

お知らせ

子宮頸がん予防ワクチンを 無料で接種した人への 助成を開始しました

積極的勧奨の差し控えにより、定期接種の対象年齢での接種機会を逃した人が、無料で接種を受けた費用を助成します。

▼対象となる接種 令和4年3月31日までに定期接種の対象期間（小学6年生～高校1年生）を過ぎ、無料で受けた接種（2価ワクチン「サーバリックス」または4価ワクチン「ガーダシル」）。ただし、定期接種の対象となっていない9価ワクチン「シルガード9」は対象外。

▼対象者 平成9年4月2日～平成17年4月1日に生まれた女性で、令和4年4月1日時点で本市に住民票がある人。

▼その他 手続きなど、詳しくは、市☎をご覧になるか、保健予防課☎(626) 1114へ。

福祉のまちづくり活動・ バリアフリーに優れた 施設を表彰します

1 活動表彰（他薦のみ）

▼対象 市内で次のいずれかの活動を5年以上継続している個人・団体・事業者。①高齢者・障がい者などの自立と社会参加のための支援②福祉の心の醸成③高齢者・障がい者などの生きがいづくり④高齢者・障がい者などの健康づくり⑤児童の健全育成⑥その他、福祉のまちづくりの推進に寄与。

ただし、福祉関連団体の事業は対象外。有志の活動は対象。

2 施設表彰（自薦・他薦）

▼対象 市内で「やさしさを広くむ福祉のまちづくり条例」の整備基準に適合し、さらなる工夫をしている次のいずれかの施設の所有者または管理者。①高齢者・障がい者など、すべての人の利用に配慮し、バリアフリーに優れている②高齢者・障がい者などが利用しやすいようソフト面での対応に努めている。

ただし、国や地方公共団体の施設、福祉関連施設は対象外。

■申込期限 7月29日（必着）。

■申込方法 保健福祉総務課（市役所2階）、各☒・☒に置いてある応募用紙（市☎からも取り出し可）に必要事項を書き、直接または送付で、〒320-8540市役所保健福祉総務課☎(632) 2919へ。

介護保険 被保険者の皆さんへ

- 1 介護保険料納入通知書を7月1日に発送します ☎ 1003810
令和4年度の納入通知書が届いたら、内容をご確認ください。
- ▼納付方法 特別徴収＝年6回の年金天引きによる納付。普通徴収＝納付書または口座振替で納付。納付書で納める場合は、納付書の裏面に記載された各窓口やコンビニエンスストア、スマートフォンアプリで納付してください。
- ▼納期限（普通徴収第1期） 8月1日（月）。
- 2 介護保険負担割合証を7月下旬に発送します ☎ 1003827
8月以降に介護サービスを利用する際の利用者負担割合（1～3割）を記載した「介護保険負担割合証」を7月下旬に発送します。
- ▼適用期間 8月1日～令和5年7月31日。
- ▼対象 要支援・要介護認定者、介護予防・生活支援サービス事業の対象者。
- ▼その他 8月以降、新たに要介護・要支援認定・基本チェックリストを受ける人には、順次、発行します。介護サービスなどを利用する場合は、必ず介護保険負担割合証を事業者に提示してください。
- 3 介護保険の施設サービスなどを利用する際の食費・居住費の負担を軽減します ☎ 1003847
▼内容 「負担限度額認定」により、食費・居住費の負担が軽減されます（毎年更新の手続きが必要です）。
- ▼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、介護医療院、（介護予防）短期入所生活（療養）介護。
- ▼対象 本人と世帯員全員および配偶者が住民税非課税で、本人と配偶者の預貯金などが一定額以下の人。
- ▼その他 限度額認定の有効期間は毎年7月31日までです。なお、認定を受けている人には、更新のお知らせと申請書を6月末に発送しました。引き続き認定が必要な人は、8月31日までに更新の申請をしてください。
- ☎ 高齢福祉課 1 ☎ (632) 2907 2 3 ☎ (632) 2905

