

お知らせ

あなたがお薦めする  
健康づくり体験談・  
川柳を募集

1 健康づくり体験談「自分の健康管理法とその効果」

▼応募規定 題名と本文を記載。原稿用紙2枚程度。1人1作品。

▼賞品 商品券（最優秀賞1点⇨2万円分、優秀賞2点⇨1万円分、佳作3点⇨2000円分）。

2 健康づくり川柳「運動、食事、趣味を通じた健康づくり」

▼応募規定 五・七・五調を基本とした作品と作品に込めた想いや背景を100字以内で記載。1人3作品まで。

▼賞品 商品券（最優秀賞1点⇨1万円分、優秀賞2点⇨5000円分、佳作3点⇨1000円分）。

■対象 9月30日現在、後期高齢者医療制度に加入している本県の被保険者。

■応募期限 9月30日（必着）。

■応募方法 任意の紙（様式は自由）に応募部門・☎・生年月日を書き、作品に添えて、送付またはEメールで、〒320-0033本町3-

9、県本町合同ビル2階、県後期高齢者医療広域連合総務課 ☎(627) 6830、✉soumu@kouikireng-o-tochigi.jp。

■その他 応募者の中から抽選で、QUOカード（500円分）を送付します。

問 保険年金課 ☎(632) 2307

1004661 市保健衛生審議会の  
委員を募集

本市が設置している、健康づくりの推進や生活衛生の向上に関して審議する付属機関「宇都宮市保健衛生審議会」では、市民の皆さんから幅広い意見をいただくため、委員を募集します。

▼任期 12月16日から2年間。

▼内容 年1回程度開催する審議会で意見を述べる。

▼応募資格 次のすべてに該当する人。①本市に引き続き1年以上在住する②申し込み時に20歳以上③市の他の付属機関の委員や公務員でない。

▼募集人数 2人。

▼選考方法 書類・面接審査。

▼申込期限 10月14日（必着）。

▼申込方法 保健所総務課、各☎・☎に置いてある申込用紙（市☎からも取り出し可）に必要な事項を

風しんを予防しましょう

問 保健予防課 ☎(626) 1114

風しんは、強い感染力を有する急性の発疹性感染症です。成人で発症した場合、高熱や発疹が長く続き、重症化することがあります。

また、妊娠中の女性が感染すると、目や耳、心臓に障がいを持つ子どもが生まれてくる可能性が高くなります。

予防方法

妊娠を希望する女性で2回の予防接種を受けたことがない人は、抗体検査を受け、抗体価が低い場合は速やかに予防接種を受けてください。抗体がつくまでは人混みへの外出を避けてください。

また、妊婦の周りにいる人（妊婦の配偶者・子ども・その他の同居家族など）も、風しんに感染しないよう同様の予防措置に努めてください。

予防接種費用を一部補助します

■妊娠を希望している人や、その同居の家族などへ

1004507 1004392

市内の協力医療機関で、風しん抗体検査を無料で実施しています。検査の結果、抗体価が低く、予防接種を受けた場合は、市が費用の一部を補助する制度があります。

■昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性へ

1018800

風しん抗体検査と、検査の結果抗体価の低い人を対象とした定期予防接種を無料で実施しています。

▼期間 令和7年3月31日まで。

▼受診方法 詳しくは、市☎をご覧になるか、市から送付されたクーポン券をご確認ください。

書き、直接または送付で、〒321-0974竹林町972、保健所総務課 ☎(626) 1102へ。

1016526 市健康づくり事業者表彰  
事業者を募集

▼内容 従業員の健康づくりに取り組む市内事業者を表彰。

▼応募要件 次のすべてに取り組む市内の事業者。①特定健康診査・がん検診などの受診勧奨②従業員のために対策③従業員の心の健康づくり④運動や食生活の改善、そ

の他従業員の健康づくり。

▼申込期限 10月11日（必着）。

▼申込方法 健康増進課に置いてある申請書（市☎からも取り出し可）に必要な事項を書き、直接または送付で、〒321-0974竹林町972、健康増進課へ。

▼その他 受賞事業者は、市☎などで、事業者名と取り組み内容を紹介します。また、入札制度における優遇などがあります。詳しくは、市☎をご覧になるか、健康増進課 ☎(626) 1128へ。

