

お知らせ

小児慢性特定疾病
医療受給者証の
更新受付を開始

現在交付している、小児慢性特定疾病医療受給者証の有効期限は、3月31日です。

該当の受給者には、令和4年12月に案内を発送しました。4月以降も引き続き、受給者証の交付を希望する人は、2月28日までに更新の手続きをしてください。

☎子ども家庭課 ☎(632) 2296

申請期限にご注意ください
不妊に悩む方への
特定治療支援事業

本市では、「不妊に悩む方への特定治療支援事業（円滑な移行支援分）」を実施しています。

▼助成要件 治療開始日が令和4年3月31日以前であり、令和4年4月1日～令和5年3月31日の間に終了した（継続者は終了した治療分まで）体外受精・顕微授精・男性不妊治療で、1回限り。市税に滞納がないなどの要件あり。

▼申請期限 3月31日。ただし、次の①②については、令和5年5

月31日まで申請可。①令和5年2月～3月に終了した治療②令和5年3月31日までに治療が終了しなかった場合で、3月31日までに終了した治療分。

☎子ども家庭課 ☎(632) 2296

国民健康保険加入者に
「医療費のお知らせ」を
発送します

☎1025427

「医療費のお知らせ」は、国民健康保険加入の皆さんに、掛かった医療費を把握し、健康に対する認識を高めてもらうことを目的として、医療費の額などを世帯主宛てにお知らせするものです。

なお、原本の再発行はできませんので、届いたお知らせは、大切に保管してください。

▼発送内容・時期 令和4年1月～10月診療分Ⅱ1月末発送、令和4年11・12月診療分Ⅱ3月末発送。

▼対象 国民健康保険加入者。

▼その他 確定申告における医療費の明細として活用できます。

このお知らせに反映できない診療月分の医療費は、ご自身の領収書に基づいて明細書を作成する必要がありますので、申告方法などは管轄の税務署にご確認ください。

☎保険年金課 ☎(632) 2318

あなたのまちの民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は、地域福祉をサポートするボランティアです。高齢者や障がいのある人の安否確認や見守り、子どもたちへの声掛け、援助を必要とする人への相談や助言などを行います。なお、秘密は厳守します。

お住まいの地域の民生委員・児童委員について、詳しくは、保健福祉総務課 ☎(632) 2919、または各地区会長へ。

※「市担当民生委員・児童委員証」を携帯していますので、訪問を受けた際にはご確認ください。

▼市内39地区会長（敬称略）

地区	氏名	地区	氏名	地区	氏名
中央	石塚 朋子	宝木	渡邊 憲一郎	清原	津久井 美知子
東	高橋 治	今泉	佐藤 幸子	横川	百瀬 正人
錦	山谷 美枝子	峰	寺内 貞雄	瑞穂野	岩下 義行
西	福田 泰子	泉が丘	熊倉 シゲ子	豊郷	石嶋 啓造
西原	岡田 晃司	御幸	剣持 幸子	城山	手塚 良次
桜	羽石 賢二	御幸が原	川久保 雅明	国本	吉澤 千恵子
富士見	丸山 豊子	昭和	藤田 洋	富屋	大野 光雄
明保	近藤 英子	緑が丘	石川 清	篠井	村田 理枝
宮の原	吉成 和子	陽光	鈴木 眞木	姿川	福田 敏子
築瀬	宮崎 和雄	陽南	杉山 敦子	雀宮	高田 恵子
城東	吉田 京子	平石	吉田 治	若松原	宮本 和典
戸祭	田代 純子	石井	久保 徹	上河内	中里 はじめ甫
細谷・上戸祭	菅原 博	陽東	菊池 憲夫	河内	黒崎 達雄

