

お知らせ

子宮頸がん・乳がん検診の
無料クーポン券の利用は
3月31日まで

無料クーポン券の対象者は、本
市が実施する検診で子宮頸がん・
乳がん検診を無料で受診できます。
令和6年度に受診していない人は
忘れずに受診しましょう。

無料クーポン券

▼対象 ①子宮頸がん検診Ⅱ平成
15年4月2日～平成16年4月1日
生まれの女性②乳がん検診Ⅱ昭和
58年4月2日～昭和59年4月1日
生まれの女性。

▼利用期限 3月31日。

▼その他 対象者でこれらの検診
を受診し自己負担額を支払った人
は、自己負担額を返金するための
申請書を送付しますので、健康増
進課へご連絡ください。

なお、申請書の提出期限は4月
30日（必着）です。

▼集団健診の受診予約 受診希望
日の21日前まで。

▼その他 令和7年度の健診は5
月から実施予定です。健診日程な
ど、詳しくは、市庁や健康づくり
のしおりなどをご覧ください。

なお、受診の際に必要な受診券
は、4月末に発送予定です。
健康増進課 ☎(626) 1129

ID 1003867
介護サービス相談員
ボランティアを
募集します

▼内容 介護施設などに月2回程
度訪問し、利用者の声を聞き、そ
の声を施設などへ伝えることで、
利用者の疑問や不満・不安の解消
を図るための活動。

▼対象 次のすべてに該当する人。
①市内在住の40～70歳（令和7年
4月1日現在）②指定の研修など
に参加できる③介護サービス相談
員活動に理解と熱意があり、相談
員としてボランティア活動ができ
る④介護サービス事業所に所属し
ていない⑤自家用車などで施設な
どへの訪問ができる。

▼定員 若干名。

▼選考 面接。

▼申込期限 2月28日（必着）。

▼申込方法 高齢福祉課（市役所
2階）、各区・団に置いてある応
募用紙（市庁からも取り出し可）
に必要事項を書き、履歴書（顔写
真貼付）を添えて、直接または送
付で、〒320-8540 市役所高齢福祉課 ☎
(632) 2905へ。



福祉サービスなどの苦情解決システム

ID 1004788

保健福祉総務課 ☎(632) 2919

本市では、福祉サービスや福祉事業全般に対する
苦情や相談に応じ、解決するためのシステムを設け
ています。このシステムは、福祉に関する各窓口
に苦情解決の担当者を置き、皆さんの立場に立って適
切な対応を図るためのものです。

▼受付方法 直接または電話、ファクス・送付など

で、下の表の各施設・担当課へ。

▼申出人 本人、その家族、状況を具体的かつ的確
に把握している代理人など。

▼その他 秘密は厳守します。また、匿名の相談も受
け付けます。苦情受付担当者やファクス番号など、
詳しくは、各担当課・施設へお問い合わせください。

福祉サービスの提供・事業を実施する
担当課による受け付け

対 象	担当課	電話番号
生活に 困っている人	生活福祉第1課	☎(632) 2105・2068
	生活福祉第2課	☎(632) 2465・2876・ 2891
高齢者	高齢福祉課	☎(632) 2356・2359
障がい者	障がい福祉課	☎(632) 2364・2361
子どもや 子育て世帯	子ども政策課	☎(632) 2344
	子ども支援課	☎(632) 2296
	保育課	☎(632) 2392

