

お知らせ

ID 1010793

後期高齢者医療
被保険者の皆さんへ

■保険料額決定通知書を発送

7月中旬に「保険料額決定通知書」と「保険料納入通知書（納付書）」を発送します。

保険料を納付書で納める人は、納付書の裏面に記載してある金融機関や各區などで納めてください。

■被保険者証を発送

7月下旬に、8月から使用していた新しく被保険者証を発送します。

現在お使いの被保険者証の有効期限は7月31日ですので、8月1日以降に、有効期限の切れた被保険者証を保険年金課（市役所1階）、各區・田へ返却するか破棄してください。

■限度額適用・標準負担額減額認定証の手続きをお忘れなく

診察を受ける際に認定証を医療機関に提示すると、医療費の支払いを一定額にとどめることができます。また、世帯全員が住民税非課税の人は、入院時の食事代も減額になります。

▼対象 住民税課税所得が145万円以上690万円未満の人または世帯全員が住民税非課税の人。

▼申請方法 被保険者証、本人確認ができる身分証を持参し、保険年金課、各區・田へ。

▼その他 過去に「限度額適用認定証」などの交付を受けたことがある人は、認定証を被保険者証に同封して送付しますので、申請は不要です。

問 保険年金課 ☎ (632) 2307

ID 1003810
65歳以上の介護保険
被保険者の皆さんへ

▼介護保険料納入通知書を発送

7月1日に令和6年度介護保険料納入通知書を発送しました。届いたら内容をご確認ください。

▼介護保険料を改定 介護保険料が改定になりました。納入通知書や市田をご覧ください。

▼納期限（普通徴収第1期） 7月31日（水）。

▼納付方法 特別徴収Ⅱ年6回の年金天引きによる納付。普通徴収Ⅱ納付書・口座振替・スマートフォン決済アプリで納付。

▼その他 保険料の納付について、詳しくは、市田をご覧ください。か、高齢福祉課 ☎ (632) 2907へ。

シニア対象の教室・講座・催し

タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 介護食を知ろう	▼7月4日(木)午後1時30分～3時30分 ▼東地域コミュニティーセンター（東埜田1丁目）	▼要介護高齢者を介護する家族など ▼先着15人	▼電話で、地域包括支援センター今泉・陽北 ☎ (616) 1780へ 問 高齢福祉課 ☎ (632) 2356
老後資金と年金情報・介護知識と必要な費用 ID 1004338 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談	▼7月10日(水)午前10時～正午 ▼市総合福祉センター（中央1丁目）	▼市内在住か通勤するおむね50歳以上の人 ▼先着10人	▼7月4日から、直接または電話、ファクス・Eメール（田・年齢を明記）で、みやシニア活動センター ☎ (632) 2368、FAX (639) 8575、✉ miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 楽しく元気に介護食	▼7月12日(金)午前10時～正午 ▼戸祭地域コミュニティーセンター（戸祭1丁目）	▼要介護高齢者を介護する家族など ▼先着15人	▼電話で、地域包括支援センターきよすみ ☎ (622) 2243へ 問 高齢福祉課 ☎ (632) 2356
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 熱中症予防について	▼7月17日(水)午前10時～正午 ▼富屋区（徳次郎町）	▼先着15人	▼電話で、富屋・篠井地域包括支援センター ☎ (665) 7772へ 問 高齢福祉課 ☎ (632) 2356
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 終活について	▼7月17日(水)午後1時30分～3時30分 ▼豊郷区（岩曾町）	▼要介護高齢者を介護する家族など ▼先着30人	▼電話で、地域包括支援センター豊郷 ☎ (616) 1237へ 問 高齢福祉課 ☎ (632) 2356