催し

ID 1025064
相談してみませんか
もの忘れ相談会

▼日時 1月27日(金)午後1時
～3時。

▼会場 オレンジサロンさくらカ
フェ(花房2丁目)。

▼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

ID 1003864
健康寿命を延ばして
心豊かな人生を

▼日時 2月16日(木)午後1時
30分～3時30分。

▼会場 東市民活動センター(中
今泉3丁目)。

▼内容 「健康寿命を延ばして心
豊かな人生を 心と体の健康度
アップ術」と題した、堀内美佐子
さん(健康教育コンサルタント)
による講話。

▼対象 市内在住の65歳以上また
は介護予防に興味のある人。

▼定員 先着90人。

▼申込期限 2月15日。

ID 1004571
はたちの記念に献血を
1・2月は「はたちの献血」
キャンペーン月間

問 保健所総務課 ☎(626) 1104

冬場から春先にかけては、風邪などで体調
を崩す人が多いことや、学校や企業などの協
力が得られにくいことから、年間で最も輸血
用血液が不足しがちです。

また、少子高齢化により、健康で若い皆さ
んの献血への協力が求められています。

新成人の皆さん、はたちの記念に献血に行
きませんか。献血場所について、詳しくは、
56ページをご覧ください。

▼献血の種類と主な採血基準

	成分献血		全血献血
	血しょう	血小板	400mL
年齢	18～69歳(※)	男性 18～69歳(※)	男性 17～69歳(※)
		女性 18～54歳	女性 18～69歳(※)
体重	男性	45kg以上	50kg以上
	女性	40kg以上	

※65歳以上は、60～64歳に献血経験がある
人のみ。

▼申込方法 電話またはファクス
(☎・年齢を明記)で、高齢福祉課
(市役所2階) ☎(632) 2358、
FAX(632) 3040へ。

ID 1004462
生活を見直しませんか
糖尿病合併症予防講習会

▼日時 2月5日(日)午後1時
30分～3時30分。

▼会場 東市民活動センター。

▼内容 ①「私には起こらない
糖尿病の合併症を防ぐために」と
題した、倉科智行さん(自治医科
大学医師)による講話②「糖尿病
の心血管合併症」と題した、川人
宏次さん(自治医科大学医師)に
よる講話。

▼定員 先着100人。

▼申込期限 2月1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
またはファクス(☎・年齢を明記)
で、健康増進課 ☎(626) 1126、
FAX(627) 9244へ。

教室・講座

ID 1014622
市民公開講座
便秘と睡眠
健康に過ごすために

▼日時 2月11日(土・祝)午後

2時～4時。

▼会場 東市民活動センター。

▼内容 便秘と睡眠について正し
い知識を身に付け、より健康で前
向きに毎日を過ごすための講座。

▼対象 市内在住者。

▼定員 先着150人。

▼申込開始 1月5日。

▼申込方法 市薬剤
師会 ☎URLの申し込み
フォームに必要事項
を入力するか、電話で、市薬剤師
会 ☎(600) 1750へ。

問 保健所総務課 ☎(626) 1104

シニア世代を応援
高齢者栄養講座
低栄養を防ぐには

▼日時 1月24日(火)午前10時
30分～正午。

▼会場 中央図書館(明保野町)。

▼内容 土橋典子さん(宇都宮短
期大学専任講師)による、高齢者
に不足しがちな栄養やその予防方
法を学ぶ講話。

▼対象 市内在住の60歳以上の
人。

▼定員 先着40人。

▼申込開始 1月5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。

教室・講座

1022343
**プロスポーツ選手と一緒に
 元気なうちから
 介護予防**

1 いきいき健康自転車教室



▼日時 2月7日
 (火)午前10時～正午

▼会場 河内体育館(中岡本町)。

▼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 1月10日～2月1日。

2 いきいき健康バスケットボール教室



▼日時 ①2月1日(水)午前10時～正午②2月8日(水)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リーダーと一緒に、ストレッチやボールを使った運動。

▼定員 各抽選30人。

▼申込期間 1月16～18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HP)からも取り出し可)に必要な事項を書き、ファクスで、1 サイクルスポーツマネージメント ☎(611)3993、FAX(611)3996へ。2 栃木ブレックス ☎(611)1512、FAX(612)6736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

1004338
**シニアライフを豊かに
 ライフプラン支援講座・
 地域デビュー講座**



1 老後資金と年金情報、介護知識と必要な費用

▼日時 1月14日(土)午前10時～正午。

2 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 1月25日(水)午前10時～正午。

3 地域デビュー講座

▼日時 1月27日、2月3・10日。

お買い物ついでに
婦人がん検診を受診しませんか

1030389

問 健康増進課 ☎(626)1129

- ▼日時 3月9日(木)①午前10時～11時30分②午後1時～2時30分。
- ▼会場 イトーヨーカドー宇都宮店(陽東6丁目)。
- ▼内容 がん検診(子宮がん・乳がん)。
- ▼対象 市内に住民登録のある女性で、①子宮がん検診=20歳以上②乳がん検診(マンモグラフィ検査・超音波検査)=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人。ただし、令和4年度に本市が実施する、子宮がん検診・乳がん検診をすでに受診した人は対象外。
- ▼費用 ①子宮がん検診=760円②乳がん検診=1,360円。ただし、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。
- ▼申込期限 2月22日。
- ▼申込方法 電話で、市集団健診予約センター ☎(611)1311へ。予約人数には制限があります。
- ▼その他 受診の際には、必ず受診券と健康保険証を持参してください。受診券がない場合は、健康増進課 ☎(626)1129へお問い合わせいただくか、市HPの受診券再発行フォームよりお申し込みください。その他の健診日程など、詳しくは、市HPまたは「健康づくりのしおり」(市HPからも閲覧可)をご覧ください。



