

お知らせ

介護保険の

⑩ 1037786
暫定サービス利用料の一部を補助します

▼対象 介護保険要介護・要支援認定申請後、暫定サービス利用中に本人が亡くなり、要介護認定などが適用されず、暫定サービス利用料の全額を負担した人。

▼補助額 暫定サービス計画などの要介護度や、介護保険負担割合証の負担割合に基づき、暫定サービス利用料の7/9割を補助。

▼申込方法 暫定サービス利用料を負担した領収証などを添えて、直接または郵送で、〒320-8540 市役所高齢福祉課（市役所2階）へ。

▼その他 申請前に、高齢福祉課 ☎(632)8989 へご相談ください。

⑩ 1023354
重度障がい者向けグループホーム 整備促進補助金を受け付け

重度障がい者向けグループホームを整備するための費用の一部補助します。

▼対象者 市内で重度障がい者を受け入れている、または受け入れを予定しているグループホーム設

置事業者。

▼補助対象 ①介護備品購入費②バリアフリー改修費。

▼補助額 補助対象経費の4分の3（最大①75万円②22万5千円）。

⑩ 1004503
10月は 臓器移植 普及推進月間です



臓器移植とは

臓器移植は、重い病気や事故によって臓器が機能しなくなった人に、他人の健康な臓器を移植して機能を回復させる医療です。

臓器移植の意思表示

臓器移植を待っている人は、国内に約1万6000人います。あらかじめ、臓器提供の意思表示をしておくことで、脳死または心停止後に移植が可能となります。

臓器提供の意思表示は、臓器提供意思表示カードや健康保険証、運転免許証、マイナンバーカードの意思表示欄に記入することでできる他、インターネットで登録することもできます。

10月は骨髄バンク推進月間

骨髄バンクにご登録ください

⑩ 1004504

問 保健予防課 ☎(626) 1114

■あなたの登録が大きな希望に

白血病などの治療が困難な血液疾患の治療法に、骨髄移植・末梢血幹細胞移植があります。国内には、移植を必要とする患者が、毎年少なくとも2,000人程度います。

骨髄移植・末梢血幹細胞移植を行うには、患者と提供する人（ドナー）の白血球の型（HLA型）が一致する必要があります。一致する確率は、非血縁者では数百人から数万人に1人と非常に低いため、広くドナーを募るシステムが必要であり、それが「骨髄バンク」です。骨髄バンクへの登録は、約2mlの採血で済みます。

▼骨髄移植 病気により骨髄で血液を作り出す働きが損なわれた患者に、ドナーから採取した骨髄液を移植する治療法です。

▼末梢血幹細胞移植 ドナーに白血球を増やす薬を注射し、末梢血（全身を流れる血液）中に流れ出して増えた造血幹細胞（血液の元になる細胞）を採取し、患者に移植する治療法です。

■ドナー登録できる人

次のすべてに該当する人。①年齢が18～54歳で、健康状態が良好②骨髄・末梢血幹細胞

の提供の内容を十分に理解している③体重が男性45kg以上、女性40kg以上。

■市内でドナー登録ができるところ

▼県赤十字血液センター（今宮4丁目） ☎(659) 0111。

▼うつのみや大通り献血ルーム（大通り2丁目） ☎(632) 1131。

■骨髄移植ドナー等助成金

⑩ 1014262

▼助成対象者 骨髄などを提供した、市内に住民登録があるドナーまたは、ドナーが勤務する市内事業所など。ただしドナー休暇制度のある事業所などは除く。

▼助成金額 ドナー本人＝1日に付き2万円（上限7日）、事業所など＝1日に付き1万円（上限7日）。

▼申請方法 保健予防課（保健所内）に置いてある申請書（市☎からも取り出し可）、請求書、日本骨髄バンクが発行する骨髄などの提供が完了したことを証明する書類、預金通帳の写し、ドナーとの雇用関係が確認できる書類（事業所などの場合のみ）を添えて、直接または送付で、〒321-0974 竹林町972、保健予防課へ。

