD啓発のためのイベントが行われます。この機会にCKDについて学んでみませんか。

■世界腎臓デーパネル展

- ▼期間 3月4日まで。
- ▼会場 市役所 1階市民ホール。
- ▼内容 CKD予防に関するパネル展示やリーフレットの配布。