▲市HP

17日。午後10時～正午。全4回。

▼会場 市総合福祉センター(中央1丁目)他。

▼内容 1 キャリアコンサルティングによる講座と個別相談 2 変化や刺激を求めるシニア世代の「はじめの一步」をお手伝いするための講座。

▼対象 市内在住か通勤するおむね50歳以上の人。

▼定員 1 各先着10人 2 抽選20人。

▼申込開始 1月6日。

▼申込方法 直接または電話・ファクス・Eメール(團・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。

tochigi.jp。

事業所ぐるみの健康づくりが、健康経営の原動力に 健康づくり事業者表彰の受賞者が決定

1021879

健康増進課 ☎ (626) 1128

働く世代の健康づくりの推進には、事業者自らが主体的に従業員の健康づくりを担うことが重要です。受賞した事業者の取り組みなどを参考に、従業員の健康づくりに取り組んでみませんか。

健康づくり事業者表彰とは

従業員の健康づくりを積極的に取り組む事業者を表彰する制度です。令和4年度は25社が受賞しました。



令和4年度健康づくり事業者 表彰受賞者（敬称略）

アイファースト、アド宣通、宇都宮電設工業、宇都宮東法律事務所、柏建設、金箱工設、工藤建設工業、コマツ栃木、清水造園、上信建設、白木屋、第一生命保険栃木支社、第一測工、田中工業、田村冷機、東栄理工、とちぎコープ生活協同組合、栃木小松フォークリフト、栃木トヨタ自動車、七つ星不動産、日鋼産業、ネットコア、報徳会、邦和理工、マルサ工業。

対象

- 市内に事業所を有し、次のすべてに取り組む事業者。
- ▼特定健康診査・がん検診の受診勧奨。
- ▼たばこ対策。
- ▼心の健康づくり。
- ▼運動、食生活の改善、その他の健康づくり。

その他

受賞事業者は市庁などで取り組みを紹介する他、入札制度の優遇やハローワーク求人票への受賞歴の記載などを受けられます。なお、今年度の募集は終了しました。

主な取り組み

- ▼健診の受診勧奨 健診時の出勤認定、がん検診などの任意健診費用の補助。
- ▼たばこ対策 禁煙外来費用の補助、喫煙時間の制限。
- ▼心の健康づくり 産業医などへの相談機会の整備、メンタルヘルスに関する研修会の実施。
- ▼その他 健診結果を元に個人の改善目標を立て、目標達成者を表彰。フィットネスジムの法人契約。

特定健診・がん検診は受けましたか

健康増進課 ☎ (626) 1129

1004400

申込方法

■ 集団健診（地区健診）

▼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 [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。受診できる医療機関や健診項目について、詳しくは、市庁や健康づくりのしおりなどをご覧ください。

種類	対象	
特定健康診査	40～74歳の宇都宮市国民健康保険加入者	
健康診査	後期高齢者医療制度加入者 40歳以上の医療保険に加入していない生活保護受給者	
心電図検査、貧血検査、眼底検査	40歳以上の人	
胃がん検診		X線検査 内視鏡検査
大腸がん検診		
肺がん検診		X線検査 X線検査と喀痰検査
乳がん検診		併用 マンモグラフィ検査 乳房超音波検査
	30歳代の女性	
子宮がん検診	頸部細胞診	20歳以上の女性
	頸部と体部細胞診	20歳以上の女性で、要件を満たす人
前立腺がん検診	50歳以上の男性	
肝炎ウイルス検診	40歳以上の人	
骨粗しょう症検診	満40・45・50・55・60・65・70歳の女性	
歯科健診	満30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の人	

■ 申込時・受診時の注意

- ▼予約は令和5年3月分まで可能です。集団健診は受診希望日の14日前までに予約してください。詳しくは、市庁や健康づくりのしおりでご確認ください。
- ▼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。

■その他 健診後は、検査結果を確認し、「要精密検査」となった場合は、早めに精密検査を受診しましょう。