■その他 受賞者は11月23日開催の宇都宮市民福祉の祭典で表彰します。

戦没者などの 遺族へ支給する 第11回特別弔慰金

☎ 1023308

▼支給内容 額面25万円、5年償還の記名国債。

▼対象 戦没者などが死亡した当時生まれれていた遺族で、令和2年4月1日現在、「恩給法による

公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける人がいない場合の遺族の1人。

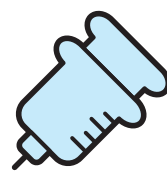
▼受付期限 令和5年3月31日。

▼申込方法 請求者の印鑑、本人確認書類、戸籍抄本など、必要書類をお持ちの上、直接、保健福祉総務課☎(632) 2919へ。

▼その他 請求書類などは窓口にも設置。必要書類は請求者によって異なります。

お知らせ

1004431
高齢者の肺炎球菌
予防接種は
お済みですか



▼接種期限 令和5年3月31日。
▼接種場所 「健康づくりのしおり」または市Ⓔに

掲載している市内指定医療機関。
▼対象 肺炎球菌予防接種を受けたことがなく、令和4年度に、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人。

▼費用 2500円。

▼その他 指定医療機関や費用免除制度など、詳しくは、健康づくりのしおりや市Ⓔをご覧ください。

なお、接種するには予約が必要です。事前に各医療機関へお問い合わせください。

問 保健予防課 ☎ (626) 1114

1003778
国民年金保険料の
免除または納付を
猶予します

1 免除制度 保険料を納めることが困難なときは、申請により、保険料の全額、4分の3、半額、4

分の1のいずれかの免除を受けられます。

2 納付猶予制度 納付が困難なときは申請により、保険料の納付猶予を受けられます。


■対象 1 本人、世帯主、配偶者
2 50歳未満の本人と配偶者で、前年所得が一定基準以下、または失業などで保険料を納付することが困難な人。

■対象期間 7月～令和5年6月。

■申請方法 申請書

(日本年金機構  URL) から取り出し可) に必



▲日本年金機構 

年金番号が分かるもの、申請時点の2年1カ月以降の失業を理由とする場合は離職を証明する書類などを添えて、直接、保険年金課(市役所1階A17窓口)、各Ⓔ・Ⓕへ。または、送付で、〒320-8555下戸祭2丁目10-20、宇都宮西年金事務所へ。

■その他

▼申請時点の2年1カ月前までさかのぼり免除申請可。

▼承認されると年金を受け取るための資格期間(最低10年間)に算入。

▼承認された期間は、10年以内に納付すれば、受け取る年金額に反映。

問 保険年金課 ☎ (632) 2327

国民健康保険 被保険者の皆さんへ

■国民健康保険税納税通知書を7月7日に発送します

1003765

令和4年度の納入通知書が届いたら、内容をご確認ください。

▼納期限(第1期と全期前納) 8月1日(月)。

▼その他 倒産・解雇・雇い止めなどによる離職者のための国民健康保険税軽減制度があります。また、新型コロナウイルス感染症の影響、災害、病気、廃業などにより、生活が困窮した場合の国民健康保険税の減免制度について、詳しくは、保険年金課 ☎ (632) 2320へお問い合わせください。ただし、納期限を過ぎた期別の税額は減免の対象となりませんので、お早めにご相談ください。

■国民健康保険被保険者証を7月14日に発送します

1003752

8月1日からの被保険者証を発送しますので、7月末までに被保険者証が届かない場合は早めにお問い合わせください。

▼適用期間 8月1日～令和5年7月31日。

▼その他 社会保険など他の保険に加入している人で国民健康保険の被保険者証が届いた人は、国民健康保険脱退の手続きが必要です。社会保

険などの被保険者証をお持ちの上、直接、保険年金課(市役所1階A14窓口)、各Ⓔ・Ⓕへ。または、郵送で手続きしてください。

問 保険年金課 ☎ (632) 2320

■国民健康保険「限度額適用認定証」などの更新

1003760

限度額適用認定証などの有効期限は7月31日です。引き続き利用を希望する人は、8月中に更新の手続きをしてください。70歳以上で、すでに交付を受けている人には7月中に認定証を郵送します。

▼申請期間 8月1～31日。

▼申請方法 国民健康保険被保険者証、限度額適用認定証(更新者のみ)、令和4年度国民健康保険税第1期分の領収証を持参し、直接、保険年金課(市役所1階A13窓口)、各Ⓔ・Ⓕへ。代理人による申請(世帯主の印鑑が必要)も可能です。