問 保健所総務課 ☎ (626) 1104
詳しくは、最寄りの薬局にご相談ください。

また、飲み忘れや飲み残しで困ったときには、薬を適切に使用するためのアドバイスを受けることができます。

さらに、営業時間以外でも電話などで薬の相談に応じてもらえます。健康管理のパートナーにご活用ください。

薬の情報を一元的に管理することで、複数の医療機関を受診している場合でも、薬の飲み合わせや作用が似ている薬の重複を確認してもらえます。

■ かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう



薬は正しく使うことが重要です。使用する際は、用法・用量、服薬時間を守りましょう。

ID 1003746
10月17〜23日は
薬と健康の週間
薬は正しく使いましょう

最終的に家族の同意が必要になるため、家族と話し合い、意思を示しておくことが大切です。詳しくは、市国保を閲覧になるか、保健予防課 ☎ (626) 1114 へ。

令和7年1月の健診予約ができます

ID 1004400

問 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 URL1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、市国保または「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。	9日(木)・11日(土)・17日(金)・20日(月)・21日(火)・24日(金)・25日(土)・27日(月)・30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 (竹林町・夜間休日救急診療所)	17日(金)・20日(月)・28日(火)、午前8時30分～と9時30分～ 11日(土)・18日(土)、午前8時30分～と9時30分～ ※ 総合健診(胃がん検診あり) 24日(金)、午後1時～と2時～ ※ 総合健診(胃がん検診なし)
清原区(清原工業団地)	16日(木)午前9時～と9時45分～
横川区(屋板町)	14日(火)・30日(木)、午前9時～と9時45分～
豊郷区(岩曽町)	21日(火)・29日(水)、午前9時～と9時45分～
姿川区(西川田町)	12日(日)・22日(水)、午前9時～と9時45分～
雀宮区(新富町)	8日(水)・23日(木)・31日(金)、午前9時～と9時45分～
河内区(中岡本町)	16日(木)午前9時～と10時～ ※ 総合健診
上河内区(中里町)	11日(土)午前9時～ ※ 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5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	9日(木)午後0時30分～
市医療保健事業団 健診センター	17日(金)・20日(月)・28日(火)、午後2時～と3時～
清原区	10日(金)午前9時～ ※ 託児付き健診 16日(木)午後2時～
横川区	14日(火)・30日(木)、午後2時～
豊郷区	21日(火)・29日(水)、午後2時～と3時～
姿川区	12日(日)・22日(水)、午後2時～
雀宮区	8日(水)・23日(木)・31日(金)、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女性。

会 場	期 日 ・ 受付時間
市保健センター	11日(土)・17日(金)・20日(月)・21日(火)・25日(土)・27日(月)・30日(木)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団 健診センター	15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、市国保や「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。

お知らせ

健康づくり・
食品衛生に関する
教室・講座を開催

ID 1004458

1 糖尿病予防講座を配信

▼内容 齊藤大祐さん（済生会宇都宮病院医師）、栗原七海さん（済生会宇都宮病院管理栄養士）による糖尿病予防に関する講話。

▼配信期間 10月7日～11月7日。

▼視聴方法 健康増進課公式YouTube「健康つつみやきちゃんねる」URL1にアクセス。

▼その他 通信料は自己負担。

▼市保健センター ☎(627) 6666

2 食品安全セミナー

▼日時 10月17日（木）午後1時30分～3時30分。

▼会場 県庁（埴田1丁目）。

▼内容 家庭でできる食中毒予防に関する講話。

▼対象 市内在住者または食品関係事業者。

▼定員 先着70人。

▼申込期限 10月9日。

▼申込方法 県電子申請システム

URL2 に必要な事項を入力。

▼県医薬・生活衛生課 ☎(623) 3114、生活衛生課 ☎(626) 1110

3 お口と歯の健康講座「知らない
とコワイ 歯周病と全身疾患の深い関係」

▼日時 10月24日（木）午前10時～正午。

▼会場 市保健センター（トナリエ宇都宮9階）。

▼内容 歯科医師による歯周病が全身に及ぼす影響についての講話と歯科衛生士によるブラッシングの実演指導。血管年齢測定。歯科医師、歯科衛生士による相談会（希望者）。

▼対象 市内在住か通勤通学者。

▼定員 先着30人。

▼申込方法 直接または電話で、市保健センター ☎(627) 6666へ。

4 からだよろこぶおうちごはん

▼日時 11月22日（金）午前10時～午後1時。

▼会場 市保健センター。

▼内容 管理栄養士による講話と調理実習。

▼対象 市内在住のおおむね30～74歳の人。

▼定員 先着20人。

▼費用 600円程度（食材費）。

▼申込開始 10月5日午前9時30分。

▼申込方法 市☎の申し込みフォームに必要な事項を入力するか、電話で、保健センター ☎(627) 6666へ。

認知症について正しく理解し地域で支え合いましょう

▼高齡福祉課 ☎(632) 2332

1 認知症サポーター養成講座

ID 1004328

▼日時 10月16日（水）午後1時30分～3時。

▼会場 福祉プラザ（若草1丁目）。

▼内容 認知症に対する正しい知識と理解を持ち、応援者として、地域で認知症の人やその家族に対して出来る範囲で手助けする認知症サポーターの養成講座。

▼対象 市内在住か通勤通学者。

▼定員 先着30人。

▼申込期限 10月11日（必着）。

▼申込方法 直接または電話、Eメールで、〒320-8540市役所高齡福祉課 ☎(632)2332、
✉u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

▼その他 講座修了者には認知症サポーターの証としてサポーター証をお渡しします。

2 認知症パートナー養成講座

ID 1025225

▼日時 ①11月8日午後1時30分～4時30分
②11月11日または11月18日、午後1時30分～4時30分。全2回。



▼会場 ①総合コミュニティセンター（明保野町）②オレンジサロン石蔵（道場宿町）。

▼内容 認知症サポーターからステップアップし、認知症の人を身近でサポートできるよう、寄り添い方のアドバイスや、介護保険施設などでレクリエーションを行うときに役立つ①講義②実習。

