

お知らせ

子宮頸がん予防ワクチンの
キャッチアップ接種

ID 1029068

過去に子宮頸がん予防ワクチンの接種勧奨の差し控えがあった時期に、定期接種の機会を逸した人を対象に、キャッチアップ接種を実施しています。

令和6年度が最終年度であり、全3回の接種に約6カ月かかるため、9月までに接種を開始する必要があります。

対象者には、5月に個別通知を発送しました。案内などをよく読み、予防接種の効果とリスクを理解した上で接種をご検討ください。

▼対象者 平成9年4月2日～平成20年4月1日に生まれた女子。

▼接種期限 令和7年3月31日。

▼接種場所 市内の医療機関（市HPから閲覧可）。市外の医療機関で接種を希望する場合、事前申請が必要となる場合があります。

▼接種費用 無料（全額公費負担）。

▼接種回数 全3回。

▼持ち物 受診者証（市から送付）、母子健康手帳。

▼その他 詳しくは、保健予防課
☎（626）1114へ。

市保健センター
（トナリエ宇都宮9階）で
教室・講座を開催します

ID 1004458

1 糖尿病予防講座

▼日時 9月28日（土）午前9時30分～正午。

▼内容 齋藤大祐さん（済生会宇都宮病院医師）と栗原七海さん（済生会宇都宮病院管理栄養士）による、糖尿病を予防するための秘訣と食事のポイントに関する講話。

▼定員 先着80人。

2 働く世代男性のシェイプアップ教室

▼日時 10月13・20・27日、11月10・17日、12月1日。午前10時～正午。全6回。

▼内容 自宅のできる運動や食生活に関する講話など。

▼定員 先着10人。

3 お口と歯の健康講座

▼日時 10月24日（木）午前10時～正午。

▼内容 歯周病に関する講話やブラッシングの実演指導など。

▼定員 先着30人。

▼対象 1 市内在住か通勤通学者 2 市内在住の運動制限のない30～64歳の男性で、20代より体重が増加している人。

総合事業訪問型サービスA
従事者養成研修

ID 1019095

訪問型サービスAは、日常生活上の支援が必要な高齢者を訪問して、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 陽南地域コミュニティセンター（大和1丁目）会場

▼期日 10月3・8・24・31日。全4回。

2 篠井区（下小池町）会場

▼期日 10月4・11・18・25日。全4回。

3 国本区（宝木本町）会場

▼期日 10月12・14・20・27日。全4回。

4 総合コミュニティセンター（明保野町）会場

▼期日 11月2・9・16・30日。全4回。

▼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。

▼申込期限 1～3 9月18日（必着） 4 10月18日（必着）。

▼申込方法 高齢福祉課（市役所2階）、各区・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HPからも取り出し可）に必要事項を書き、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（市役所2階）FAX（632）3040、Eメールu1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

市健康づくり事業者表彰の
事業者を募集

ID 1021879

▼その他 申込方法など、詳しくは、市HPをご覧になるか、市保健センター☎（627）6666へ。

▼内容 従業員の健康づくりに積極的に取り組む市内事業者を表彰。

▼応募要件 次のすべてに取り組む市内事業者。①特定健康診査・がん検診などの受診勧奨②従業員のたばこ対策③従業員の心の健康づくり④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（必着）。

▼申込方法 市HPの申し込みフォームに必要事項を入力するか、申請書（市HPから取り出し可）に必要事項を書き、Eメールで、健康増進課☎（626）1128、Eメールu19070500@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

▼その他 受賞事業者は市HPなどで事業者名・取り組み内容を公表します。また、オリジナルロゴが使用できる他、市入札制度で優遇などがあります。なお、受賞後も2年に1回、取り組み内容を確認します。

