

催し

中央図書館(明保野町)で
もの忘れ相談会

日時 6月27日(月)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。

申込方法 当日、直接、会場へ。

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。

問 高齢福祉課 ☎(632) 2332

お知らせ

生きがいづくりを応援
県シルバー大学校
学校説明会

県シルバー大学校では、学びを通して、積極的に地域活動を実践する高齢者を育成しています。

期日・会場 6月1日 南校(栃木市) ☎0282(22)532

5. 6月3日 中央校(駒生町) ☎(643)3390。6月6日 北校(矢板市) ☎0287(43)901

0。

時間 午前10時〜正午。

その他 10月入学、令和6年9

月卒業。詳しくは、各校にお問い合わせください。

問 高齢福祉課 ☎(632) 2360

歯科医師が自宅などで治療
訪問歯科診療を
ご利用ください

内容 歯の痛みの処置、虫歯の治療、入れ歯の調整など。

対象 病気などの理由により、歯科医院への通院が困難な人。

費用 保険診療の自己負担額。

申込方法 電話で、各歯科医院へ。

その他 訪問歯科診療ができる歯科医院について、詳しくは、市HPをご覧ください。市歯科医師会 ☎(625)6060、健康増進課 ☎(626)1126へお問い合わせください。

問 1004537

ハンセン病を
正しく理解しましょう

ハンセン病は、感染力の極めて弱い細菌による病気で、遺伝しません。日常生活ではほとんど感染せず、早期発見と適切な治療で完治します。

医学的には十分治癒しているのに、根強い誤解や偏見で、社会復帰できない人が多くいます。

問 1004527

問 保健予防課 ☎(626) 1114

HIV検査を受けていないあなたへ あなたの行動で未来が変わる

エイズは、HIVウイルスに感染することで、体を病気から守っている機能(免疫)が破壊される病気です。HIV感染後、自覚症状がない時期が数年続き、進行すると平均5〜10年でエイズを発症するといわれています。HIV感染を予防するために、正しい行動や検査について、できることを考えてみませんか。

自分には関係ないと断言できますか

HIVの感染経路は、約8割が性行為によるものです。性行為の経験があるすべての人に関係のある病気です。昔付き合った人、その元彼・元彼女、さらにその元彼・元彼女、関わるすべての人が感染していないとは断言できません。

ノーセックス オア
NO SEX or コンドーム

HIVの感染予防のためには、性行為をしない(No Sex)か、安全な性行為(Safer Sex)をすることです。コンドームを正しく使用することで、HIVの感染をほぼ100%予防できます。

6月1〜7日はHIV検査普及週間 休日・即日検査
日時 6月5日(日)午後1時〜2時30分。
会場 保健所(竹林町)。
内容 HIV抗体・梅毒検査。保健師などによる問診と採血。保健師による面接で結果をお知らせ。
定員 先着15人。
その他 検査は予約制。申込方法など、詳しくは、保健予防課 ☎(626) 1114へ。

病気をコントロールできる時代

現在の治療では、体内のHIVを完全に除去する方法はないものの、エイズ発症前から適切な治療を行えば、症状の進行は抑えることができます。まずは、検査を受けてみるのが最も重要です。

匿名で検査が受けられます

- 1 保健予防課へ電話し、検査日時を確認。予約をする。
- 2 検査当日、直接、会場へ。保健師などによる問診と採血を実施。
- 3 即日検査は当日、通常検査は約1週間後に、結果をお知らせ。詳しくは、45ページをご覧ください。

市民の皆さん一人ひとりが、ハンセン病に対する正しい知識と理解を持つことが、社会の差別や偏見をなくす第一歩です。

6月22日は、「らい予防法による被害者の名誉回復及び追悼の日」です。この機会に、「ハンセン病を正しく理解し、患者や回復者の暮らしやすい社会づくりにご協力ください。」

