

お知らせ

要介護者が利用する  
紙おむつ費用を支給

ID 1003842

■内容 1カ月間の購入額5500円を限度として、購入額を本人の負担割合に応じて支給。

市に登録している紙おむつ宅配事業者が、毎月1回、利用者の自宅などに紙おむつを配達する受領委任払いと、店舗で紙おむつを購入し、後に申請する償還払いがあ

ります。

■対象 在宅で、要介護1～5の認定を受けている人。介護保険施設（ショートステイ含む）や病院に入所・入院中の人は対象外。

■申請方法

▼受領委任払い 紙おむつ宅配商品カタログから、事業者と商品・数量などを選択し、高齢福祉課（市役所2階）に置いてある申請書（市HPからも取り出し可）に必要事項を書き、直接または郵送で、〒320-8540市役所高齢福祉課へ。

▼償還払い 高齢福祉課、各区・

区に置いてある申請書に必要事項を書き、領収書（利用者の氏名と販売者名、ただし書きに「大人用紙おむつ」と明記）を添付し各窓口へ。

■その他 宅配商品カタログの送付を希望する人は、高齢福祉課☎（632）2905へ。

ID 1004410

子宮頸がん・乳がん検診の  
無料クーポン券を送付

無料クーポン券対象者は、本市

人間ドック・脳ドックの受診費用の一部を補助

1 国民健康保険加入者

ID 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＝1万6,787円。  
▼申込方法 受診前に電話で、「国民健康保険で人間ドックまたは脳ドックの補助希望」と申し出て、下の表の健診機関へ。

2 後期高齢者医療被保険者

ID 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。  
▼下の表にない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、各健診機関にお問い合わせください。

☎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
宇都宮市医療保健事業団（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
鷲谷病院（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
栃木県保健衛生事業団（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
鷲谷病院	☎（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	☎（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

催し

認知症

フレンドリーフェスタ  
地域で支える認知症

▼日時 9月1日（木）午前11時～午後3時。

▼会場 オリオンスクエア。

▼内容 認知症の人と楽しむコーラスやリズム体操、専門の相談員によるもの忘れ相談会など。

☎高齢福祉課 ☎（632）2332

催し

シニア世代のための  
懇談・相談・交流の場  
「ふれあい村」

- ▼日時 8月9・17・25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 参加者同士によるおしゃべり、ゲーム、脳トレ、情報交換など。
- ▼対象 市内在住か通勤するおおむね50歳以上の人。
- ☎ 00 2456、高齢福祉課 ☎ (632) 2368

教室・講座

1003865  
プロスポーツ選手と一緒に  
いきいき健康  
バスケットボール教室

- ▼日時 8月20日（土）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と一緒に、ストレッチや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 抽選30人。
- ▼申込期間 8月2～4日。
- ▼申込方法 電話または高齢福祉課（市役所2階）・各區・各地域包括支援センター・市社会福祉協議会などに置いてある申込用紙（市☎）からも取り出し可）に必要事項を書き、ファクスで、栃木ブレックス ☎ (611) 1512、FAX (612) 6736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

1004338  
ライフプラン支援講座と  
地域デビュー講座

- 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 8月10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27日（土）午前10時～正午。
- 3 地域デビュー講座
- ▼日時 8月26日、9月2・9・16日。午前10時～正午。全4回。

- ▼日時 8月26日、9月2・9・16日。午前10時～正午。全4回。
- ▼会場 市総合福祉センター他。
- ▼内容 1 2 キャリアコンサルタ

市保健センター（トナリエ宇都宮9階）で健康講座・相談会

☎市保健センター ☎ (627) 6666

1 歩くのが遅くなったと感じたら「フレイル予防健康教室」

- ▼日時 9月2日（金）午前10時～11時30分。
- ▼内容 フレイル予防のための講話と、座ってできる運動実技。
- ▼対象 市内在住の65歳以上の人で、要支援・要介護認定を受けていない人。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 8月8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。

2 生活習慣病予防講座「息切れ・むくみに要注意 意外と知らない心臓からのSOS」

- ▼日時 9月11日（日）午前10時～正午。
- ▼内容 上野耕嗣さん（市医師会医師）による生活習慣病に関する講話。
- ▼対象 市内在住か通勤通学者。
- ▼定員 会場＝先着50人、オンライン＝先着100人。
- ▼申込開始 8月4日。
- ▼申込方法 市☎の申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話で、市保健センターへ。

1027350



▲市☎

3 骨密度測定と各種相談会

- ▼日時 9月10日（土）午後1時30分～4時。
- ▼内容 骨密度測定、保健師、管理栄養士、運動指導員による相談会。
- ▼対象 市内在住者。
- ▼定員 先着50人。
- ▼申込開始 8月9日午前9時30分。
- ▼申込方法 電話で、市保健センターへ。

4 歯・お口・ブラッシングの相談会

- ▼日時 9月11日（日）午後2時～4時。
- ▼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会。
- ▼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分から。
- ▼申込方法 直接または電話で、市保健センターへ。

