

お知らせ

ID 1016480  
**施術所でご確認ください**  
**「施術所届出済証」シール**



あん摩マッサージ指圧・はり・きゅうを職業として行うには、国が法律で定めた資格が必要です。本市では、「あん

摩マッサージ指圧師、はり師、きゆう師等に関する法律」に基づいて、開設届け出を行っている施設に、シール（右の図参照）を配布しています。施術を受ける際には、ご確認ください。

問 保健所総務課 ☎ (626) 1103

ID 1004496  
**難病の医療費助成制度の更新手続きが始まります**

現在、特定医療費（指定難病）受給者証をお持ちの人は、12月31日の有効期限が切れる前に、更新の手続きが必要です。

該当する人には、6月下旬に個別に案内を送付していますので、7～9月に更新の手続きをお願いします。更新の通知が届いていない人や不明な点がある人は、保健予防課 ☎ (626) 1116へ。

ID 1009413  
**福祉のまちづくり活動・バリアフリーに優れた施設を表彰します**

1 活動表彰（他薦のみ）

▼対象 市内で次のいずれかの活動を5年以上継続して行っている個人・団体・事業者。①高齢者・障がい者などの自立と社会参加のための支援②福祉の心の醸成③高齢者・障がい者などの生きがいづくり④高齢者・障がい者などの健康づくり⑤児童の健全育成⑥その他、福祉のまちづくりの推進に寄与。ただし、福祉関連の団体の事業は対象外。有志の活動は対象。

2 施設表彰（自薦可）

▼対象 市内で「やさしさをはぐくむ福祉のまちづくり条例」の整備基準に適合し、さらなる工夫をしている次の施設（施設の所有者または管理者）。①高齢者・障がい者など、すべての人の利用に配慮し、バリアフリーに優れている②高齢者・障がい者などが利用しやすいようソフト面での対応に努めている。ただし、国や地方公共団体の施設、福祉関連施設は対象外。

■ 申込期限 7月31日（必着）。  
 ■ その他 受賞者は宇都宮市民福

国民健康保険 被保険者の皆さんへ

問 保険年金課 12 ☎ (632) 2320 3 ☎ (632) 2316

1 国民健康保険税納税通知書を発送します ID 1003765  
 納税通知書が届いたら内容をご確認ください。

■ 納期限（第1期と全期前納） 7月31日（水）。

■ その他

- ▼ 税率の変更はありませんが、賦課限度額は変更があります。
- ▼ 世帯の所得の合計額が一定額以下の場合、医療保険分・後期高齢者支援分・介護保険納付金分の均等割額と平等割額を7割・5割・2割軽減します。ただし、軽減を受けるためには、世帯全員の所得の申告が必要です（軽減のための届け出は不要）。
- ▼ 未就学児の均等割額を減額します（届け出不要）。
- ▼ 令和5年11月以降に出産（予定）した被保険者の所得割額と均等割額を4カ月間（多胎妊娠の場合は6カ月間）減額します。出産予定日の6カ月前から届け出ができます（要届け出）。
- ▼ 倒産・解雇・雇い止めなどによる離職者のための軽減制度があります（要届け出）。
- ▼ 災害など特別な事情により生活が困難で、支払いが難しい場合は、保険年金課へ。

2 国民健康保険被保険者証を7月16日に発送します ID 1003752

国民健康保険被保険者証の有効期限は7月31日です。

8月1日から使用できる被保険者証を7月16日

に発送しますので、7月26日までに被保険者証が届かない場合はお問い合わせください。

8月1日以降、保険医療機関などで診察を受ける時は、新しい保険証を医療機関に提出してください。

▼ その他 社会保険など他の保険に加入している人で、国民健康保険の被保険者証が届いた人は、国民健康保険脱退の手続きが必要です。社会保険などの被保険者証をお持ちの上、直接、保険年金課（市役所1階A14窓口）、各☎・☎へお越しになるか、郵送で手続きしてください。

3 限度額適用認定証などの更新 ID 1003760

限度額適用認定証などの有効期限は7月31日です。引き続き利用を希望する人は、8月中に更新の手続きをしてください。70歳以上で、すでに交付を受けている人には、7月中に認定証を郵送します。

