お知らせ

社会福祉法人が提供する介護サービスなどの利用者負担額を減額します

ID 1003845

▼**内容** 社会福祉法人が運営する事業所などを利用した際の、利用者負担額（サービスに掛かった費用の1割、食費、居住費・滞在費および宿泊費）の25％が軽減されます。ただし、介護保険負担限度額認定が非該当の人は、施設サービス利用時の食費・居住費（滞在費）は対象外です。

▼**対象** 生活保護受給者または次のすべてに該当する人。①世帯全員が単身で市民税非課税②世帯の年間収入が単身で150万円以下（世帯1人増えるごとに50万円加算）③世帯の預貯金額が単身で350万円以下（世帯1人増えるごとに100万円加算）④居住財産を除き世帯全員が活用できる資産を所有していない⑤負担能力のある親族に扶養されていない⑥介護保険料を滞納していない。

▼**その他** 申請方法など、詳しくは、市HPをご覧になるか、高齢福祉課☎（632）2977へ。

1・2月は「はたちの献血」キャンペーン月間です

ID 1004571

問保健所総務課☎（626）1104

冬場から春先にかけては気温の低下などにより、風邪などで体調を崩す人が多く、献血者が減少することから、1年間で最も輸血用血液が不足する傾向にあります。

厚生労働省などでは、「誰かの明日を考える。はたちの献血」をキャッチフレーズに、全国的に若者への協力を呼び掛けています。

20歳の記念に献血に行きませんか。特に400ml献血へのご協力をお願いいたします。

献血場所について、詳しくは、47ページをご覧ください。

▼献血の種類と主な採血基準

		成分献血		全血献血
		血しょう	血小板	400mL
年齢		18～69歳（※）	男性 18～69歳（※）	男性 17～69歳（※）
			女性 18～54歳	女性 18～69歳（※）
体重	男性	45kg以上		50kg以上
	女性	40kg以上		

※　65歳以上は、60～64歳に献血経験がある人に限ります。

国民健康保険加入者に「医療費のお知らせ」を発送します

ID 1025427

「医療費のお知らせ」は、国民健康保険加入の皆さんに、掛かった医療費を把握し、健康に対する意識を向上してもらうことを目的として、医療費の額などを世帯主にお知らせするものです。

なお、原本の再発行はできませんので、大切に保管してください。

▼**発送内容・時期** 令和6年1～10月診療分＝1月末発送、令和6年11・12月診療分＝3月末発送。

▼**対象** 国民健康保険加入者。

▼**その他** 確定申告における医療費の明細として活用できます。このお知らせに反映できない診療月分の医療費は、ご自身の領収書に基づいて明細書を作成する必要がありますので、申告方法などは管轄の税務署にご確認ください。

問保険年金課☎（632）2318

催し

もの忘れ相談会を開催

ID 1025064

▼**日時** 1月24日（金）午前10時～正午（最終受け付け午前11時30分）。

▼**会場** 富屋区（徳次郎町）。

▼**内容** 相談会と予防体験講座。

▼**対象** 最近、認知症かもしれないと不安を感じている人やその家族。

▼**申込方法** 当日、直接、会場へ。

▼**その他** 来場者には服薬管理に役立つ「おくすりケース」をプレゼント。

問高齢福祉課☎（632）2332

糖尿病合併症予防講習会を開催

ID 1004462

▼**日時** 2月9日（日）午後1時30分～3時30分。

▼**会場** 東市民活動センター（中今泉3丁目）。

▼**内容** 矢作直也（やはぎなおや）さん（自治医科大学内科学講座内分泌代謝学部門教授）と、山本尚史（やまもとひさし）さん（JCHOうつのみや病院腎臓内科・透析センター診療部長）による糖尿病合併症予防に関する講演。

▼**対象** 市内在住か通勤通学者。

▼**定員** 先着200人。

▼**申込期限** 1月31日。

▼**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、直接または電話、ファクス（項目を明記）で、健康増進課☎（626）1126、FAX（627）9244へ。

本文中に記載がないものは、原則として、対象＝どなたでも、費用＝無料、申込＝不要。区＝地区市民センター、出＝出張所、遅＝生涯学習センター、項目＝申込時に記載する基本項目は、催し名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・人数。