12月の健診予約ができます

ID 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)URL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 ※ 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(日)・2日(月)・6日(金)・7日(土)・9日(月)・13日(金)・14日(土)・16日(月)・17日(火)・19日(木)・20日(金)、午前9時～と9時45分～
市医療保健事業団健診センター (竹林町・夜間休日救急診療所)	2日(月)・5日(木)・20日(金)、午前8時30分～と9時30分～ 14日(土) 午前8時30分～と9時30分～※ 総合健診 (胃がん検診あり) 16日(月) 午後1時～と2時～ ※ 総合健診 (胃がん検診なし)
平石区 (下平出町)	17日(火) 午前9時～と9時45分～
清原区 (清原工業団地)	6日(金)・13日(金)、午前9時～と9時45分～
横川区 (屋板町)	9日(月) 午前9時～と9時45分～
豊郷区 (岩曾町)	10日(火) 午前9時～と9時45分～
姿川区 (西川田町)	4日(水)・11日(水)、午前9時～と9時45分～
雀宮区 (新富町)	3日(火)・19日(木)、午前9時～と9時45分～
南市民活動センター (江曾島2丁目)	12日(木) 午前9時～と9時45分～
国本区 (宝木本町)	20日(金) 午前9時～
富屋区 (徳次郎町)	13日(金) 午前9時～
篠井区 (下小池町)	16日(月) 午前9時～※ 総合健診・託児付き健診
河内区 (中岡本町)	15日(日) 午前9時15分～と10時30分～
岡本コミュニティプラザ (下岡本町)	2日(月) 午前9時～
コンセーレ (駒生1丁目) ※ とちぎ健康の森の代替会場	9日(月)・19日(木)、午前9時15分～と10時15分～※ 総合健診 (胃がん検診あり)、午後2時～と3時～ ※ 総合健診 (胃がん検診なし)

- ※ 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	6日(金) 午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	2日(月)・5日(木)・20日(金)、午後2時～と3時～
平石区	17日(火) 午後2時～
清原区	6日(金)・13日(金)、午後2時～
横川区	9日(月) 午後2時～
豊郷区	10日(火) 午後2時～と3時～
姿川区	4日(水)・11日(水)、午後2時～
雀宮区	3日(火)・19日(木)、午後2時～
南市民活動センター	12日(木) 午後2時～
国本区	20日(金) 午後2時～ ※ 託児付き健診
富屋区	13日(金) 午後2時～ ※ 託児付き健診
岡本コミュニティプラザ	2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	2日(月)・7日(土)・9日(月)・13日(金)・14日(土)・16日(月)・17日(火)・19日(木)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター	11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。

難病患者のための各種制度

ID 1004495

問 保健予防課 ☎ (626) 1116

難病とは、発病の仕組みが明らかでなく、治療方法が確立していない希少な疾病であって、長期にわたり療養を必要とする病気です。そのうち、客観的な診断基準が確立していて、患者数が人口の0.1%に達しない病気を「指定難病(341疾患)」として、医療費助成の対象になります。

■**医療費助成制度** 指定難病に起因した症状に関する治療について、医療費の一部を助成しています。助成対象になると、自己負担割合が2割になり、月額自己負担上限額までの負担で済みます。

▼**対象** 指定難病に罹患していて、次の条件をすべて満たす人。①診断基準を満たしている ②重症度分類の基準を満たしているまたは、当該疾病にかかった医療費総額(10割)で3万3,330円を超える月が年3回以上ある。

▼**その他** 詳しくは、市☎をご覧ください。申請に当たっては、主治医にご相談ください。

■**登録者証制度** 指定難病に罹患していることを証明する登録者証を発行します。登録者証は、障がい福祉サービスの利用申請の際などに、指

定難病患者であることを証明できるものです。

▼**対象者** 指定難病と診断された人(医療費助成制度において、診断基準は満たすが重度証分類を満たさず不承認となった人を含む)。

■**各種サービス** 日常生活に不自由を感じたら、障がい福祉サービスや介護保険サービスを利用できます。支援区分や介護度が認定されると、家事援助や通院介助などのサービスを利用することができます。

■**就労の相談** ハローワーク宇都宮に難病患者就職サポーターが配置され、治療と両立できる仕事の検討や企業への説明などの相談を行っています。

■**とちぎ難病相談支援センター** とちぎ健康の森(駒生町)で、月～金曜日(祝休日、年末年始を除く)、午前10時～正午と午後1時～4時に、難病相談支援員やピアサポーターが、電話や面接で相談を行っています。また、月2回程度、予約制で、疾患別に医療相談(個別相談)を行っています。詳しくは、県☎URLをご覧ください。

成人の場合、高熱や発疹が長く続き、重症化することも……

ID 1004536

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、風しんに対する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。



妊娠希望者とその家族に抗体検査・予防接種を補助します

ID 1004507 ID 1004392

妊娠を希望している女性や、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、費用の一部(3,000円)を補助します。

受診方法など、詳しくは、市☎をご覧ください。

風しん予防接種を受けていない世代の男性は抗体検査と予防接種が無料で受けられます

ID 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、抗体保有率が低いため、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たことがない人。

▼**期限** 令和7年3月31日。

▼**その他** 期限を過ぎた場合は、全額自己負担となります。受診方法など、詳しくは、本市から対象者に令和6年3月に送付したクーポン券または市☎をご覧ください。