シニア対象の教室・講座・催し

タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員・費用	申込など
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ⑩1003862 空き家対策について	▼7月18日(木)午後1時 30分～3時30分 ▼城山区(大谷町)	▼要介護高齢者を介護する家族など ▼先着15人	▼電話で、城山地域包括支援センター ☎(652)8124へ 問 高齢福祉課 ☎(632)2356
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ⑩1003862 けんこうを保とう □腔体操で誤嚥予防	▼7月19日(金) 午前10時～正午 ▼明保地域コミュニティセンター(鶴田町)	▼要介護高齢者を介護する家族など ▼先着10人	▼電話で、地域包括支援センター 砥上 ☎(647)3294へ 問 高齢福祉課 ☎(632)2356
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ⑩1003862 認知症の人への対応方法	▼7月26日(金)午後1時 30分～3時30分 ▼田原コミュニティプラザ(上田原町)	▼要介護高齢者を介護する家族など ▼先着15人	▼電話で、田原地域包括支援センター ☎(672)4811へ 問 高齢福祉課 ☎(632)2356
地域デビューと生きがいづくり ⑩1004338 これから地域デビューを考えているシニア世代への講座	▼7月26日(金)午後1時 30分～3時30分 ▼市総合福祉センター(中央1丁目)	▼市内在住か通勤するおむね50歳以上の人 ▼先着50人	▼7月4日から、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ー ☎(632)2368、FAX(639)8575、✉miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
エンディングノートの活用法・元気なうちから介護予防 ⑩1004338 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談	▼7月27日(土) 午前10時～正午 ▼市総合福祉センター	▼市内在住か通勤するおむね50歳以上の人 ▼先着10人	
もの忘れ相談会 ⑩1025064 認知症かもしれないと不安を感じている人や家族のための相談会	▼7月31日(水)午前10時～11時30分(最終受け付け) ▼ことぶき会館(屋板町)	—	▼認知症予防体操講座を同時開催 ▼来場者には「おくすりケース」をプレゼント 問 高齢福祉課 ☎(632)2332
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ⑩1003862 60分で認知症がよく分かる	▼8月2日(金) 午前10時～正午 ▼五代若松原地域コミュニティセンター(若松原3丁目)	▼要介護高齢者を介護する家族など ▼先着20人	▼電話で、地域包括支援センター 雀宮・五代若松原 ☎(688)3371へ 問 高齢福祉課 ☎(632)2356
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ⑩1003862 高齢者のための食育講座	▼8月5日(月) 午前10時～正午 ▼すこやか荘(砥上町)	▼要介護高齢者を介護する家族など ▼先着10人	▼電話で、地域包括支援センター 砥上 ☎(647)3294へ 問 高齢福祉課 ☎(632)2356
ハーバリウム講座 ⑩1004290 お好みの花材でハーバリウムを作る	▼8月9日(金) 午後2時～3時30分 ▼上河内老人福祉センター	▼市内在住の60歳以上の人 ▼抽選8人 ▼2,000円(材料費)	▼7月17日(必着)までに、各老人福祉センターに置いてある申込用紙または、はがきに☎・生年月日を書き、直接または送付・ファクスで、〒321-0407松田新田町116-1、上河内老人福祉センター ☎(674)4003、FAX(674)4258へ 問 高齢福祉課 ☎(632)2367
陶芸講座 ⑩1004290 初心者でも気軽に陶芸を学べる講座	▼8月23日、9月13・27日。午前10時～正午。全3回 ▼上河内老人福祉センター	▼市内在住の60歳以上の人 ▼抽選8人 ▼作品1点に付き1,000円	
65歳から始めるしっかり貯筋教室 ⑩1026715 ロコモティブシンドロームや認知症予防のための運動や栄養の講話など	▼8月23・30日、9月6・13・20日。午前10時～正午。全5回 ▼市保健センター(トナリエ宇都宮9階)	▼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、運動制限がない人 ▼先着20人	▼7月6日午前9時30分から、直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666へ ▼市保健センター運動教室に初めて参加する人優先

シニアの皆さんへ ワクチン接種に関するお知らせ

シニアの皆さんに注意していただきたい疾患を予防するため、ワクチン接種についてお知らせします。接種をご検討ください。

☎保健予防課 ☎(626) 1114

肺炎球菌感染症の定期予防接種

ID 1004431

■肺炎球菌感染症とは

肺炎球菌によって引き起こされる病気です。菌は主に気道の分泌物に含まれ、唾液などを通じて飛沫感染します。これらの菌が何らかのきっかけで進展することで、気管支炎、肺炎などの重い合併症を起こすことがあります。

■ワクチンの効果

予防接種を受けることで、肺炎球菌による肺炎を約80%予防することができます。

5年以内に接種した人が再度接種をすると、強い副反応が生じると言われています。接種の記録が不明な場合は医師とご相談ください。

■ワクチンの定期接種

▼対象者 満65歳の人（66歳の誕生日の前日まで）または、60～64歳で「心臓、じん臓、呼吸器の機能」または「HIVによる免疫の機能」に障がいがあり、身の回りの生活が極度に制限される人（身体障がい者手帳1級程度）。なお、過去に高齢者肺炎球菌の予防接

種を1回でも受けたことがある人は対象外。

▼接種場所 「健康づくりのしおり」、市に掲載している指定医療機関。その他の医療機関で接種を受ける場合、接種前に「予防接種依頼書交付申請書」を保健予防課へ提出する必要があります。

▼費用 2,500円。医療機関で支払い。

■接種料金の免除制度が受けられる場合があります

▼対象 定期接種の対象者のうち、次のいずれかに該当する人。①世帯全員が市民税非課税 ②生活保護世帯 ③中国残留邦人の認定を受けている。

▼その他 該当する人は、必ず接種前に、身分証明書を持参し、保健予防課（竹林町・保健所内）、保健と福祉のまると相談窓口（市役所1階）・各に申請書を提出し、「予防接種無料券」の交付を受けてください。接種後の申請では、接種料金はお返しできません。

带状疱疹ワクチン接種費用の一部助成

ID 1033175

■带状疱疹とは

水ぼうそうと同じウイルスを原因として発症する皮膚の病気です。発症すると、皮膚がピリピリするような痛みを感じ、赤みや水疱形成などの皮膚症状が表れる他、皮膚症状が治った後も、带状疱疹後神経痛（PHN）と呼ばれる痛みが長期間続くこともあります。

また、50歳以上から発症率が高くなり、80歳までに3人に1人が発症するといわれています。

■予防方法

ワクチン接種を受ける他、バランスの取れた食事を取る、睡眠をきちんと取る、適度に体を動かすなど、規則正しい生活習慣を心掛け、带状疱疹になりにくい体作りが大切です。

■ワクチン接種費用助成

▼助成対象者 市内に住民登録がある50歳以

上の人。

▼助成金額 ①生ワクチン=1回4,000円（1回接種）②不活化ワクチン=1回1万円（2回接種）。

▼助成回数など 助成は1人に付き①1回接種分②2回接種分。接種費用から助成金額を引いた額を医療機関で支払い。

▼接種場所 市に掲載している市内協力医療機関。

■市外医療機関での接種

一度全額自己負担した後、申請により償還払いとして口座へ振り込み。

▼申請方法 申請書、請求書、予診票の写し、領収書（原本）、預金通帳の写しを添えて、直接または郵送で、〒321-0974竹林町972、保健予防課へ。