催し

第11回市民公開講座を開催

▼**日時** 2月1日(土)午後2時～4時。午後1時30分開場。
▼**会場** 東市民活動センター（中今泉3丁目）。
▼**内容** くすりの話「痛みと痒(かゆ)み」と題した、薬剤師による、長引く痛みの和らげ方と、かゆみ薬の正しい使い方に関する講話。
▼**定員** 先着100人。
▼**申込開始** 1月6日。
▼**申込方法** 市薬剤師会HP URL1の申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話またはファクス（項目を明記）で、市薬剤師会☎(600)1750、FAX(600)1751へ。
問保健所総務課☎(626)1104

こころの健康づくり講座（統合失調症）を開催

ID 1004480
▼**日時** 2月27日(木)午後2時～4時。
▼**会場** 豊郷区（岩曽町）。
▼**内容** 「知っていますか 統合失調症 病気の理解と治療の話」と題した、原隆(はらたかし)さん（精神科医）による講話。
▼**対象** 市内在住か通勤通学者。
▼**定員** 先着50人。
▼**申込開始** 1月6日。
▼**申込方法** 電話で、保健予防課☎(626)1116へ。

学ぼう 食の安全「食品安全講演会」を開催

ID 1005506
▼**日時** 2月19日(水)午後1時30分～4時30分。午後1時開場。
▼**会場** ホテルニューイタヤ（大通り2丁目）。
▼**内容** 唐木英明(からきひであき)さん（食の信頼向上をめざす会代表・東京大学名誉教授）による「食品の安全と安心 どう違うの」、佐藤光彦(さとうみつひこ)さん（壱番屋 店舗品質保証2課課長補佐）による「カレーハウスCoCo壱番屋(ココイチバンヤ)における店舗衛生管理の取組」と題した講演。
▼**対象** 市内在住者、市内の食品関係事業者。
▼**定員** 先着150人。
▼**申込方法** 直接または電話、送付・ファクス・Eメール（参加者全員の項目・職業を明記）で、〒321-0974竹林町972、保健所生活衛生課☎(626)1110、FAX(627)9244、✉u1907020@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

ご存じですか 地域福祉をサポートするボランティア

あなたのまちの民生委員・児童委員

問保健福祉総務課☎(632)2919

令和4年12月1日付けで、民生委員・児童委員の一斉改選が全国で行われ、本市においても804人が厚生労働大臣から委嘱されました。任期は3年です。

▼**民生委員・児童委員とは** 地域の生活困窮者・障がい者・高齢者に関する生活や福祉全般に関する問題について、住民から相談を受け、関係機関・専門機関を紹介するなど、地域福祉の増進に努めるボランティアです。なお、秘密は厳守します。

▼**訪問を受けた際は「民生委員・児童委員証」の確認を** 民生委員・児童委員は、安心して相談をしていただくため「宇都宮市担当民生委員・児童委員証」を携帯しています。訪問を受けた際は提示を求めてください。

▼**担当の民生委員・児童委員を知りたい場合** お住まいの地域の民生委員・児童委員について、詳しくは、保健福祉総務課へお問い合わせください。

▼市内39地区会長（敬称略）

地区	氏名
中央	石塚(いしづか) 朋子(ともこ)
東	高橋(たかはし) 治(おさむ)
錦	山谷(やまや) 美枝子(みえこ)
西	福田(ふくだ) 泰子(たいこ)
西原	岡田(おかだ) 晃司(こうじ)
桜	羽石(はねいし) 賢二(けんじ)
富士見	丸山(まるやま) 豊(ゆたか)
明保	近藤(こんどう) 英子(ひでこ)
宮の原	吉成(よしなり) 和子(かずこ)
簗瀬	宮崎(みやざき) 和雄(かずお)
城東	吉田(よしだ) 京子(きょうこ)
戸祭	田代(たしろ) 純子(じゅんこ)
細谷・上戸祭	菅原(すがわら) 博(ひろし)

地区	氏名
宝木	渡邊(わたなべ) 憲郎(のりお)
今泉	佐藤(さとう) 幸子(ゆきこ)
峰	寺内(てらうち) 貞雄(さだお)
泉が丘	熊倉(くまくら) シゲ子(こ)
御幸	釼持(けんもち) 幸子(ゆきこ)
御幸が原	川久保(かわくぼ) 雅明(まさあき)
昭和	藤田(ふじた) 洋(ひろし)
緑が丘	石川(いしかわ) 清(きよし)
陽光	鈴木(すずき) 真木(まき)
陽南	杉山(すぎやま) 敦子(あつこ)
平石	吉田(よしだ) 治(おさむ)
石井	久保(くぼ) 徹(とおる)
陽東	菊池(きくち) 憲夫(のりお)

