

お知らせ

**糖尿病を学びたい人必見  
糖尿病予防講座を  
動画で配信します**

▼内容 「あなたは大丈夫ですか？

みなんで考える血糖値のお話」と題した、加瀬浩之さん（宇都宮記念病院医師）による講話と、「人生100年時代 健康生活のポイント」と題した、佐藤千春さん（宇都宮記念病院保健師）による講話。

▼配信期間 9月5日～10月10日。

▼閲覧方法 健康増進課公式YouTubeチャンネル

URL: <https://www.youtube.com/channel/UC1jU6eChannell>

健康増進課 ☎ (626) 1126  
にアクセス。通信料は自己負担。

**シルバー人材センターの  
女性会員募集企画  
「ちよこちゃんカフェ」**



▼日時 11月6日  
(月)午前10時～正午。  
▼会場 市総合福祉センター（中央1丁目）。

▼内容 ヤクルトの化粧品担当スタッフによる、ヤクルトの化粧品を使った顔のセルフマッサージと

メイクの指導。講習会後、シルバー人材センターへの入会に関する案内があります。

▼対象 市内在住のおおむね60歳以上の女性。

▼定員 先着20人。

▼申込期間 9月29日まで。

▼申込方法 電話で、シルバー人材センター ☎ (633) 5300へ。

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

▼内容 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となります。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。

▼支給限度額 年間購入額10万円を限度に介護保険負担割合証に基づき、購入費の9割、8割または7割を支給します。

▼その他 購入前に、居宅介護支援事業者か各地域包括支援センターまたは高齢福祉課（市役所2階） ☎ (632) 2906へご相談ください。

7月10日から受け付け中！

手続きはお済みですか？

**低所得世帯に対する重点支援給付金** ID 1032079

☎宇都宮市重点支援給付金コールセンター ☎0120 (375) 787

■対象 次のいずれかに当てはまる世帯。

**1 住民税非課税世帯**

基準日（令和5年6月1日）現在、本市の住民基本台帳に登録があり、世帯全員の令和5年度の市民税均等割が非課税である世帯。ただし、令和5年度の住民税が課税されている人の扶養親族などのみからなる世帯を除く。

**2 家計急変世帯**

**1**に該当する世帯以外の世帯のうち、これまでは一定の収入があり、市民税均等割が課税されている世帯であっても、予期せず家計が急変し、直近の収入減少（※）により、世帯員全員の令和5年度市民税均等割が非課税である世帯と同様の事情にあると認められる世帯。

※令和5年1月～9月の任意の1カ月の収入を12倍した合計額が非課税相当。

■支給額 1世帯当たり3万円。

■支給時期 書類受け付け後、3週間程度（書類の不備などがない場合）。

■手続き期限 10月31日。

■その他 手続き期間間近には、申請が集中し、支給までさらにお時間をいただくことが予想されますので、お早めにご提出ください。

手続き方法や支給時期など、詳しくは、市HPをご覧ください。



▲市HP



お知らせ

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。四つ切りまたは四つ切りワイド。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6年1月31日(必着)。  
▼応募方法 子ども支援課(市役所2階)、各區・団、保健所(竹林町)、市保健センター(トナリ工事都宮9階)、市歯科医師会会員の診療所(市歯科医師会HP URL参照)に置いてある応募用紙に必要な事項を書き、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。



▲市歯科医師会(HP)

▼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宇都宮市歯科医師会に帰属します。また、令和6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。  
問 健康増進課(626)1126

病気の理解を深めませんか  
難病医療生活相談会  
(再生不良性貧血)

▼日時 10月16日(月)午後1時30分～4時30分。  
▼会場 保健所。  
▼内容 ①講演会②個別相談③患者・家族などの交流会。  
▼対象 ①再生不良性貧血で療養中の患者や家族など②③血液系難病疾患で療養中の患者や家族など。  
▼定員 ①③各40人程度②先着4組(完全予約制)。  
▼申込開始 9月19日。  
▼申込方法 電話で、保健予防課(626)1114へ。