▼ 申請期間 8月1～31日。

▼ 申請方法 国民健康保険被保険者証、限度額適用認定証（更新者のみ）、令和6年度国民健康保険税第1期分の領収証をお持ちの上、直接、保険年金課（市役所1階A13窓口）、各☎・☎へ。代理人による申請（世帯主の印鑑が必要）も可能です。

▼ その他 申請は国民健康保険税の滞納がないことが条件となります。また、バンパ☎の受け付けは、月～金曜日（土・日曜日、祝休日を除く）、午前10時～午後5時15分です。

社の祭典で表彰します。申込方法など、詳しくは、保健福祉総務課 ☎(632) 2919へ。

④ 1033421  
**買い物ついでに  
 婦人がん検診を受診**

▼日時 ①9月7日(土) ②10月21日(月)。午前9時30分〜と午前10時30分。

▼会場 ミナテラスとちぎ(インターパーク6丁目)。

▼内容 子宮がん・乳がん・大腸がん・骨粗しょう症検診。

▼定員 各先着100人。

▼費用 子宮がん 11760円、乳がん 11360円、骨粗しょう症 4600円、大腸がん 3400円。

ただし、満70歳以上の人、後期高齢者医療制度の加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯者は無料。

▼申込期限 ①8月17日 ②9月30日。

▼申込方法 次のいずれかの方法で。①電話で、市集団健診予約センター ☎(611) 1311へ ②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。

▼その他 対象や費用など、詳しくは、市 [HP](#) をご覧になるか、健康増進課 ☎(626) 1129へ。

10月の健診予約ができます

④ 1004400

健康増進課 ☎(626) 1129

申込方法



▲集団健診予約システム [HP](#)

- 集団健診 (市保健センター他)
- ▼ 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](#) へ。
- ▼ 電話 市集団健診予約センター ☎(611) 1311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。詳しくは、市 [HP](#) または「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 (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。	3日(木)・5日(土)・6日(日)・7日(月)・11日(金)・12日(土)・13日(日)・17日(木)・19日(土)・20日(日)・21日(月)・25日(金)・26日(土)・27日(日)・29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)	1日(火)・8日(火)、午前8時30分〜と9時30分〜 12日(土)午前8時30分〜と9時30分〜※総合健診
清原区	15日(火)午前9時〜と9時45分〜
横川区	21日(月)午前9時〜と9時45分〜
豊郷区	29日(火)午前9時〜と9時45分〜
姿川区	5日(土)・7日(月)、午前9時〜と9時45分〜
雀宮区	20日(日)・31日(木)、午前9時〜と9時45分〜
河内区	1日(火)午前9時〜と10時〜 4日(金)午前9時〜と10時〜※総合健診
上河内区	25日(金)午前9時〜

- ※ 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。
- ※ 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5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	29日(火)午後0時30分〜
市医療保健事業団 健診センター	1日(火)・8日(火)、午後2時〜と3時〜
清原区	15日(火)午後2時〜
横川区	21日(月)午後2時〜
豊郷区	29日(火)午後2時〜と3時〜
姿川区	5日(土)・7日(月)、午後2時〜
雀宮区	1日(火)午前9時〜※託児付き健診 20日(日)・31日(木)、午後2時〜
城山区	2日(水)午後2時〜※託児付き健診
河内区	28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5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	5日(土)・6日(日)・7日(月)・11日(金)・13日(日)・19日(土)・20日(日)・21日(月)・25日(金)・26日(土)・27日(日)、午後1時〜と2時〜
市医療保健事業団 健診センター	2日(水)・23日(水)、午後2時〜と3時〜

■ 申込時・受診時の注意

- ▼ 受診希望日の21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。該当者は、健診日当日に受け付けへ申し出てください。
- ▼ 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。

