

お知らせ

住宅環境を整える
介護保険対象の
住宅改修費を支給

日常生活をする上で必要な、手すりの取り付けや段差の解消、床の滑り防止、洋式便器への変更などの住宅改修を行う場合、20万円を限度として、本人の負担割合に応じて支給します。

▼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 介護保険施設や病院に入所・入院している
- ② 事前申請をせずに着工した改修
- ③ 新築や増築、老朽化に伴う改修
- ④ 住民票に記載されていない住所の住宅改修。

▼その他 改修前に、居宅介護支援事業者・地域包括支援センターまたは高齢福祉課 ☎(632) 2905 へお問い合わせください。

健康サポート薬局
かかりつけ薬剤師を
お持ちですか

▼患者に応じた支援 かかりつけ薬剤師は、豊富な知識と経験があり、薬による治療や健康面の悩み

などに関して、患者一人ひとりの服薬状況に応じた支援ができる薬剤師です。

▼適正な服薬管理をアドバイス

薬局で、かかりつけ薬剤師の同意手続きをすると、すべての処方薬や市販薬について、同じような薬が重複していないか、飲み合わせの悪い薬が出されていないかなどをチェックし、適正な服薬管理ができるようアドバイスします。また、開局時間外の問い合わせや在宅療養にも対応します。

問 保健所総務課 ☎(626) 1104

医療費・医療手当・
障害年金などを給付
健康被害救済制度

▼健康被害を受けた人を救済 薬は正しく使っていても、副作用が

起きる可能性があります。健康被害救済制度は、医薬品医療機器総合機構法に基づく公的制度です。医薬品の副作用などにより、入院が必要な程度の疾病や障がいなどの健康被害を受けた人を救済するため、医療費、医療手当、障害年金なども給付します。

▼給付要件 給付には、さまざまな条件や必要書類がありますので、医薬品医療機器総合機構の相

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 11月9日(水) 午前10時～正午。
- 2 シニア講演会
- ▼日時 11月18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、元気なうちから介護予防
- ▼日時 11月26日(土) 午前10時～正午。
- 会場 市総合福祉センター(中央1丁目)他。
- 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 「笑い(笑いは人生、元気のみなもと)と題した兼子裕子さん(シニア大楽講師)による講演。
- 対象 市内在住が通勤するおおむね50歳以上の人。
- 定員 1,3 各先着10人 2 先着50人。
- 申込開始 11月4日。
- 申込方法 直接または電話・ファクス・Eメール(願・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、✉ miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

1004338

談窓口にお問い合わせください。

救済制度に関する相談窓口 ☎ 0120(149) 931(フリーダイヤル)、☎03(3506)9411(有料)。

問 保健所総務課 ☎(626) 1104

高齢者よい歯の表彰式
参加者募集

▼対象 市内在住で、自分の歯が20本以上ある80歳以上の人。

▼申込期限 令和5年1月31日。

▼申込方法 市歯科医師会(☎URL参照)に療所(市歯科医師会(☎URL参照)に申し込み、歯科健診(無料)を受けてください。

▼その他 令和5年6月開催の「歯と口の健康週間イベント」で表彰

催し

相談してみませんか
もの忘れ相談会

▼日時 11月25日(金) 午前10時～正午。

▼会場 峰地域コミュニティセンター(峰町)。

▼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

問 健康増進課 ☎(626) 1126

11月14日は世界糖尿病デー

ID 1017129

生活習慣を見直して 糖尿病を防ごう

健康増進課 ☎ (626) 1126

糖尿病は、血糖値を下げるインスリンの不足や、インスリンの働きが悪くなるために、高血糖が慢性的に続く病気です。高血糖状態を放置していると、目や腎臓の血管など全身のさまざまな血管を傷つけ、自覚症状のないままに重篤な合併症を招きます。