▼その他 申請は国民健康保険税に滞納がないことが条件となります。また、バンパⒺの受け付けは、月～金曜日(祝休日を除く)、午前10時～午後5時15分です。

問 保険年金課 ☎ (632) 2316

催し

城山区市民センター

(大谷町)で

もの忘れ相談会

ID 1025064

▼日時 7月22日(金)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

教室・講座

ID 1003863
プロスポーツ選手と一緒に
いきいき健康
サッカー教室



©2009 TOCHIGI SOCCER CLUB CO.,LTD.
©2009 TOCHIGI SC

▼日時 7月28日(木)午後4時～5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。

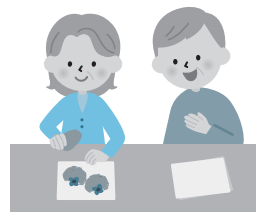
▼対象 市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人。

▼定員 先着30人。

▼申込開始 7月5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HPから取り出し可)に必要事項を書き、ファクスで、栃木サッカークラブ ☎(666) 0615、FAX(666) 0613へ。

▼日時 8月12日～10月28日の原則、第2・第4金曜日。午前10時～正午。全6回。



▼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
上河内老人福祉センター(松田新田町)で
各種講座

1 ちぎり絵講座

▼日時 8月12日～10月28日の原則、第2・第4金曜日。午前10時～正午。全6回。

▼内容 和紙を使った、美しいちぎり絵の作成を学ぶ講座。

▼費用 1200円(参加費)。

2 ペン字講座

▼日時 8月25日～10月27日の原則、第2・第4木曜日。午前10時～正午。全5回。

▼内容 ボールペン字を学ぶ講座。

▼対象 市内在住の60歳以上の人。

▼定員 各抽選8人。

▼申込期限 7月22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☎を書き、直接または送付・ファクスで、〒321-0407松田新田町116-1、上河内老人福祉センター ☎(674) 4003、FAX(674) 4258へ。

116-1、上河内老人福祉センター ☎(674) 4003、FAX(674) 4258へ。

後期高齢者医療 被保険者の皆さんへ

問 保険年金課 ☎(632) 2307

■被保険者証を2回発送します ID 1000695
医療費の窓口負担割合が1割の被保険者のうち、一定以上の所得がある人の負担割合が10月1日から2割になります。そのため、令和4年度は被保険者全員を対象に、新しい被保険者証を7月と9月の2回発送します。

▼有効期限 ①7月発送(黄色) = 8月1日～9月30日
②9月発送(藤色) = 10月1日～令和5年7月31日。

▼その他 現在お使いの被保険者証は、8月1日以降に、保険年金課(市役所1階A16窓口)、各☎・☒へ返却するか破棄してください。

■保険料額決定通知書を発送します ID 1000692
7月中旬に「保険料額決定通知書」と「保険料納入通知書(納付書)」を発送します。納付書で納める人は、指定金融機関や各☎などで納めてください。コンビニエンスストアやスマートフォンでも納付できます。

■限度額適用・標準負担額減額認定証の手続きをお忘れなく ID 1000701
診察を受ける際に認定証を医療機関に提示すると、医療費の支払いを一定額にとどめることができます。また、世帯全員が住民税非課税の人は、入院時の食事代も減額になります。

▼対象 住民税課税所得が145万円以上690万円未満(所得区分が現役並みⅠまたはⅡに該当)の人、世帯全員が住民税非課税の人。

▼申請方法 被保険者証、個人番号(マイナンバー)カードなどの身分証明書を持参し、保険年金課、各☎・☒へ。

▼その他 次のどちらかに該当する人には、認定証を被保険者証に同封して送付しますので、申請は不要です。
①過去に「限度額適用認定証」の交付を受けたことがあり、令和4年度の所得区分が現役並みⅠまたはⅡに該当する
②過去に「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けたことがあり、令和4年度の所得区分が低所得区分に該当する。

本文中に記載がないものは、原則として、対象=どなたでも、費用=無料、申込=不要。☎=地区市民センター、☒=出張所、☑=生涯学習センター、☑=申込時に記載する基本項目は、催し名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・人数。

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と
シニア講演会

1 老後資金と年金情報、介護知識
と必要な費用

▼日時 7月13日(水)午前10時
～正午。

2 シニア講演会

▼日時 7月15日(金)午後1時
30分～3時30分。

3 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 7月23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 1 3 キャリアコンサルタント
による講座と個別相談 2 「照
明と健康 その関係の謎に迫る」
と題した、照明コンサルタントに
よる講演。