お知らせ

国民年金保険料を免除  
または納付を猶予します

ID 1003778

**1 免除制度** 保険料を納めることが困難な場合は、申請後に承認されると、保険料の全額、4分の3、半額、4分の1のいずれかの免除を受けられます。

**2 納付猶予制度** 保険料を納めることが困難な場合は、申請後に承認されると、保険料の納付猶予を受けられます。

**対象** 前年所得が一定基準以下、または失業などで保険料を納付することが困難な、**1 本人**、世帯主、配偶者**2 50歳未満の本人と配偶者**。

**申請方法** 申請書（日本年金機構URLから取り出し可）に必要事項を書き、直接、保険年金課（市役所1階）、各區・區、宇都宮西年金事務所（下戸祭2丁目）へ。

**その他** 申請時点の2年1カ月前までさかのぼって申請できます。なお、失業を理由とする場合は、離職を証明する書類が必要です。持ち物や受け取る年金額への反映など、詳しくは、西年金事務所 ☎（622）4281、保険年金課 ☎（632）2327へ。

ID 1004535

RSウイルス感染症にご注意ください



呼吸器の感染症で、生後1歳までに半数以上、2歳までにほぼすべての子どもが感染するとされています。

多くは軽症で自然軽快しますが、初感染の乳幼児は細気管支炎や肺炎へ悪化する場合があります、注意が必要です。

**特に注意が必要な人** 基礎疾患がある小児、生後6カ月以内の乳児、慢性呼吸器疾患などの基礎疾患を有する高齢者。

**感染経路** 主に感染者との接触感染や飛沫感染。

**予防方法** 手洗いなどによる手指衛生、子どもが日常的に触れる場所・物の小まめな消毒、鼻汁・咳などの症状がある時はマスクを着用するなど。

問 保健予防課 ☎（626）1115

統合失調症家族教室  
（精神保健家族教室）

ID 1004484

**日時** ①8月8日②8月29日③9月19日④10月3日。午後1時30分～3時30分。

介護保険に関するお知らせ

問 高齢福祉課 ☎（632）2905

- 1 介護保険負担割合証を7月下旬に送付** ID 1003827  
8月以降に介護サービスを利用する際の利用者負担割合（1～3割）を記載した「介護保険負担割合証」を発送します。  
**適用期間** 8月1日～令和7年7月31日。  
**対象** 要支援・要介護認定者、介護予防・生活支援サービス事業対象者。  
**その他** 8月以降、新たに要介護・要支援認定・基本チェックリストを受ける人には、順次発行します。介護サービスなどを利用する場合は、必ず介護保険負担割合証を事業者に提示してください。
- 2 介護保険の施設サービスなどを利用する費用を軽減** ID 1003847

- 内容** 「負担限度額認定」により食費・居住費の負担が軽減されます（毎年更新の手続きが必要）。  
**対象施設** 介護老人福祉施設（地域密着型含む）、介護老人保健施設、介護医療院、（介護予防）短期入所生活（療養）介護。  
**対象** 本人と同じ世帯員全員と配偶者が住民税非課税で、本人と配偶者の預貯金などが一定額以下の人。  
**その他** 認定の有効期間は毎年7月31日までです。なお、認定を受けている人には、更新のお知らせと申請書を6月末に送付しました。引き続き認定が必要な人は、8月31日までに更新の申請をしてください。



**会場** 保健所（竹林町）。

**内容** ①精神科医による病気の特徴や治療に関する講話②精神保健福祉士による患者への家族の接し方に関する講話③家族会会長による患者家族の体験談に関する講話④精神保健福祉士による社会資源に関する講話。

**対象** 市内在住の統合失調症患者の家族。

**定員** 先着30人程度。

**申込方法** 電話で、保健予防課 ☎（626）1116へ。

7月は「愛の血液 助け合い運動」1週間



▲献血キャラクター「けんけつちゃん」

すべての輸血用血液が年間を通じて安定的に確保されるため

には、皆さんの献血に関する理解、協力が必要です。この取り組みとして「愛の血液助け合い運動」が、7月1～31日までの1カ月間、全国で展開されます。ぜひ献血にご協力ください。詳しくは、県赤字血液センターURLへ。

問 保健所総務課 ☎（626）1104