生活習慣の改善によって糖尿病を予防することが重要です。生活習慣を見直し、血糖値をコントロールすることで発症や重症化を防ぎましょう。

糖尿病を予防するポイント 生活習慣と食事を見直しましょう

- ▼野菜を積極的に取り、食事は腹八分目でやめる。
- ▼散歩などの運動を少しずつでも始める。
- ▼体重を5～10%減らす。
- ▼禁煙する。
- ▼ストレスと上手に付き合う。
- ▼健康状態の確認のために健診を受ける。



食事の工夫

- ▼ゆっくりよくかんで食べる。
- ▼朝食、昼食、夕食を規則正しく食べる。
- ▼バランスよく食べる（主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる）。
- ▼野菜を1日350g以上食べる。
- ▼夜遅く、寝る前には食べない。



関連イベントもチェックしよう

■世界糖尿病デーパネル展

- ▼期間・会場 11月4日まで＝市役所1階市民ホール。11月4～17日＝東図書館（中今泉3丁目）。11月29日まで＝市保健センター（トナリエ宇都宮9階）。
- ▼内容 糖尿病や糖尿病予防に関するパネルの展示やリーフレットの配布。



▲世界糖尿病デーシンボルマーク「ブルーサークル」

介護について学びませんか

家族介護教室・介護者交流会

1 家族介護教室

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。

2 介護者交流会

ID 1003862

- ▼日時 11月17日(木)午後1時30分～3時30分。
- ▼会場 五代若松原地域コミュニティセンター（若松原3丁目）。
- ▼内容 「介護が必要になった時にあなたは どうしますか」と題した、介護体験者による講話、

参加者同士の話し合い、DVDの視聴、介護のための情報提供、相談など。

- ▼対象 高齢者を介護している家族や介護に関心のある人。
- ▼定員 先着30人。
- ▼申込期限 11月16日。
- ▼申込方法 電話で、宇都宮介護者の会「ゆりかご会」☎(652) 3525へ。

☎ 高齢福祉課 ☎ (632) 2358



内容	日時	会場	定員	問い合わせ先
住宅改修のポイントと福祉用具の活用について	11月8日(火) 午後1時30分～3時30分	西地域コミュニティセンター (西1丁目)	先着 10人	地域包括支援センター さくら西 ☎(610) 7370
介護保険ってなあに	11月14日(月) 午後1時30分～3時30分	昭和地域コミュニティセンター (戸祭町)	先着 15人	地域包括支援センター きよすみ ☎(622) 2243
知って得する薬の使い方	11月15日(火) 午後2時～4時	岡本コミュニティプラザ (下岡本町)	先着 20人	地域包括支援センター 奈坪 ☎(671) 2202
もしものときのために始めてみませんか人生会議	11月22日(火) 午前10時～正午	石井地域コミュニティセンター (石井町)	先着 20人	地域包括支援センター 石井・陽東 ☎(660) 1414
認知症について	11月25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

教室・講座

睡眠から見た
健康寿命の伸ばし方

▼日時 11月20日(日)午前10時
30分～正午。

▼会場 中央図書館(明保野町)。

▼内容 高島雅之さん(たかしま耳鼻咽喉科院長)による、睡眠と健康の関係や睡眠の質を向上させる方法についての講話。

▼定員 先着40人。

▼申込開始 11月7日午前9時30分。

▼申込方法 直接または電話で、中央図書館 ☎(636) 0231へ。

1 ID 1022343
いきいき健康サッカー教室
プロスポーツ選手と一緒に
元気なうちから介護予防

▼日時 12月1日(木)
午後2時30分～4時30分。



▼会場 カンセキスタジアムとちぎ(西川田4丁目・県総合運動公園内)。

▼内容 栃木SCの選手・スタッフと一緒に、ストレッチやボールを使った運動。

▼定員 先着20人。

▼申込開始 11月8日。

▼申込方法 電話または、高齢福祉課(市役所2階)、各區・地域

包括支援センターに置いてある申込用紙(市☎)からも取り出し可)に必要な事項を書き、ファクスで栃木サッカークラブ ☎(666) 0615、FAX(666) 0613へ。