地区	氏名
清原	津久井(つくい) 美知子(みちこ)
横川	百瀬(ももせ) 正人(まさと)
瑞穂野	岩下(いわした) 義行(よしゆき)
豊郷	石嶋(いしじま) 啓造(けいぞう)
城山	手塚(てづか) 良次(りょうじ)
国本	吉澤(よしざわ) 千恵子(ちえこ)
富屋	大野(おおの) 光雄(みつお)
篠井	村田(むらた) 理枝(りえ)
姿川	福田(ふくだ) 敏子(としこ)
雀宮	髙田(たかだ) 惠子(けいこ)
若松原	宮本(みやもと) 和典(かずのり)
上河内	中里(なかざと) 甫(はじめ)
河内	黒﨑(くろさき) 達雄(たつお)

URL1 https://www.uyaku.net
URL2 https://www.mrso.jp/kenshin/092011/top

認知症の人や家族を支援しましょう

問高齢福祉課☎(632)2332

■認知症サポーター養成講座 ID 1004328
▼日時　1月29日(水)午後1時30分～3時。
▼会場　とちぎ福祉プラザ（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、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けを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　1月22日（必着）。
▼申込方法　直接または電話、Eメールで、高齢福祉課（市役所2階）☎(632)2332、✉u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。
▼その他　講座修了者にはサポーター証をお渡しします。

■認知症パートナー養成講座 ID 1025225
▼日時　①2月12日(水)午後1時30分～4時30分②2月14日(金)・17日(月)のいずれか午後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　認知症の人への寄り添い方や、レクリエーションを行うときに役立つ①講義②演習。
▼対象　介護保険施設やオレンジサロンなどで支援活動を希望する認知症サポーター。
▼定員　先着20人。
▼申込期限　1月31日（必着）。
▼申込方法　電話か、高齢福祉課、各区・出、総合コミュニティー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☎(632)2332、FAX(632)3040、✉u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。
▼その他　講座修了者には認定のピンバッジをお渡しする他、支援活動の情報が定期的に提供され、活動を希望する場合は、市がマッチングをします。

特定健診・がん検診は受けましたか

ID 1004400

申込方法　問健康増進課☎(626)1129

■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 URL2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や健康づくりのしおりなどをご覧ください。

種類		対象
特定健康診査		40～74歳の国民健康保険加入者（妊産婦は除く）
健康診査		後期高齢者医療制度加入者または40歳以上の医療保険に加入していない生活保護受給者
心電図検査		40歳以上
貧血検査		
眼底検査 ※ 集団健診のみ		
胃がん検診	X線検査	
	内視鏡検査 ※ 個別健診のみ	
大腸がん検診		
肺がん検診	X線検査	
	X線検査と喀痰検査	喀痰検査は50歳以上で喫煙指数（喫煙年数×1日の本数）が600以上の人
乳がん検診	併用 マンモグラフィ検査 乳房超音波検査 ※ 集団健診のみ	40歳以上の女性（2年に1度）
	視触診 ※ 個別健診のみ	30歳代の女性
子宮がん検診	頸部細胞診	20歳以上の女性
	頸部と体部細胞診 ※ 個別健診のみ	20歳以上の女性で、医師が必要と判断した人
前立腺がん検診		50歳以上の男性
骨粗しょう症検診 ※ 集団健診のみ		満40・45・50・55・60・65・70歳の女性

※ その他、肝炎ウイルス検診や歯科健診があります。

■申込時・受診時の注意
▼予約は3月分まで可能です。集団健診は受診希望日の21日前までに予約してください。詳しくは、市HPや健康づくりのしおりをご確認ください。
▼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。該当する人は、健診日当日に受け付けへお申し出ください。
▼受診の際には、必ず受診券とマイナ保険証または有効期限内の保険証をお持ちください。

■健診やがん検診の結果を、確認しましたか
検査の結果が、「要精密検査」となった場合は、必ず精密検査を受けましょう。

本文中に記載がないものは、原則として、対象＝どなたでも、費用＝無料、申込＝不要。区＝地区市民センター、出＝出張所、遅＝生涯学習センター、項＝申込時に記載する基本項目は、催し名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・人数。