▼対象 認知症サロンなどでの活動を希望する認知症サポーター。

▼定員 先着①20人②各10人。

▼申込期限 10月25日（必着）。

▼申込方法 高齡福祉課（市役所2階）、各☎・☎・コミュニティセンターなどに置いてある申込用紙（市☎からも取り出し可）に必要な事項を書き、直接または電話、送付・ファクス・Eメールで〒320-8540市役所高齡福祉課 ☎(632) 2332、FAX (632) 3040、
✉u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

▼その他 講座修了者には認知症パートナーの証として認定のピンバッジをお渡しします。

新型コロナワクチン・インフルエンザ予防接種に関する情報 (9月13日現在)

ID 1034051 ID 1004430 問 保健予防課 ☎ (626) 1114

新型コロナワクチンの定期予防接種を 10月から開始します

新型コロナワクチン接種は、法令上の位置付けが、高齢者のインフルエンザ予防接種と同様の「定期予防接種」となりました。感染時の重症化予防を目的として、10月1日から接種を開始します。

接種対象者や予約方法などの変更があります。希望者は接種方法など（下記参照）をご確認の上、接種を受けてください。

新型コロナワクチン・インフルエンザの 定期予防接種の受け方

- ▶ **接種対象者** 本市に住民登録のある①65歳以上の人②60～64歳で「心臓・じん臓・呼吸器の機能」または「HIVによる免疫機能」に障がいがある人（身体障がい者手帳1級程度。接種の際は、手帳の写しを医療機関に持参してください）。
- ▶ **自己負担額** 新型コロナワクチン＝2,000円、インフルエンザ＝1,500円。受診時に医療機関へ直接支払い。
- ▶ **接種場所** 市内および県内指定医療機関。詳しくは、市画をご覧ください。
- ▶ **接種回数** 実施期間内に1人1回（2回目の接種を希望する人は全額自己負担）。
- ▶ **予約方法** 直接、指定医療機関へ。
- ▶ **実施期間** 令和7年3月31日まで。

自己負担免除制度

接種対象者のうち、次のいずれかに該当する人は、自己負担額が全額免除（無料）になります。
①市民税非課税世帯②生活保護被保護者③中国残留邦人の認定を受けている。ただし、必ず接種を受ける前に以下の窓口へ「自己負担免除申請書」を提出し、発行された「無料券（自己負担免除証明書）」を医療機関に持参する必要があります。

接種後に申請をしても、接種費用を返金できませんのでご注意ください。

- ▶ **申請窓口** 保健と福祉のまると相談（市役所1階）、各区・画、保健予防課（竹林町・保健所内）。

ワクチンに関して、守ってほしい大切なこと

接種を受けることは任意であり、強制ではありません。

職場や周りの人などに接種を強制したり、接種を受けていない人に、差別的な扱いをすることのないようお願いします。

新型コロナワクチンに関するQ & A

- Q. 新型コロナワクチンの接種券は、市から送られてきますか。
A. 市から接種券の郵送はありません。接種券なしで接種を受けることができます。なお、過去の接種券を使用することはできません。
- Q. 新型コロナワクチンは、市コールセンターや予約サイトで予約取得できますか。
A. 市コールセンターや予約サイトでの予約受け付けは令和6年3月31日で終了しました。予約は、直接、接種を希望する医療機関へお問い合わせください。
- Q. 新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの同時接種はできますか。
A. 医師が特に必要と認めた場合、同時接種は可能です。接種を希望する医療機関へご相談ください。
- Q. 定期予防接種の対象外の人（64歳以下の健常者）は、接種できないのですか。
A. 接種できますが、全額自己負担となります。接種費用は医療機関によって異なりますので、直接、医療機関にお問い合わせください。
- Q. 副反応により通院が必要となるなど、健康被害が発生した場合はどうすればいいですか。
A. 予防接種法に基づく救済制度があります。厚生労働省に対して申請を行い、予防接種と健康被害の因果関係が否定できないと認定された場合は、医療費などの給付を受けることができます。申請手続きについて、詳しくは、保健予防課 ☎ (626) 1134へご相談ください。

乳幼児のインフルエンザ予防接種費用の一部補助

ID 1004393

- ▶ **補助対象者** 市内に住民登録のある1歳児（接種時に1歳の子ども）。
- ▶ **補助額** 1回につき1,000円（1人2回まで）。
- ▶ **接種費用** 医療機関が定めた接種費用から、補助額を差し引いた金額。
- ▶ **接種場所** 市内協力医療機関。事前予約が必要な場合があります。詳しくは、市画をご覧ください。
- ▶ **市外の医療機関での接種** 一度自己負担していただいた後、申請により償還払いとして口座へ振り込みます。予診票（市提出用）、領収書（原本）、預金通帳の写しを持参し、直接、保健予防課へ申請してください。