第三者委員による受け付け

本市では中立的な立場で苦情解決を図るため、次
の通り4人の第三者委員を委嘱し、苦情などを受け
付けています。連絡先については、保健福祉総務課へ。

氏 名（敬称略）			
けんもち ゆき こ 鉦持 幸子	よし だ おきむ 吉田 治	た しろうじゅん こ 田代 純子	いし じま けい ぞう 石嶋 啓造

施 設 名	電話番号
子ども発達センター（鶴田町）	☎(647) 4721
大谷保育園（駒生町）	☎(652) 0148
泉が丘保育園（泉が丘6丁目）	☎(661) 2717
石井保育園（石井町）	☎(661) 5003
竹林保育園（竹林町）	☎(621) 0057
北雀宮保育園（若松原2丁目）	☎(653) 5185
東浦保育園（東浦町）	☎(658) 6907
ゆずのこ保育園（松田新田町）	☎(674) 2020
なかよし保育園（白沢町）	☎(671) 1811
西部保育園（鶴田町）	☎(647) 4730
岡本児童館（下岡本町）	☎(673) 2006
白沢児童館（白沢町）	☎(671) 0404
田原児童館（上田原町）	☎(672) 4001
児童遊園「あそぼの家」（今泉町）	☎(663) 3245

市保健センター（トナリエ宇都宮9階）で 健康づくりに関する催し・講座を開催



市保健センター ☎ (627) 6666



3月1～8日の「女性の健康週間」に関する催し ID 1015615

■期日 3月1日(土)。
■内容 「女性の元気&キレイ」をテーマにした講演会や運動教室などのイベント。

1 講演会

- ▼時間 午後1時～2時10分。
- ▼参加方法 ①Zoom配信②直接、会場へ。
- ▼内容 「知っておきたい 女性のからだのホント」と題した、高尾美穂さん（産婦人科医）による、女性の健康についてのオンライン出演での講演会。
- ▼対象 市内在住または通勤者。
- ▼定員 各先着①45人②80人。
- ▼申込開始 2月3日午前9時30分。
- ▼申込方法 ①市HPの申し込みフォームに必要事項を入力②電話で、市保健センターへ。



▲高尾美穂さん

2 よくばりパッケージプラン

- ▼時間 午前11時～午後2時10分。
- ▼内容 ①ストレッチポール運動教室や健康に関する講話、軽食の提供など②腰痛・膝痛運動教室、健康に関する講話、軽食の提供など。
- ▼対象 市内在住の①30～64歳の女性②65歳以上

上で、運動制限のない人。

- ▼定員 各先着①15人②30人。
- ▼費用 各100円程度（軽食代）。
- ▼申込開始 2月3日午後1時30分。
- ▼申込方法 ①市HPの申し込みフォームに必要事項を入力②電話で、市保健センターへ。

3 若者のための検査・測定

- ▼時間 午後1時～3時30分。
- ▼内容 ①医師による頸動脈エコー検査②骨密度測定。
- ▼対象 市内在住の①30～59歳の女性②20～59歳の女性。
- ▼定員 各先着①25人②20人。
- ▼申込開始 2月3日午後1時30分。
- ▼申込方法 市HPの申し込みフォームに必要事項を入力。

4 体験・相談

- ▼時間 午後1時30分～3時30分。
- ▼内容 スイーツの試食会や体成分測定、女性の健康づくりに関する展示など。
- ▼対象 市内在住者。
- ▼申込方法 当日、直接、会場へ。

3月に開催する他の教室・講座

■腎臓病予防講座 ID 1002839

- ▼日時 3月2日(日)午前10時～正午。
- ▼内容 石光俊彦さん（宇都宮中央病院医師）による「知らない怖いCKD（慢性腎臓病）」、加藤久世さん（宇都宮中央病院管理栄養士）による「わかりやすい腎臓病予防のための食事」と題した、腎臓病予防に関する講話。
- ▼対象 市内在住か通勤通学者。
- ▼定員 先着80人。
- ▼申込開始 2月6日午前9時30分。
- ▼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、電話またはファクスで、市保健センター☎(643) 1679へ。

■歯の健康講座 ID 1022492

- ▼日時 3月6日(木)午前10時～正午。
- ▼内容 歯科医師による「歯周病と全身疾患の深い

関係」と題した講話と歯科衛生士による講話およびブラッシング指導など。

- ▼対象 市内在住者。
- ▼定員 先着30人。
- ▼申込開始 2月6日午前9時30分。
- ▼申込方法 直接または電話で、市保健センターへ。

■親子で歯みがきピカピカ教室 ID 1022492

- ▼日時 3月9日(日)午前10時30分～正午。
- ▼内容 歯科医師による乳歯ケアと家族の口腔ケアに関する講話、歯科衛生士による歯みがき指導、虫歯菌の検査。
- ▼対象 市内在住の1歳6カ月までの子どもとその保護者。
- ▼定員 先着15組。
- ▼申込開始 2月6日午前9時30分。
- ▼申込方法 直接または電話で、市保健センターへ。