## 長引くそのせき、本当に風邪ですか 結核を予防しよう

ID 1004514

保健予防課 ☎ (626) 1114

結核の初期症状は風邪の症状によく似ているため、見逃されてしまうことが多くあります。結核を疑って早めに医療機関を受診しましょう。

- ▼ **新型コロナウイルス感染症による影響** 健診の延期などにより、発見が遅れる可能性があります。また、新型コロナウイルス感染症の治療で副腎皮質ステロイド剤を使用した場合、免疫力の低下により結核発症リスクが高まります。
- ▼ **結核はどうやって感染するか** 結核は「結核菌」を吸い込むことで、主に肺に炎症を起こす病気です。重症の結核患者がせきなどをした時に飛び散る結核菌を吸い込むことで感染します。
- ▼ **結核は現代の病気** 日本では1日約35人が新たに結核と診断され、約5人が命を落としています。本市でも、毎年約40人が新たに結核と診断されています。
- ▼ **高齢者は要注意** 気付かないうちに結核菌に感染している人も多く、高齢による体力や抵抗力の低下に伴って発病するケースが増えています。

本市の結核患者も70歳以上が半数以上を占め、高齢者は特に注意が必要です。

- ▼ **結核予防のポイント** 過労や睡眠不足、不規則な生活習慣、喫煙などが、身体の抵抗力を弱め、発病のリスクを高めます。そのため、普段から健康的な生活を心掛け、免疫力を高めることが重要です。また、年に1度は健康診断を受けましょう（下のイラスト参照）。

なお、抵抗力の弱い乳幼児は結核に感染すると重症化しやすいため、BCG接種が有効です。なるべく生後5～8カ月の間（遅くとも生後1年以内）に接種しましょう。

### 予防のポイント



## 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 健康づくり講座「カラダに効く たんぱく質最新情報」

ID 1027349

- ▼ **日時** 9月24日（土）午後1時30分～3時。
- ▼ **内容** 藤田聡さん（立命館大学教授）による健康に関する講話。
- ▼ **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50人。
- ▼ **申込開始** 9月3日。
- ▼ **その他** 血圧測定や握力測定などを行う「まちの保健室」も同時開催します。



▲申し込みフォーム

### 2 65歳からはじめる「しっかり貯筋教室」

ID 1026715

- ▼ **日時** 9月26日、10月3・17・24・31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** 市内在住の要支援・要介護認定を受けていない人で運動制限のない65歳以上の人。
- ▼ **定員** 先着15人。
- ▼ **申込開始** 9月6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。



### 3 運動が苦手な人もできる「エクササイズデビュー教室」

ID 1004463

- ▼ **日時** 10月7・14・21日、11月4・11・18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、食生活に関する講話、体組成測定など。
- ▼ **対象** 市内在住の運動習慣がなく運動制限のない30～64歳の人。
- ▼ **定員** 先着10人。
- ▼ **申込開始** 9月4日。



▲申し込みフォーム

### 4 気になる体型変化に「女性のための美ボディ教室」

- ▼ **日時** 10月8・22日、11月5・19日、12月3・17日。午後2時～4時。全6回。
- ▼ **内容** 引き締まった体作りのための筋力運動や有酸素運動の実技、食生活に関する講話、体組成測定など。
- ▼ **対象** 市内在住の運動習慣がなく運動制限のない30～59歳の女性。
- ▼ **定員** 先着10人。
- ▼ **申込開始** 9月4日。



▲申し込みフォーム

- **申込方法** 1 3 4 市庁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
- 2 直接または電話で、市保健センターへ。
- **その他** 2～4 市保健センターの運動教室に初めて参加する人優先。