2 いきいき健康自転車教室

▼日時 12月13日(火)午前10時～正午。



▼会場 清原体育館(清原工業団地)。

▼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。

▼定員 先着30人。

▼申込期間 11月14日～12月7日。

▼申込方法 電話または、高齢福祉課(市役所2階)、各區・地域包括支援センターに置いてある申込用紙(市☎)からも取り出し可)に必要な事項を書き、ファクスで、サイクルスポーツマネージメント ☎(611) 3993、FAX(611) 3996へ。

▼対象 市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人。

▼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。

問 高齢福祉課 ☎(632) 2357

11月10～16日はアルコール関連問題啓発週間
アルコール関連の問題を知っていますか

ID 1023297

問 保健予防課 ☎(626) 1114

お酒は私たちの生活に豊かさや潤いを与え、その伝統と文化は多くの人々の生活に深く浸透しています。一方で、多量飲酒などの「不適切な飲酒」は、急性アルコール中毒やアルコール依存症の他、がんなどの生活習慣病、睡眠障害やうつ病などの精神疾患を引き起こし、自殺を誘因することもあります。

また、本人の健康の問題だけでなく、家族機能が

崩壊するなど、深刻な影響を与える恐れがあります。特に、未成年や妊婦の飲酒は心身に障がいや及ぼすことや、飲酒の強要などのアルコールハラスメントが社会問題になっています。

身近にあるお酒を楽しむためにも、不適切な飲酒とは何か、それがもたらす健康への影響や社会問題について正しく理解しましょう。

＼お酒で悩んでいる人へ／

「断酒例会」に参加しませんか

断酒会とは、お酒に悩む人たちが互いに理解し合い、支え合うことによって問題を解決していく自助グループです。「お酒の飲み方がどうもおかしい」「もしかしてアルコール依存症かも」「休みの日は朝から飲んでいる」など、お酒でお悩みの人(本人・家族)は、一度、断酒例会に参加してみませんか。

1 昼例会(酒害相談)

▼日時 11月18日(金)午後2時～4時(毎月第3金曜日開催)。

▼会場 とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)。

2 例会

▼日時・会場 毎週火曜日=平石☎(下平出町)、毎

週水曜日=西☎(西一の沢町)、毎週木曜日=中央☎(中央1丁目)、毎週土曜日=雀宮☎(新富町)。午後7時～9時。

参加者の声

断酒例会では、酒害体験を話し、聴くことを繰り返します。今までは、「意志が弱いからやめられないのだ」と周囲の人たちから責められ、「やめたいのにどうしても飲んでしまう」という言い分をまったく聞いてもらえませんでした。例会に出席して周囲の対応や、自分の気持ちを話すことで、参加しているみんなが分かってくれる、認めてくれると感じます。

みんな仲間だという一体感と自覚が生まれることで、断酒継続につながりました。



がん患者の皆さんへの支援

医療用補整具の購入費の一部を助成 ID 1028215

- ▼対象 令和3年4月以降に購入した①ウィッグ②乳房補整具③人工乳房などの補てつ物。
- ▼助成額 購入費の9割。ただし、上限額は①3万円②2万円③5万円。
- ▼申請期限 購入した翌日から1年以内（令和3年4月1日～令和4年1月3日に購入した人は令和5年1月4日まで申請可）。
- ▼申請方法 健康増進課に置いてある申請用紙（市