1009511  
広報うつのみやを  
送付します

新聞を購読していない市内の世帯には、広報うつのみやを無料で送付します。  
▼WEB登録が便利です 市HPの申し込みフォームでいつでもどこ

20・25・80・85歳も対象に

歯科健診の対象年齢が  
拡大されます

1032322

問 健康増進課(626)1129

これまで、30～75歳の5歳刻みの年齢の人を対象に、歯科健診を実施してきましたが、生涯を通じて継続的な歯科健診の受診につながるように、10月から「20・25・80・85歳」も対象に追加し、対象年齢を拡大します。

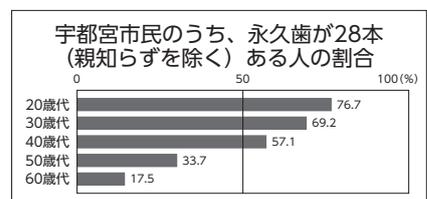
なお、健診の初回年齢である20歳の人には、気軽に受診していただけるように無料券を発送します。

- ▼開始日 10月1日。受診券は、順次、届きます。
- ▼受診できる場所 指定歯科医療機関。
- ▼拡大対象者 20・25・80・85歳。
- ▼受診時の持ち物 受診券、被保険者証。
- ▼その他 指定歯科医療機関について、詳しくは、市HPや「健康づくりのしおり」をご覧ください。

定期的に歯科健診を受けましょう

国の調査では、大人の98%は、虫歯の経験があり、さらに、20～40歳代で歯を失ってしまう原因は、虫歯が一番多いことが明らかになっています。

毎日の口腔ケアだけでなく、定期的な歯科健診が大切です。ぜひ、この機会に歯科健診を受けましょう。



出典：平成29年度市民健康等意識調査  
※永久歯は、親知らずを除いて28本あります。

1020869



▲市HP申し込みフォーム

でも、簡単に送付の申し込みができます。住所変更、送付の停止の登録手続きもできます。電話での申し込みを希望する場合は、広報広聴課へ。  
▼目の不自由な人に、音声版・点字版を送付しています 広報うつのみやを全文訳のデジター編CDや抜粋版の点字広報などで毎月発行しています。希望者は、電話で、

1027758



▲市HP電子書籍版「広報うつのみや」

広報広聴課へ。  
▼電子書籍やアプリでも読めます 広報うつのみやは市の主な施設に置いてある他、市HPなどから電子書籍版を読むことができます。また、無料アプリ「マチイロ」から、スマートフォンなどで広報うつのみやを読むことができます。  
問 広報広聴課(632)2028

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



▲ 集団健診予約システム (HP)

△ (HP) URL2へ。

- 個別健診（市内指定医療機関）
- 受診する前に指定医療機関へ、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(日)・4日(月)・8日(金)・11日(月)・15日(金)・16日(土)・18日(月)・19日(火)、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(月)・7日(木)、午前8時30分～と9時30分～
	5日(火)午後1時～と2時～ ※総合健診 ※胃がんなし
	9日(土)午前8時30分～と9時30分～ ※総合健診
平石区	19日(火)午前9時～と9時45分～
清原区	15日(金)午前9時～と9時45分～
横川区	11日(月)午前9時～と9時45分～
豊郷区	12日(火)午前9時～と9時45分～
姿川区	1日(金)・6日(水)、午前9時～と9時45分～
雀宮区	2日(土)・21日(木)、午前9時～と9時45分～
国本区	22日(金)午前9時～
富屋区	15日(金)午前9時～
篠井区	18日(月)午前9時～ ※総合健診 ※託児付き健診
河内区	11日(月)午前9時～と10時～ ※総合健診
	17日(日)午前9時～と10時～
岡本コミュニティプラザ	4日(月)午前9時～
とちぎ健康の森	21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4年

度マンモグラフィ検査を受診していない人。子宮がん検診は20歳以上の人。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	8日(金)午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	4日(月)・7日(木)、午後2時～と3時～
平石区	19日(火)午後2時～
清原区	15日(金)午後2時～
横川区	11日(月)午後2時～
豊郷区	12日(火)午後2時～と3時～
姿川区	1日(金)・6日(水)、午後2時～
雀宮区	2日(土)・21日(木)、午後2時～
国本区	22日(金)午後2時～ ※託児付き健診
富屋区	15日(金)午後2時～ ※託児付き健診
岡本コミュニティプラザ	4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4年度マンモグラフィ検査を受診していない人。