お知らせ

**ID 1003838**  
**居宅の介護環境を整える  
 福祉用具購入費の  
 一部を支給**

ポータブルトイレや入浴用いすなどの福祉用具を購入する場合、購入費の一部を支給します。

▼対象 要支援・要介護の認定を受けている人。ただし、次のいずれかに該当する場合は対象外。①介護施設や病院に入所・入院している②指定を受けた事業者以外で購入した。

▼限度額 年間10万円を限度に介護保険利用者負担割合に応じて支給。

▼その他 購入前に、居宅介護支援事業者、各地域包括支援センターまたは高齢福祉課☎(632)2906へご相談ください。

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 老後資金と年金情報、介護知識と必要な費用

▼日時 9月10日(土)午前10時～正午。

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

▼内容・日時・会場など 下の表の通り。 **ID 1003862**

▼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
認知症の方への介護について	9月10日(土) 午前10時～正午	河内総合福祉センター(白沢町)	先着20人	地域包括支援センターかわち ☎(673)8941
転ばぬ先の住環境整備	9月12日(月) 午後2時～4時	姿川区(西川田町)	先着20人	姿川南部地域包括支援センター ☎(654)2281
便秘に効く運動について	9月13日(火) 午前10時～正午	城東地域コミュニティセンター(城東2丁目)	先着15人	地域包括支援センター御本丸 ☎(651)4777
さまざまなお看取りのかたち	9月15日(木) 午前10時～11時30分	緑が丘地域コミュニティセンター(緑3丁目)	先着15人	緑が丘・陽光地域包括支援センター ☎(684)3328
知らないと損をするこれからの終活	9月15日(木) 午後1時30分～3時30分	豊郷区(岩曾町)	先着30人	地域包括支援センター豊郷 ☎(616)1237
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	9月20日(火) 午前10時～正午	福祉コミュニティ美渉(砥上町)	先着15人	地域包括支援センター砥上 ☎(647)3294
認知症ケア談笑会	9月21日(水) 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
自分らしい人生を送るために「人生会議」	9月28日(水) 午後1時30分～3時30分	田原コミュニティプラザ(上田原町)	先着20人	田原地域包括支援センター ☎(672)4811
認知症の介護体験談と介護者の心のケアについて	9月29日(木) 午後1時30分～3時30分	御幸ヶ原町公民館(御幸ヶ原町)	先着20人	鬼怒地域包括支援センター ☎(683)2230

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 9月28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歳以上のの人。

▼定員 各先着10人。

▼申込開始 9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

**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 10月20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。

(市役所2階・高齢福祉課内) ☎(632)2368、FAX(639)8575、  
 ✉miyasenior@city.utsunomiya.a.tochigi.jp

▼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 9月6日午前10時。

▼申込方法 電話または、高齢福祉課(市役所2階)、各区・地域包括支援センターに置いてある申込用紙(市庁からも取り出し可)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。

▼その他 「宇都宮市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

## いい歯でスマイルフォトコンテスト 作品募集

- ▼内容 「いい歯でスマイル」をテーマに、笑顔で元気な家族・友人などの写真。4つ切りまたは4つ切りワイド。カメラの種類不問。加工不可。
- ▼対象 市内在住か通勤通学者。
- ▼応募期限 令和5年1月31日(必着)。
- ▼応募方法 子ども家庭課(市役所2階)、各(区)・(田)保健所(竹林町)、市保健センター(トナリエ宇都宮9階)、市歯科医師会会員の診療所(市歯科医師会HP<sup>JURL1</sup>参照)に置いてある応募用紙に必要事項を

- 書き、作品(未発表のもの)の裏面に貼り付け、直接または郵送で、〒321-0974竹林町968、市歯科医師会(市夜間休日救急診療所4階)へ。
- ▼賞品 大賞は、賞状と副賞。その他、入賞多数予定。
- ▼その他 入賞作品の著作権は市歯科医師会に帰属します。令和5年6月の「歯と口の健康週間イベント」で表彰式と作品展示を予定しています。詳しくは、市歯科医師会☎(625)6060へ。
- ☎健康増進課☎(626)1126

## 12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<sup>JURL2</sup>へ。



#### ■ 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 ※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。	3日(土)・4日(日)・5日(月)・9日(金)・12日(月)・13日(火)・16日(金)・19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(木)・5日(月)・8日(木)、午前8時30分～と9時30分～ 6日(火)午後1時～と2時 ※総合健診 ※胃がん検診なし 10日(土)午前8時30分～と9時30分～ ※総合健診
清原区	16日(金)午前9時～と9時45分～
横川区	9日(金)午前9時～と9時45分～
豊郷区	13日(火)午前9時～と9時45分～
姿川区	2日(金)・7日(水)、午前9時～と9時45分～
雀宮区	15日(木)・22日(木)、午前9時～と9時45分～
総合コミュニティセンター	20日(火)午前9時～と9時45分～
篠井区	19日(月)午前9時～ ※総合健診 ※託児付き健診
河内区	18日(日)午前9時～と10時～
上河内区	16日(金)午前9時～
岡本コミュニティプラザ	5日(月)午前9時～
とちぎ健康の森	12日(月)・22日(木)、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	9日(金)午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	1日(木)・5日(月)・8日(木)、午後2時～と3時～
清原区	16日(金)午後2時～
横川区	9日(金)午後2時～
豊郷区	13日(火)午後2時～と3時～
姿川区	2日(金)・7日(水)、午後2時～
雀宮区	15日(木)・22日(木)、午後2時～
総合コミュニティセンター	20日(火)午後2時～
富屋区	16日(金)午後2時～ ※託児付き健診
岡本コミュニティプラザ	5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	3日(土)・5日(月)・12日(月)・13日(火)・16日(金)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター	14日(水)午後2時～と3時～

#### ■ 申し込み時・受診時の注意

- ▼10・11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