

お知らせ

ID 1003759

外来年間合算高額療養費を支給します

▼対象 国民健康保険に加入する70歳以上の、所得区分が一般・低I・低IIで、1年間の外来医療費の支払い額の合計が14万4000円を超える人。

なお、月間高額療養費の簡素化の申し出をした人は、本療養費も対象となるため、支給に当たって改めての申請は不要です。

月間高額療養費の簡素化の申し出をしていない人には、令和7年1月ごろに、支給見込額のお知らせと支給申請書などを送付しますので、手続きをしてください（計算対象は令和5年8月～令和6年7月分）。所得区分など、詳しくは、市HPをご覧になるか、保険年金課 ☎(632) 2316へ。

健康づくりに関する教室・講座

1 こころの健康づくり講座



▼日時 12月5日(木) 午後2時～3時30分。

▼内容 関口秀文さん(精神科医)

によるキャンセル依存症の講話。

▼対象 市内在住者。

2 平日エクスサイズデビュー教室

▼日時 12月9・16・23日、令和7年1月6・20・27日。午前10時～正午。全6回。

▼内容 自宅でできる運動の実技、食生活に関する講話など。

▼対象 市内在住の30～64歳で、運動制限がなく、運動習慣がない人。

▼申込開始 11月7日午前9時30分。

3 糖尿病予防教室

▼日時 12月14日(土)午前10時～正午。

▼内容 糖尿病予防に関する講話と運動の実技。

▼対象 市内在住の64歳以下で、血糖値が高めの人。

▼申込開始 11月3日午前9時30分。

▼会場 1 保健所(竹林町) 2 3 市保健センター(トナリエ宇都宮9階)。

▼定員 先着130人210人330人。

▼申込方法 1 電話で、保健予防課 ☎(626) 1116へ 2 3 市HPの

申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話で、市保健センター ☎(627) 6666へ。

11月10～16日はアルコール関連問題啓発週間
アルコール関連の問題を知っていますか ID 1023297

保健予防課 ☎(626) 1116

お酒は、私たちの生活に豊かさや潤いを与え、その伝統と文化は多くの人々の生活に浸透している一方で、アルコールに関連したさまざまな問題があります。

適切にお酒と付き合いしていくためにも、アルコールについて正しく理解しましょう。

■不適切な飲酒をすると 多量飲酒などの不適切な飲酒は、肝機能障害やがん、生活習慣病の他、急性アルコール中毒やアルコール依存症、睡眠障害やうつ病などの精神疾患を引き起こすことがあります。

■お酒が引き起こす社会問題 近年、お酒が本人の健康を脅かすだけでなく、家族関係にも影響を与えることや、飲酒の強要によるアルコールハラスメントが問われること、未成年や妊婦の飲酒により心身に障害が及ぶことなどが、深刻な社会問題になっています。

お酒を楽しむためにも、不適切な飲酒とは何か、お酒がもたらす健康への影響や社会問題を正しく理解し、アルコール関連問題を予防していきましょう。

お酒で悩んでいる人へ「断酒例会」に参加しませんか

断酒会はお酒に悩む人たちが互いに理解し合い、支え合うことによって問題を解決していく自助グループです。「酒の飲み方がどうもおかしい」、「もしかしてアルコール依存症かも」など、お酒でお悩みの人(本

人・家族)は、一度断酒例会に参加してみませんか。

■昼例会(酒害相談)(毎月1回開催)

▼日時 11月14日(木) 午後2時～4時。

▼会場 とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)。

■例会

▼会場・開催日 まちづくりセンター「まちぴあ」(元今泉5丁目)＝毎月第1・第3火曜日、中央(中央1丁目)＝毎週木曜日、姿川(西川田町)＝毎週土曜日。

▼時間 午後7時～9時。

■申込方法 当日、直接、会場へ。

断酒会参加者の声

断酒例会では、酒害体験を話し、聴くことを繰り返します。今までは、「意志が弱いからやめられないのだ」と周囲の人たちから責められ、また、「やめたいのにどうしても飲んでしまう」という言い分を全く聞いてもらえませんでした。例会に出席して、周囲の対応や自分の気持ちを話すことで、参加しているみんなが分かってくれる、認めてくれると感じます。

みんな仲間だという一体感と自覚が生まれることで、断酒継続につながりました。



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を試算できる「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利用できます。

詳しくは、日本年金機構 [HP](#) [URL2](#) をご覧になるか、専用ダイヤル ☎ 0570(058)555へ。

問 保険年金課 ☎ (632) 2327

市民・民生委員向け ゲートキーパー研修会

▼日時 12月3日(火)午後2時～4時。

▼会場 保健所。

▼内容 坂寄和弘さん(臨床心理士)による、「悩んでいる人に気持ち、見守る「ゲートキーパー」として、日常会話での対応法を学ぶ

研修会。

▼定員 先着50人程度。

▼申込開始 11月5日。

▼申込方法 電話で、保健予防課 ☎ (626) 1116へ。

令和7年2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 (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](#) [URL3](#) へ。

▼電話 市集団健診予約センター ☎ (611) 1311へ。



▲集団健診予約システム [HP](#)