問 保健予防課 ☎(626) 1114

市保健センター（トナリエ宇都宮9階）で健康講座

- 1 65歳からはじめる「しっかり貯筋教室」** ID 1026715
 ▼日時 6月24日、7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、握力測定など。
 ▼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で運動制限のない人。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15人。
 ▼申込開始 6月3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。

- 2 カラダよろこぶおうちごはん** ID 1020988
 ▼日時 6月28日(火) 午前10時～午後1時。
 ▼内容 管理栄養士による講話と調理実習。
 ▼対象 市内在住のおおむね30～74歳の人。
 ▼定員 先着12人。
 ▼費用 500円程度(食材費)。
 ▼申込期間 6月6～17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 市☒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☎(627)6666へ。



▲申し込みフォーム

教室・講座

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 6月11日(土) 午前10時～正午。
 2 シニア世代のコミュニケーション

- ▼日時 6月22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 キャリアコンサルティング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 6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.yasenor@city.utsunomiya.tochigi.jp。

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、身体介護を除去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の事業に従事できるようになります。
 1 陽光地域コミュニティセンター(緑5丁目) 会場

- ▼期日 7月4～8日。全5回。
 ▼申込期限 6月20日(必着)。

- 2 細谷・上戸祭地域コミュニティセンター(細谷1丁目) 会場
 ▼期日 7月25～27・29日、8月1日。全5回。
 ▼申込期限 7月11日(必着)。
 ▼時間 午前9時30分～午後4時。
 ▼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事業所で働く意思があり、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。
 その他、介護保険制度のサービスB(住民主体型サービス)や高齢者を対象とした生活支援ボランティアへの従事を予定している人。
 ■定員 各先着20人。

- 申込方法 高齢福祉課(市役所2階)、各☒・☒・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☒からも取り出し可)に必要事項を書くか、はがきに☒を書き、直接または送付・ファクス・Eメールで〒320-8540 市役所高齢福祉課 ☎(632)328、FAX(632)3040、✉u-ryo@city.utsunomiya.tochigi.jp。

1022492
知らないとコワイ
歯周病と全身疾患の
深い関係



▼日時 7月 7日(木) 午前10時～正午。
▼会場 市保健センター(トナリエ宇都宮9階)。

▼内容 ①歯科医師による歯周病が全身に及ぼす影響についての講話、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②歯科医師、歯科衛生士による相談会(希望者のみ)。

▼対象 市内在住者。

▼定員 先着30人。

▼申込開始 6月4日午前9時30分。

▼申込方法 市庁の



▲申し込みフォーム

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。

▼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。

ひとりでも悩まず一緒に学ぼう

家族介護教室 参加者募集

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
介護のイライラ この気持ちどうしたらよい	6月14日(火) 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
高齢者が住みやすい空間づくり 快適、ラクラク生活をはじめてみませんか	6月17日(金) 午前10時～11時30分	雀宮区(新富町)	先着 20人	地域包括支援センター 雀宮・五代若松原 ☎(688) 3371
薬と上手に付き合うコツ	6月18日(土) 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
認知症予防体操「コグニサイズ」	6月22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
	6月29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)		
便秘に効く運動	6月23日(木) 午前10時～正午	中央地域コミュニティセンター (中央本町)	先着 15人	地域包括支援センター 御本丸 ☎(651) 4777
介護保険ってなあに	6月23日(木) 午後1時30分～3時30分	戸祭地域コミュニティセンター (戸祭1丁目)	先着 15人	地域包括支援センター きよすみ ☎(622) 2243
知らないで損をする これからの終活	6月23日(木) 午後1時30分～3時30分	豊郷区(岩曾町)	先着 20人	地域包括支援センター 豊郷 ☎(616) 1237
福祉用具を活用し 転倒を予防しよう	6月24日(金) 午後1時30分～3時	雀宮区(新富町)	先着 15人	地域包括支援センター 雀宮 ☎(655) 7080
介護のイライラどう付き合う アンガーマネジメント	6月27日(月) 午前10時～正午	篠井区(下小池町)	先着 15人	富屋・篠井地域包括支援センター ☎(665) 7772
苔玉作りで介護者のためのストレスケア	6月29日(水) 午前10時～正午	上河内区(中里町)	先着 15人	上河内地域包括支援センター ☎(674) 7222
アンガーマネジメント	6月30日(木) 午後1時30分～3時30分	東地域コミュニティセンター (東塙田1丁目)	先着 15人	地域包括支援センター 今泉・陽北 ☎(616) 1780