対象 市内在住か通勤するお
おむね50歳以上の人。

定員 1 3 各先着10人 2 先着50
人。

申込開始 7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
yasenior@city.utsunomiya.
tochigi.jp。

1026715
65歳から始める
しっかり貯筋教室

▼日時 7月26
日、8月2
9・23・30日。
午前10時～正
午。全5回。

会場 市保健センター(トナリ
エ宇都宮9階)。

内容 ロコモティブシンドロ
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 7月4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。

その他 「宇都宮市高齢者等地

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
認知症予防体操 (コグニサイズ)	7月6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)	先着 10人	地域包括支援 センターよう なん ☎(658) 2125
介護のイライラ どう付き合う アンガーマネジ メント	7月6日(水) 午前10時～正午	富屋区 (徳次郎町)	先着 15人	富屋・篠井地 域包括支援セ ンター ☎(665) 7772
地域で支える 認知症	7月15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
成年後見制度な ど	7月15日(金) 午後1時30分～ 3時30分	城山区 (大谷町)	先着 15人	城山地域包括 支援センター ☎(652) 8124
移乗や体位変換 はどうしたらいい の どんな福祉用具 があるの	7月19日(火) 午前10時～正午	福祉コミュニテ ィ びしょう 美渉 (砥上町)	先着 15人	地域包括支援 センター砥上 ☎(647) 3294

1004484
統合失調症と
付き合うために
精神保健家族教室

▼日時 8月4・26日、9月15
・29日。午後1時30分～3時30分。
全4回。

会場 市医療保健事業団(竹林

町)。
▼内容 病気を正しく理解し、家
族の対応やできること、生活障が
いとりハビリティーションなどに
ついて学ぶ講座。
▼対象 市内在住の統合失調症患
者の家族。

定員 先着30人。

申込方法 電話で、保健予防課
☎(626) 1114へ。

国民健康保険・協会けんぽ被扶養者のためのタイアップ健診 ID 1016327

☎健康増進課 (626) 1129

- ▼日時 8月26日(金) ①午前8時30分～9時30分 ②午前9時30分～10時30分。
 - ▼会場 市医療保健事業団健診センター(竹林町)。
 - ▼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歳以上の女性、乳がん検診=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。
- ▼定員 各先着30人。
- ▼申込期限 ①8月12日②8月3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協会けんぽから届いた案内通知に同封した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・福祉
国保・年金

10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 URL](#) 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](#) や「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。	1日(土)・2日(日)・3日(月)・6日(木)・8日(土)・9日(日)・14日(金)・16日(日)・17日(月)・20日(木)・22日(土)・23日(日)・24日(月)・28日(金)・29日(土)・30日(日)・31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)	4日(火)・11日(火)・31日(月)、午前8時30分～と9時30分～ 15日(土)午前8時30分～と9時30分～ ※総合健診
清原区	18日(火)午前9時～と9時45分～
横川区	27日(木)午前9時～と9時45分～
瑞穂野区	1日(土)午前9時～と9時45分～
姿川区	8日(土)・28日(金)、午前9時～と9時45分～
雀宮区	23日(日)午前9時～と9時45分～
東市民活動センター	17日(月)午前9時～と9時45分～
総合コミュニティセンター	30日(日)午前9時～と9時45分～
河内区	4日(火)・18日(火)・28日(金)、午前9時～と10時～
とちぎ健康の森(駒生町)	3日(月)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 乳がん検診は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。子宮がん検診は20歳以上の女性。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	20日(木)午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	4日(火)・11日(火)・31日(月)、午後2時～と3時～
清原区	18日(火)午後2時～
横川区	27日(木)午後2時～
瑞穂野区	1日(土)午後2時～
姿川区	8日(土)・28日(金)、午後2時～
雀宮区	23日(日)午後2時～
雀宮区南館	4日(火)午前9時～ ※託児付き検診
東市民活動センター	17日(月)午後2時～
総合コミュニティセンター	30日(日)午後2時～
城山区	13日(木)午後2時～ ※託児付き検診
国本区	14日(金)午後2時～ ※託児付き検診
河内区	31日(月)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(日)・3日(月)・8日(土)・14日(金)・16日(日)・22日(土)・24日(月)・28日(金)・29日(土)・31日(月)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター	6日(木)・26日(水)、午後2時～と3時～

■申し込み時・受診時の注意

- ▼8・9月分も予約できます。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](#) 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