

お知らせ

健康づくりに関する動画を
YouTubeに配信

1 働く人の健康づくり講演会

▼内容 「転倒事故を防止するための身体づくり」と題した、相場みどりさん（栃木産業保健総合支援センター相談員）による講話。

▼配信期限 3月25日。

2 腎臓病予防講座

▼内容 「知らないと怖いCKD（慢性腎臓病）」と題した、石光俊

彦さん（宇都宮中央病院医師）による講話と「わかりやすい腎臓病予防のための食事」と題した、加藤久世さん（宇都宮中央病院管理栄養士）による講話。

▼配信期間 3月10日～4月10日。

■視聴方法 健康増進課公式YouTubeチャンネル

「健康つつみやきちゃんねる」
URL2
から視聴。



▲健康つつみやきちゃんねる

■その他 通信料は自己負担。

問1 健康増進課 ☎(626) 11266
市保健センター ☎(627) 6666

まだ健診を受診していない人はお早めに

令和6年度の健診・がん検診は
3月31日まで

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）

▼インターネットでの申し込み パソコン・スマートフォンから、市集団健診予約システムHP URL3へ

▼電話での申し込み 市集団健診予約センター ☎(611) 1311へ。



▲市集団健診予約システムHP

■ 個別健診

▼会場 市内指定医療機関。

▼その他 受診前に指定医療機関へ直接、お問い合わせください。指定医療機関について、詳しくは、市HPや「健康づくりのしおり」をご覧ください。

■ 申し込み時・受診時の注意

▼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。

▼受診の際は、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持参してください。なお、受診券を紛失した場合は再発行ができますので、市HPの受診券再発行フォームから申し込むか、健康増進課へ。

■ 令和7年度の健診

▼5月から実施予定です。予約受け付けは4月1日から可能です。

▼受診券は4月末に送付予定です。

ID 1029068

子宮頸がん予防ワクチンの
キャッチアップ接種の期限を
条件付きで延長



子宮頸がん予防ワクチンの接種勧奨差し控えにより、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7年3月末までの接種期限

でしたが、次の対象者は、接種期限が1年間延長されます。

▼対象者 平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性で、令和4年4月1日～令和7年3月31日に子宮頸がん予防ワクチンを1回以上接種していて、全3回の接種が完了していない人。

▼接種期限 令和8年3月31日。

▼接種場所 市内医療機関。市外での接種を希望する場合は、事前

申請が必要な場合があります。詳しくは、市HPをご覧ください。保健予防課 ☎(626) 1114へ。

▼持ち物 受診者証（市から送付したもの）、母子健康手帳。

▼接種費用 無料（全額公費負担）。

▼接種回数 残りの回数。

ID 1003752

国民健康保険の加入・
脱退の届け出をお忘れなく

国民健康保険は、他の健康保険に加入したり生活保護を受けたりしている人を除き、法律ですべての人が加入することを義務付けています。

次に該当する場合は、国民健康保険への加入・脱退の届け出が必要です。

▼加入の届け出 他市町村から転入した、勤務先の健康保険をやめた、生活保護を受けなくなった、子どもが生まれたなど。

▼脱退の届け出 他市町村へ転出した、勤務先の健康保険に加入した（郵送でも手続き可）、生活保護を受けるようになったなど。

▼持ち物 加入資格喪失証明書、個人番号（マイナンバー）、本人確認書類、口座振替に登録する金融機関の通帳・銀行届出印（キャッシュカードのみで登録可能な場合があります）。脱退は国民健康保険と新たな勤務先の両方の被保険者証、資格確認書、資格情報のお知らせのいずれか。

▼その他 手続きについて、詳しくは、市HPをご覧ください。年金課 ☎(632) 23200へ。