会場	期日・受付時間
市保健センター	4日(月)・11日(月)・15日(金)・16日(土)・18日(月)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター	13日(水)午後2時～と3時～

■ 申込時・受診時の注意

- ▼ 受診希望日の14日前までに予約してください。上記以外の日程や指定医療機関など、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。該当する人は、健診日当日に受付へお申し出ください。
- ▼ 受診の際には、必ず受診券と被保険者証をお持ちください。

☎ 健康増進課 ☎ (626) 1129

お知らせ

健康づくり体験談・健診に関する川柳を募集します



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 題名と本文で原稿用紙2枚程度。1人1作品。

▼対象 後期高齢者医療制度に加入している本県の被保険者（令和5年9月30日現在）。

2 健診に関する川柳「健康診査（健診）に行こう いつまでも元気で過ごすために」

▼応募規定 五・七・五調を基本とする作品と、作品に込めた想いや背景を100字以内で。1人3作品まで。

▼対象 70歳以上の人（令和5年9月30日現在）。

■応募期限 9月29日（必着）。

■応募方法 様式は任意。㊟を明記した用紙を添え、郵送またはEメールで、〒320-0033本町3-1-9 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@kouikirengo-tochigi.jpへ。

■その他 優秀作品は記念品を贈

呈（結果発表は令和6年1月ごろ）、県後期高齢者医療広域連合 [HP URL](https://www.hkai.or.jp/) で公表します。

問 保険年金課 ☎(632) 2307

1021879 市健康づくり事業者表彰の事業者を募集します



■内容 従業員に健康づくりに、積極的に取り組む市内事業者を表彰。

■対象 次のすべてに取り組む市内事業者。

▼特定健康診査・がん検診などの受診勧奨。

▼従業員のたばこ対策。

▼従業員の心の健康づくり。

▼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。

■申込方法 市㊟の申し込みフォームに必要事項を入力。

■その他 受賞事業者は市㊟などで、事業者名および取り組み内容を公表します。その他、市入札制度における優遇などがあります。なお、受賞後も2年に1回、取り組み内容について確認します。詳しくは、市㊟をご覧ください。健康増進課 ☎(626) 1128へ。

成人の場合、高熱や発疹が長く続き、重症化することも……

風しんを予防しましょう

問 保健予防課 ☎(626) 1114

風しんを予防しましょう

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、重症化することもあります。

また、免疫が不十分な妊娠20週ごろまでの女性が感染すると、目や耳、心臓に障がいがある（先天性風しん症候群）子どもが生まれてくる可能性が高くなります。

抗体検査で自身の抗体を確認し、抗体価が低い場合は、速やかに予防接種を受けることで、自身と家族や周囲の人の健康を守りましょう。

▼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。抗体がつくまでは外出時に人混みを避けてください。

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。



妊娠を希望する女性とその家族に抗体検査・予防接種を補助します

問 1004507

妊娠を希望している人や、その同居家族などを対象とした風しん抗体検査を市内の協力医療機関において無料で実施しています。

また、抗体価が低く、予防接種を受けた場合は、本市が費用の一部（3,000円）を補助する制度があります。詳しくは、市㊟をご覧ください。

無料で抗体検査と予防接種が受けられます

問 1018800

過去に公的な接種を受ける機会がなかった世代の男性は、抗体保有率が他の世代に比べて低くなっているため、無料で抗体検査を受けることができます。また、検査の結果抗体価が低かった場合、予防接種も無料で受けることができます。

▼対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性。ただし、クーポン券を使用していない人。

▼期間 令和7年3月31日まで。

▼受診内容 風しん抗体検査、風しんの定期予防接種。

▼その他 期間を過ぎた場合は、全額自己負担となります。受診方法など、詳しくは、本市から対象者に送付したクーポン券または市㊟をご覧ください。