

お知らせ

ID 1003871
**介護サービスの9月利用分
 介護給付費通知書を
 発送します**

9月中に在宅で利用した介護サービス内容などを記載した通知書を、要介護1〜5の人に、12月上旬に発送します。

この通知は、実際に利用した介護サービスと、本市が介護サービス事業者に支払った保険給付の内容が合っているかを確認するもので、新たに支払いが生じるものではありません。

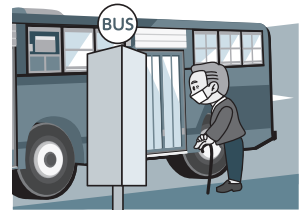
問 高齢福祉課 ☎ (632) 2906

ID 1004277
**高齢者外出支援事業
 令和4年度分の
 申請を受け付け中**

年度内（4月〜令和5年3月）に1回、路線バスや地域内交通に利用できる1万円分の福祉ポイントを、交通系ICカード



トトラへ付与します。
対象 市内に住民登録があり、令和5年3月31日までに70歳以上



▼ **受付窓口** 高齢福祉課（市役所2階）、保健と福祉の相談（市役所1階）、各区・圏。

▼ **持ち物** ①申請者本人を確認できるもの（健康保険証など）②totra（すでに所持している人）。

▼ **その他** 福祉ポイントの有効期限は、ポイントを付与された年度末です。今年度、すでに申請をしている人は、申請できません。なお、福祉ポイント以外に、上河内地域路線バス回数券または、清原さきがけ号定期乗車券を選択することもできます。

問 高齢福祉課 ☎ (632) 2367

ID 1030269
**12月1日から
 国民健康保険税の納付は
 口座振替が原則です**

国民健康保険税の納め忘れがないよう、年金から差し引く場合を除き、原則、口座振替による納付をお願いします。

申込方法や取扱金融機関など、詳しくは、市庁をご覧ください。保険年金課 ☎ (632) 2309 へお問い合わせください。

12月1日は**世界エイズデー**
 知っていますか **レッドリボン**

ID 1004526

問 保健予防課 ☎ (626) 1114

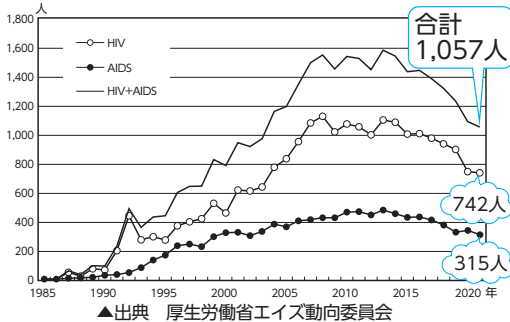
世界エイズデーは、WHO（世界保健機関）が制定し、世界レベルでエイズのまん延防止と感染者・患者に対する差別や偏見の解消を目指しています。

■ **エイズってどんな病気**

エイズは、HIVウイルスに感染することで、体を病気から守る機能（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、平均5〜10年でエイズを発症するといわれています。

2021年の1年間に新たに報告されたHIV感染者とエイズ患者は、合わせて1,057人です(右のグラフ参照)。

新規HIV感染者・エイズ患者報告数の年次推移(2021年)



■ **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ありませんが、エイズ発症前から適切な治療をすることで、症状の進行を抑えることができます。まず検

査を受けてみるのが、最も重要です。

■ **検査を受けてみようと思ったら**

- 1 電話または市庁で検査日時を確認。検査は要予約。
- 2 当日、直接、会場へ。問診・採血をします。
- 3 即日検査は当日、通常検査は約1週間後に結果が出ます。検査について、詳しくは、45ページをご覧ください。

市役所1階市民ホールで世界エイズデーパネル展

- ▼ **期間** 12月2日まで。
- ▼ **保健所（竹林町）で世界エイズデー休日・即日検査**
- ▼ **日時** 12月10日（土）午後1時30分〜3時。
- ▼ **内容** HIV抗体・梅毒検査（即日検査のみ）。
- ▼ **定員** 先着15人（予約制）。
- ▼ **申込方法** 電話または市庁に必要事項を入力。
- ▼ **その他** 毎月、エイズ（HIV）検査を行っています。詳しくは、45ページをご覧ください。

■ **エイズに対する理解と支援を**

レッドリボンは、エイズに偏見を持っていない、エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージを表す赤いリボンです。この機会にエイズについて考えてみませんか。



▲レッドリボン

お知らせ

国民健康保険・協会けんぽ
被扶養者のための
タイプアップ健診

1016327

▼日時 令和5年1月24日(火)①
午前9時30分～10時30分②午前10
時30分～11時30分。

▼会場 とちぎ健康の森(駒生町)。

▼内容 特定健康診査、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、子宮がん検診は20歳以
上女性、乳がん検診は40歳以上女
性、前立腺がん検診は50歳以上
男性、骨粗しょう症検診は満40・
45・50・55・60・65・70歳女性。
▼定員 ①先着80人②先着100人。
▼申込期限 ①令和5年1月10日
②1月6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。