お知らせ

ID 1018800
**風しんの抗体検査と
 予防接種の無料受診は
 3月31日まで**

過去に公的な風しん予防接種を受ける機会がなかった世代の男性は、無料で抗体検査を受けることができます。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日生まれで、クーポン券を使用したことがない男性。

▼受診期限 3月31日。

▼その他 期限を過ぎた場合は、全額自己負担です。受診方法など、詳しくは、令和6年3月に本市から対象者へ送付したクーポン券または市HPをご覧ください。

問 保健予防課 ☎(626) 11114

ID 1003793
**国民年金保険料は
 前納や口座振替の早割が
 お得です**

口座振替の早割（通常翌月末引き落としを当月末引き落としとする）は毎月50円割り引きとなります。

▼申込方法 マイナポータルか

らオンライン申し込みまたは、直接、金融機関や郵便局、年金事務所へ。

▼持ち物 基礎年金番号が分かるもの、通帳、届出印。

▼その他 2年前納・1年前納・半年前納は、より割り引きとなります。詳しくは、日本年金機構HP URL2 をご覧になるか、宇都宮西年金事務所 ☎(622) 4281へ。

問 保険年金課 ☎(632) 2327

**市老人クラブ連合会
 (おおいちよう宇都宮) の
 会員を募集します**



▼活動内容 サークル活動や軽スポーツなどの健康づくりや生活を豊かにする活動のほか、清掃活動や防犯パトロールなど、知識や経験を生かす地域貢献活動など。

▼対象 市内在住のおおむね60歳以上の人。

▼その他 入会方法など、詳しくは、市老人クラブ連合会（おおいちよう宇都宮）☎(634) 4950へお問い合わせください。

問 高齢福祉課 ☎(632) 2359

事業所ぐるみの健康づくりが健康経営の原動力に／

健康づくり事業者表彰の受賞者が決定しました

ID 1021879

問 健康増進課 ☎(626) 1128



宇都宮市健康づくり事業者表彰

働く世代の健康づくりの推進には、事業者自らが主体的に従業員の健康づくりを担うことが重要です。受賞した事業者の取り組みなどを参考に、従業員の健康づくりに取り組んでみませんか。

健康づくり事業者表彰とは

従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業者を表彰する制度です。令和6年度は9社が受賞しました。

対象

市内に事業所を有し、次のすべてに取り組む事業者。

- ▼特定健康診査・がん検診の受診勧奨。
- ▼たばこ対策。
- ▼心の健康づくり。
- ▼運動、食生活の改善、その他の健康づくり。

受賞事業者の主な取り組み

- ▼健診の受診勧奨 胃・肺・大腸・子宮・乳がん検診・眼底・眼圧・腫瘍マーカー検査の費用全額補助。
- ▼たばこ対策 禁煙外来費用の補助、禁煙を達成した従業員の表彰。

▼心の健康づくり 昼休みウォーキング大会やメンタルヘルス研修の実施。

▼その他 インフルエンザ予防接種の費用補助、水や麦茶など健康に配慮したフリードリンクの提供。

その他

受賞事業者は市HPなどで取り組みが紹介される他、入札制度の優遇やハローワーク求人票への受賞歴の記載などを受けられます。また、オリジナルロゴマークの使用が可能です。

なお、今年度の募集は終了しました。

令和6年度健康づくり事業者表彰受賞者 (敬称略 五十音順)

イイヅカ工業、コボリライフ、賛永会さつきホームクリニック、SUBARU航空宇宙カンパニー、関電設工業、栃木住友電工、ドリーム、藤井建設、マイスター