HPからも取り出し可）に必要事項を書き、領収書や治療に関する書類を添えて、直接または郵送で、〒321-0974竹林町972、健康増進課へ。

若年者在宅ターミナルケア支援 ID 1023048

若年層のがん患者が、自宅で自分らしく安心して日常生活を送ることができるよう、在宅サービスの利用料などを助成しています。詳しくは、市HPをご覧ください。

健康増進課 ☎ (626) 1128

令和5年2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 URL1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 <small>※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。</small>	2日(木)・4日(土)・6日(月)・12日(日)・13日(月)・17日(金)・20日(月)・26日(日)・27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(土)・25日(土)、午前8時30分～と9時30分～ ※総合健診
	7日(火)・21日(火)、午後1時～と2時～ ※総合健診 ※胃がん検診なし
平石区	10日(金)・27日(月)、午前8時30分～と9時30分～
平石区	13日(月)午前9時～と9時45分～
清原区	9日(木)・24日(金)、午前9時～と9時45分～
豊郷区	17日(金)午前9時～と9時45分～
姿川区	6日(月)・14日(火)・20日(月)、午前9時～と9時45分～
雀宮区	3日(金)・11日(土)・16日(木)、午前9時～と9時45分～
総合コミュニティセンター	2日(木)午前9時～と9時45分～
河内区	5日(日)午前9時～と10時～ ※総合健診
とちぎ健康の森	4日(土)・25日(土)、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 <small>※乳がん・子宮がん検診のみ</small>	17日(金)午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	10日(金)・27日(月)、午後2時～と3時～
平石区	13日(月)午後2時～
清原区	9日(木)・24日(金)、午後2時～
横川区	14日(火)午前9時～ ※託児付き健診
豊郷区	17日(金)午後2時～と3時～
姿川区	6日(月)・14日(火)・20日(月)、午後2時～
雀宮区	3日(金)・11日(土)・16日(木)、午後2時～
総合コミュニティセンター	2日(木)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(木)・4日(土)・6日(月)・20日(月)・26日(日)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター	15日(水)午後2時～と3時～

■ 申し込み時・受診時の注意

- ▼12月・令和5年1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

教室・講座

老人福祉センターで
各種講座



1 ズンバ・ゴールド講座

▼日時 11月20・27日、12月11日。午前10時～11時。全3回。

▼会場 老人福祉センターことぶき会館（屋板町）。

▼内容 初心者でも気楽にできるズンバ体験。

▼定員 抽選20人。

▼申込期限 11月13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、**㊦**・生年月日・年齢を書き、直接または送付・ファクスで、〒321-0112屋板町558、老人福祉センターことぶき会館 **☎**・FAX（656）8792へ。

2 リズム体操講座

▼日時 12月19日、令和5年1月16日、2月20日。午前10時～11時30分。全3回。

▼会場 上河内老人福祉センター（松田新田町）。

▼内容 高齢者や体力のない運動初心者でも気楽にできるリズム体操や貯筋体操。

▼定員 抽選12人。

▼申込期限 11月19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、**㊦**・生年月日・年齢を書き、直接または送付・ファクスで、〒321-0407松田新田町11-1、上河内老人福祉センター **☎**・FAX（674）4003、（674）4258へ。

▼対象 市内在住の60歳以上の人。

人生会議についての公開講座
「今を生きる 命とは」



▼日時 12月3日（土）午後2時～3時。

▼会場 宇都宮駅東口交流拠点施設「ライトキューブ

宇都宮」（宮みらい）。

▼内容 倉松俊弘さん（薬王寺住職）による、自ら望む医療や介護について考え、身近にいる信頼する人たちと話し合うこと（人生会議）の重要性について学ぶ講座。

▼定員 先着100人。

▼申込方法 電話で、市医師会 **☎**（622）5255へ。

問 高齢福祉課 **☎**（632）5328

市保健センターで（トナリエ宇都宮9階）健康教室・講座

1 65歳からはじめる「しっかり貯筋教室」

ID 1026715

▼日時 11月25日、12月2・9・16・23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、筋力測定など。

▼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事業に初めて参加する人優先。

▼定員 先着18人。

▼申込開始 11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。

2 お口と歯の健康講座「知らないとコワイ歯周病と全身疾患の深い関係」

ID 1022492

▼日時 12月15日（木）午前10時～正午。

▼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 11月7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。



▲市HP

歯・お口・ブラッシング相談会

▼日時 11月12日（土）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 先着6人。

▼申込方法 直接または電話で、市保健センター **☎**（627）6666へ。