問 健康増進課☎(626)1129

教室・講座

一緒に学ぼう
家族介護教室

1003862

▼日時 12月8日(木)午後1時30
分～3時30分。

▼会場 横川区(屋板町)。

▼内容 「腸内環境を整えて健康
な身体を作ろう」と題した講話。

▼対象 要介護高齢者を介護して
いる家族など。

▼定員 先着15人。

▼申込方法 電話で、よこかわ地
域包括支援センター☎(657)723
4へ。

市保健センター

(トナリエ宇都宮9階)で
しっかり貯筋教室

1004463

▼日時 令和5年1月19・26日、
2月2・9・16日。午前10時～正午。
全5回。

▼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

東図書館(中今泉3丁目)で
ロングライフ支援講座

1フレイル予防

▼日時 12月14日(水)午後2時～
3時30分。

▼内容 心身の活力が低下し、健
康障害を起こしやすくなる状態
である「フレイル」の予防を学ぶ。

▼対象 市内在住の60歳以上の人。

2認知症予防

▼日時 12月24日(土)午後2時～
3時30分。

▼内容 「認知症予防に役立つ図
書館活用術」と題した、結城俊
也さん(ライブラリナビリネッ
トワーク代表)による講座。

■定員 1先着20人2先着30人。

■申込開始 12月6日午後3時。

■申込方法 直接または電話で、
東図書館☎(638)5614へ。

動、栄養に関する講話など。

▼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18人。
▼申込開始 12月6日午前9時30
分。

▼申込方法 電話で、市保健セン
ター☎(627)6666へ。

シニアライフを
豊かに送ろう
ライフプラン支援講座

1004338

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 12月7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 12月24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 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
むね50歳以上の人。

■定員 各先着10人。
■申込開始 12月2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

1(市役所2階・高齢福祉課内)
☎(632)2368、FAX(639)857

5 ☒myasenior@city.utsonom
iya.tochigi.jp<。

健康診査・各種がん検診の追加日程のお知らせ

健康増進課 ☎ (626) 1129

▼日時・会場・定員 下の表の通り。

日時	会場	定員
令和5年1月28日(土) 午前9時～と9時45分～	JAうつのみや 南部支所(砂田町)	各先着20人
令和5年1月29日(日) 午前9時30分～と10時30分～	とちぎ健康の森 (駒生町)	各先着180人

- ▼内容 特定健康診査、健康診査、各種がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がんなど)。
▼対象 市内に住民登録のある40歳以上の人。た

だし、特定健康診査=宇都宮市国民健康保険加入の40歳以上の人、子宮がん検診=20歳以上女性、乳がん検診=昨年度マンモグラフィ検査を受診していない40歳以上女性、前立腺がん検診=50歳以上男性、骨粗しょう症検診=満40・45・50・55・60・65・70歳女性。

- ▼申込方法 電話で、市集団健診予約センター ☎ (611) 1311へ。
▼その他 特定健康診査以外は有料です。詳しくは、市から送付された受診券をご覧ください。

令和5年3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 ※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(金)・5日(日)・6日(月)・10日(金)・12日(日)・13日(月)・16日(木)・17日(金)・18日(土)・23日(木)・26日(日)・27日(月)・28日(火)・31日(金)、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)	6日(月)・15日(水)・22日(水)・27日(月)・30日(木)、午前8時30分～と9時30分～ 14日(火)・24日(金)、午後1時～と2時～ ※総合健診 ※胃がん検診なし
平石区	3日(金)・17日(金)、午前9時～と9時45分～
豊郷区	11日(土)・29日(水)、午前9時～と9時45分～
姿川区	2日(木)・13日(月)、午前9時～と9時45分～
雀宮区	5日(日)・10日(金)・23日(木)、午前9時～と9時45分～
東市民活動センター	20日(月)午前9時～と9時45分～

※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	23日(木)午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	6日(月)・15日(水)・22日(水)・27日(月)・30日(木)、午後2時～と3時～
平石区	3日(金)・17日(金)、午後2時～
豊郷区	11日(土)・29日(水)、午後2時～と3時～
姿川区	2日(木)・13日(月)、午後2時～
雀宮区	5日(日)・10日(金)・23日(木)、午後2時～
東市民活動センター	13日(月)午前9時～ ※託児付き健診 20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	5日(日)・13日(月)・18日(土)・27日(月)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター	16日(木)午後2時～と3時～

■申し込み時・受診時の注意

- ▼令和5年1月・2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