B型肝炎訴訟で給付金が支給されます

ID 1016217

昭和60年代初頭まで、集団予防接種で行われていた注射器の連続使用が原因でB型肝炎に感染した人は、国から給付金が支給されます。

▼対象 次の条件をすべて満たす人。①B型肝炎に持続感染している②満7歳になるまでに集団予防接種を受けた③昭和23年7月1日～昭和63年1月27日に、集団予防接種を受けた④集団予防接種以外の感染原因（母子感染・輸血な

ど）がない。なお、給付金対象者から母子感染している人や、相続人も給付対象。

▼その他 給付金を受けるためには、救済条件があり、国を相手とした国家賠償請求訴訟を起こすなどの手続きが必要になります。詳しくは、厚生労働省HP URL1をご覧ください。

☎厚生労働省電話相談窓口 ☎03 (3595) 2252、保健予防課 ☎(626) 1114

9月の健診予約ができます

ID 1004400

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HP URL2へ。



▲集団健診予約システムHP

■ 個別健診（市内指定医療機関）

受診する前に医療機関へ、直接、お問い合わせください。指定医療機関については、市HPまたは「健康づくりのしおり」をご覧ください。

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。

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(金)・3日(土)・4日(日)・8日(木)・10日(土)・11日(日)・12日(月)・16日(金)・17日(土)・18日(日)・24日(土)・25日(日)・26日(月)・27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)	1日(木)・26日(月)、午前7時～と8時30分～ ※早朝健診
清原区	8日(木)・15日(木)・22日(木)、午前9時～と9時45分～
横川区	2日(金)午前9時～と9時45分～
瑞穂野区	6日(火)午前9時～と9時45分～
豊郷区	5日(月)・16日(金)、午前9時～と9時45分～
姿川区	11日(日)・20日(火)・30日(金)、午前9時～と9時45分～
雀宮区	17日(土)・29日(木)、午前9時～と9時45分～
東市民活動センター	12日(月)午前9時～と9時45分～
南市民活動センター	27日(火)午前9時～と9時45分～
総合コミュニティセンター	13日(火)午前9時～と9時45分～
国本区	14日(水)・30日(金)、午前9時～
河内区	13日(火)午前9時～と10時～
とちぎ健康の森	20日(火)午前9時30分～と10時30分～ ※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＝40歳以上で、令和3年度マンモグラフィ検査を受診していない女性。子宮がん検診＝20歳以上の女性。骨粗しょう症検診＝満40・45・50・55・60・65・70歳の女性。

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	5日(月)午前9時～ ※託児付き検診
市医療保健事業団 健診センター	1日(木)・26日(月)、午後2時～と3時～
清原区	8日(木)・15日(木)・22日(木)、午後2時～
横川区	2日(金)午後2時～
瑞穂野区	6日(火)午後2時～ 14日(水)午前9時～ ※託児付き検診
豊郷区	5日(月)・16日(金)、午後2時～と3時～
姿川区	11日(日)・20日(火)・30日(金)、午後2時～
雀宮区	17日(土)・29日(木)、午後2時～
東市民活動センター	12日(月)午後2時～
南市民活動センター	27日(火)午後2時～
総合コミュニティセンター	13日(火)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3年度マンモグラフィ検査を受診していない女性。

会場	期日・受付時間
市保健センター	2日(金)・3日(土)・8日(木)・11日(日)・16日(金)・18日(日)・24日(土)・26日(月)・27日(火)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団 健診センター	30日(金)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。上記以外の日程など、詳しくは、市HPまたは「健康づくりのしおり」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