

お知らせ

病気への理解を深めよう  
難病医療生活相談会  
(全身性エリテマトーデス)

- ▼日時 12月20日(水)午後1時30分～4時30分。
- ▼会場 保健所(竹林町)。
- ▼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全身性エリテマトーデスで療養中の患者や家族など②③免疫系難病疾患で療養中の患者や家族など。
- ▼定員 ①③各先着40人程度②先

住宅環境を整える  
介護保険対象の  
住宅改修費を支給します

1003840

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、改修費20万円を限度として、本人の負担割合に応じてその9割、8割または7割を支給します。

- ▼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、各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。

着4組(完全予約制)。

▼申込開始 11月20日。

▼申込方法 電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

1025353  
高齢者よい歯の表彰式  
参加者を募集します



▼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6年1月31日。

▼申込方法 直接、市歯科医師会  
会員の歯科医院(市歯科医師会URL参照)に申し込み。

▼その他 令和6年6月開催の「歯

と口の健康週間イベント」で表彰  
します。

健康増進課 ☎(626)1126

1019095  
総合事業訪問型サービスA  
従事者養成研修



訪問型サービスAは、日常生活上の支援が必要な高齢者宅を訪問して、掃除や買い物などの生活援助を行うホームヘルプサービスです。

本研修の修了者は、介護関係の資格がなくても訪問型サービスA事業所で働くことができます。

1 東市民活動センター(今泉3丁目)会場

▼期日 12月15・18・21日。全5回。

▼申込期限 12月1日(必着)。

2 雀宮区(新富町)会場

▼期日 令和6年1月18・19・22

日。全5回。

▼申込期限 令和6年1月5日(必着)。

▼時間 午前9時30分～午後4時。

▼内容 福祉サービスの基本や基礎的な介護技術などに関する講義と演習(20時間程度)。

▼対象 市内の訪問型サービスA事業所で働く意思があり、介護福祉士や介護職員初任者研修等修了

者などの介護関係資格のない人。

その他、介護保険制度のサービスB(住民主体型サービス)や高齢者を対象とした生活支援ボランティアへの従事を予定している人。

定員 各先着20人。

▼申込方法 高齢福祉課(市役所2階)、各區・区・コミュニティセンター・老人福祉センターなどに置いてある申込用紙(市印)からも取り出し可)に必要事項を書き、はがきに用紙を書き、直接または送付・ファクス・Eメールで、〒320-8540市役所高齢福祉課 ☎(632)2977、FAX(632)3040、Eメール 1903@city.utsumomiya.tochigi.jp。

1020869  
広報つつのみやを  
送付します



新聞を購読していない市内の世帯には、無料を送付します。

▼申込方法 ①市印の申し込みフォーム

で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可)②電話

での申し込みを希望する場合は、広報広聴課 ☎(632)2028へお問い合わせください。



お知らせ

11月 はねんきん月間  
11月30日は年金の日

厚生労働省では、皆さんが年金記録の確認や年金見込額の試算ができる「ねんきんネット」などを活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らせる日として、11(い)月30(みらい)日を年金の日としています。「ねんきんネット」は、マイナポータルからも利用できます。

詳しくは、日本年金機構 [URL1](https://www.nenkin.go.jp/n_net/) をご覧になるか、専用ダイヤル ☎ 0570(058)555へ。  
☎ 保険年金課 ☎ (632) 2327

1025064 もの忘れ相談会を開催します

▼日時 11月19日(日)午前10時～正午。

▼会場 瑞穂野区(下桑島町)。

▼対象 最近、認知症かもしれないと不安を感じている人やその家族。

▼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。

☎ 高齢福祉課 ☎ (632) 2332

令和6年2月の健診予約ができます

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 [URL3](#) へ。



▲ 集団健診予約システム [URL](#)

- 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 [URL](#) 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 市内に住居登録のある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 (トナリエ宇都宮9階) ※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。	1日(木)・3日(土)・4日(日)・5日(月)・16日(金)・17日(土)・19日(月)・25日(日)・26日(月)・29日(木)、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)	3日(土)・24日(土)、午前8時30分～と9時30分～ ※総合健診 6日(火)・22日(木)、午後1時～と2時～ ※総合健診 ※胃がん検診なし 8日(木)・27日(火)、午前8時30分～と9時30分～
平石区	20日(火)午前9時～と9時45分～
清原区	9日(金)・26日(月)、午前9時～と9時45分～
横川区	1日(木)午前9時～と9時45分～
豊郷区	16日(金)午前9時～と9時45分～
姿川区	5日(月)・13日(火)・19日(月)、午前9時～と9時45分～
雀宮区	2日(金)・10日(土)・15日(木)、午前9時～と9時45分～
とちぎ健康の森	15日(木)・24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4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	16日(金)午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	8日(木)・27日(火)、午後2時～と3時～
平石区	20日(火)午後2時～
清原区	9日(金)・26日(月)、午後2時～
横川区	1日(木)午後2時～ 13日(火)午前9時～ ※託児付き健診
豊郷区	16日(金)午後2時～と3時～
姿川区	5日(月)・13日(火)・19日(月)、午後2時～
雀宮区	2日(金)・10日(土)・15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4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	1日(木)・3日(土)・5日(月)・19日(月)・25日(日)・29日(木)、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 [URL](#) 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