健康で豊かな人間性を育む  
食育情報コーナー

1004752

- ▼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。
- ▼会場 市保健センター。
- ▼内容 8月は「あぶらは質と量を考えて」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。

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

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
認知症の介護体験談と介護者の心のケアについて	8月25日(木) 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
体力の衰えを予防するために今できること フレイル・サルコペニア予防	8月26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
知って安心 今後に備えるおむつ・尿取パットの使い方	8月31日(水) 午前10時～正午	明保地域コミュニティセンター(鶴田町)	先着15人	地域包括支援センター砥上 ☎(647)3294
認知症介護と介護者の心のケアについて	9月2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

- 申込開始 8月5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)23
- 対象 市内在住か通勤するおおむね50歳以上の人。
- 定員 1 2 各先着10人 3 抽選20人。

- 68、FAX(639)8575、☒miyase.nior@city.utsunomiya.tochigi.jp。
- ID 1004460
- 動画で配信  
医師・管理栄養士による  
糖尿病予防講座
- ▼配信期間 8月30日～9月30日。
- ▼内容 「糖尿病を予防するため出来る事を考えてみましょう」と題した、藤田延也さん(医師)による講話と「糖尿病を予防する7つの食習慣」と題した、大川美智子さん・千島理紗さん(管理栄養士)による講話。

健康・福祉  
国保・年金

- 養士)による講話。
- ▼視聴方法 市HPから視聴。
- ▼その他 通信料は自己負担となります。
- 問 健康増進課 ☎(626)1126。
- ID 1004461
- 血糖値を下げるコツを学ぶ  
糖尿病予防教室
- ▼日時 9月17日(土)午前10時～正午。
- ▼会場 市保健センター。
- ▼内容 保健師・管理栄養士による生活習慣改善に関する講話と、運動指導員によるエクササイズ。
- ▼対象 64歳以下で、血糖値が高めの人。
- ▼定員 先着20人。
- ▼申込期限 9月13日。
- ▼申込方法 市HP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



▲市HP

- ▼内容 「知っておきたいうつ病の話 病気の理解と治療について」と題した、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5日。
- ▼申込方法 電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。
- ID 1004457
- 地域で健康づくりを応援  
食生活改善推進員・  
健康づくり推進員養成講座
- ▼日時 9月6・13・20・27日、11月1日。午前10時～午後4時。全5回。
- ▼会場 東市民活動センター(中今泉3丁目)他。
- ▼内容 生活習慣病や食事バランスについての講話や調理実習、健康ウォーキングなどの体験。
- ▼対象 お住まいの地域で、食生活改善推進員・健康づくり推進員としてボランティア活動できる人。
- ▼定員 先着15人。
- ▼費用 実費(食材費など)。
- ▼申込期限 8月26日。
- ▼申込方法 市HPの申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話で、健康増進課 ☎(626)1126へ。



▲申し込みフォーム

## 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 本市が実施する介護予防事業や本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 市内在住で165歳以上260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、翌年度に本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

## 11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HPURL1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(火)・6日(日)・7日(月)・10日(木)・12日(土)・13日(日)・14日(月)・15日(火)・19日(土)・26日(土)・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)	5日(土)午前8時30分～と9時30分～ ※総合健診 17日(木)午前8時30分～と9時30分～
平石区	10日(木)午前9時～と9時45分～
清原区	7日(月)午前9時～と9時45分～
瑞穂野区	2日(水)午前9時～と9時45分～
豊郷区	1日(火)・22日(火)・25日(金)・29日(火)、午前9時～と9時45分～
姿川区	8日(火)・14日(月)・26日(土)、午前9時～と9時45分～
雀宮区	4日(金)・15日(火)・24日(木)、午前9時～と9時45分～
東市民活動センター	28日(月)午前9時～と9時45分～
南市民活動センター	18日(金)午前9時～と9時45分～
総合コミュニティセンター	30日(水)午前9時～と9時45分～
御幸ヶ原町公民館	11日(金)午前9時～と9時45分～
城山区	10日(木)午前9時～と10時～
富屋区	24日(木)午前9時～
河内区	15日(火)・21日(月)、午前9時～と10時～ ※総合健診
	16日(水)午前9時～と10時～

※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

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	15日(火)午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	17日(木)午後2時～と3時～
平石区	10日(木)午後2時～
清原区	7日(月)午後2時～
瑞穂野区	2日(水)午後2時～
豊郷区	1日(火)・22日(火)・25日(金)・29日(火)、午後2時～と3時～
姿川区	8日(火)・14日(月)・26日(土)、午後2時～ 30日(水)午前9時～ ※託児付き健診
雀宮区	4日(金)・15日(火)・24日(木)、午後2時～
東市民活動センター	14日(月)午前9時～ ※託児付き健診 28日(月)午後2時～
南市民活動センター	18日(金)午後2時～
総合コミュニティセンター	30日(水)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	1日(火)・6日(日)・7日(月)・10日(木)・12日(土)・13日(日)・14日(月)・19日(土)・26日(土)・28日(月)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター	11日(金)午後2時～と3時～

### ■申し込み時・受診時の注意

▼9・10月分の予約もできます。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