■ 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。	1日(土)・3日(月)・14日(金)・16日(日)・18日(火)・27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)	6日(木)・21日(金)、午前8時30分～と9時30分～ 1日(土)・22日(土)、午前8時30分～と9時30分～ ※ 総合健診(胃がん検診あり) 4日(火)・25日(火)、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)	19日(水)・28日(金)、午前9時～と9時45分～
清原区(清原工業団地)	7日(金)午前9時～と9時45分～
豊郷区(岩曾町)	14日(金)午前9時～と9時45分～
姿川区(西川田町)	3日(月)・10日(月)・26日(水)、午前9時～と9時45分～
雀宮区(新富町)	8日(土)・20日(木)、午前9時～と9時45分～
国本区(宝木本町)	1日(土)午前9時～
河内区(中岡本町)	4日(火)午前9時～と10時～ ※ 総合健診 22日(土)午前9時15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	14日(金)午後0時30分～
市医療保健事業団 健診センター	6日(木)・21日(金)、午後2時～と3時～
平石区	19日(水)・28日(金)、午後2時～
清原区	7日(金)午後2時～
横川区(屋板町)	10日(月)午前9時～ ※ 託児付き健診
豊郷区	14日(金)午後2時～と3時～
姿川区	3日(月)・10日(月)・26日(水)、午後2時～
雀宮区	8日(土)・20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	1日(土)・3日(月)・16日(日)・18日(火)・27日(木)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団 健診センター	12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。

11月14日は世界糖尿病デーです

ID 1017129



世界糖尿病デーは、世界規模で糖尿病に対する注意を喚起するために、定められました。

この機会に、私たちに身近な病気である糖尿病の予防や治療継続の重要性について、考えてみませんか。

問 健康増進課 ☎ (626) 1126

糖尿病ってどんな病気

糖尿病で医療機関を受診している人は、全国では約579万1,000人、栃木県では約8万3,000人（令和2年患者調査）と推定されています。

糖尿病は、血糖値を下げるインスリンの不足や、インスリンの働きが悪くなるために、高血糖が慢性的に続く病気です。高血糖状態を放置していると、目や腎臓の血管など全身のさまざまな血管を傷付け、自覚症状のないままにさまざまな合併症を招きます。

適切な治療や生活習慣の改善により、高血糖状態にならないよう血糖値を管理することで、合併症など重症化を予防することができます。

糖尿病を予防するためのポイント

- ▼ **栄養** 乱れた食習慣により、インスリンを分泌するすい臓に大きな負担がかかり、インスリンの働きが低下します。毎食野菜を取り入れ、バランス良く食べることが重要です。また、適正飲酒に努めましょう。
- ▼ **運動** 運動はインスリンの作用を強くし、血糖をエネルギーに変える能力を高めます。ウォーキングなどの有酸素運動に軽めの筋力トレーニングをプラスして行いましょう。
- ▼ **休養** ストレスがたまるとインスリンの働きが悪くなり、血糖値が上がったままの状態になるので、上手に休養を取りましょう。
- ▼ **たばこ** たばこに含まれるニコチンは血糖値を上昇させるため、禁煙に努めましょう。
- ▼ **健康診断** 定期的に健康診断を受診し、血糖検査（空腹時血糖など）を定期的に確認し、早期発見・早期受診に努めましょう。

健診結果を確認しましょう

空腹時血糖値（※1）やHbA1c（※2）などから、糖尿病の可能性を調べることができます。右の表を参考に、該当する場合は早めに医療機関へ相談してください。

▼糖尿病の判定基準

	空腹時血糖 (mg/dL)	HbA1c (%)	医療機関の受診など
糖尿病 予備群	100以上 126未満	5.6以上 6.5未満	保健指導を受けて早めに対応してください(要指導)
糖尿病	126以上	6.5以上	専門医療機関を受診してください(要医療)

※1 血糖値は、血液に含まれるブドウ糖の量。空腹時血糖値は、10時間以上絶食した時点での血糖値のこと。

※2 赤血球のヘモグロビンにブドウ糖が結合したもので、過去1・2カ月間の血糖値の指標になります。

糖尿病と診断されたら

- ▼ 食事や運動の指導を受け、適正な食生活や運動の実践、禁煙を心掛けましょう。
- ▼ 定期受診し、検査や治療を継続しましょう。
- ▼ 合併症予防のために、眼科や歯科を定期的に受診しましょう。
- ▼ 糖尿病連携手帳を携帯しましょう。持っていない人は、主治医に相談してください。

糖尿病に関する催しなど

1 家族みんなで知って得する健康イベント

- ▼ **日時** 11月10日(日) 午前10時～午後3時。
- ▼ **会場** F K D宇都宮店(今泉町)。
- ▼ **内容** 医師などによる糖尿病患者に多い巻き爪などに効く運動に関する講話や実技、相談会の他、簡易血糖値測定、健康クイズラリー、糖尿病予防に関するリーフレットの配布などの実施。

2 世界糖尿病デーパネル展

- ▼ **期間** 11月11～15日。
- ▼ **会場** 市役所1階市民ホール。
- ▼ **内容** 糖尿病や糖尿病予防に関するパネルの展示やリーフレットの配布。

3 病態別栄養相談(管理栄養士による食事療法)

- 健康増進課(保健所・竹林町) = 月曜日(祝休日、年末年始を除く)、午前9時30分～午後3時。
- 市保健センター(トナリエ宇都宮9階) = 土・日曜日(祝休日、年末年始を除く)、午前9時30分～午後3時。

▼ **申込方法** 電話で、健康増進課へ。

▼ **その他** 医師の指示書が必要です。