

催し

ID 1004234  
サンアビリティーズ  
(屋板町)で  
各種教室・催し



1パラ卓球教室  
▼日時 4月5日  
(日)午前10時～正午。

2サンアビお楽しみ企画第一弾「ワイヤーアート」お花のブローチを作りませんか

▼日時 4月26日(日)午前10時～正午。

3ダーツ教室

▼日時 4～12月の第2木曜日。午前10時～正午。全9回。

4サウンドテーブルテニス教室

▼日時 4～11月の第3木曜日。午前10時～正午。全8回。

5フライングディスク教室

▼日時 4月4・11・18・25日。午前10時～正午。全4回。

6カラオケ教室

▼日時 4～9月の第1・3土曜日(5月のみ第3・第5土曜日)。午後1時～3時。全12回。

■対象 障がいのある人を優先。  
■定員 1345各先着20人2先

## 新たな国民病CKD（慢性腎臓病）ってどんな病気 成人の5人に1人がCKD

ID 1004472

健康増進課 ☎ (626) 1126

### CKD（慢性腎臓病）って何？

CKD（慢性腎臓病）とは、クロニック キドニー ディジーズChronic Kidney Diseaseの略で、尿たんぱくが継続して出るなど、腎臓の働きが慢性的に低下している状態を指します。CKDは生活習慣病との関わりが深いため、誰もがかかる可能性がある病気で、日本では約2000万人、成人の約5人に1人がCKDに罹患していると推計されており、「新たな国民病」といわれています。

CKDは、適切な治療を行わず、放置したままにしておくと、腎機能が低下して腎不全となります。

す。症状が末期になると、人工透析や腎移植などが必要になります。

### 3月12日は世界腎臓デー ワールド キドニー デイ (World Kidney Day)

毎年3月の第2木曜日は世界腎臓デーです。CKDの早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な記念日です。

自分自身のため、そして大切な人のためにも、CKDについて学んでみませんか。

「チェックする (Check) 知る (Know) 実践する (Do)」で、CKDを予防しましょう。

観て学ぼう

CKDについて、分かりやすく解説した動画や、予防に関する動画などを観て学ぼう！



☎ 1 健康増進課 ☎ (626) 1126、☎ 2 市保健センター ☎ (627) 6666

1 「知って防ごうCKD（慢性腎臓病）」

▼内容 腎臓の機能やCKDについて、分かりやすく解説した動画。



▲「健康つつみやきちゃんねる」

2 腎臓病予防講座

▼内容 「あなたに知ってほしいCKDのこと」と題した、むらやまよしき村山慶樹さん(村山医院 医師)による講話と、「腎臓と食事の上手な付き合い方」と題した、いわたけいこ岩本啓子さん(村井クリ

ニック 管理栄養士)による講話。

▼期間 3月16日～4月16日。

■視聴方法

健康増進課公式 ユーチューブ YouTube チャンネル「健康つつみやきちゃんねる」にて視聴。

ID 1040375



■その他

通信料は自己負担となります。

▲市HP

まだ健診を受診していない人はお早めに  
**令和7年度の健診・がん検診は**  
**3月31日まで**

1004400

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☎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☎

■ **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は、詳しくは、市☎や「健康づくりのしおり」などをご覧ください。

■ **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。
- ▼ 30・35歳の女性は、子宮がん検診とHPV検査が無料で受診できます。
- ▼ 受診の際は、必ず受診券とマイナ保険証または、資格確認書などを持参してください。なお、受診券を紛失された場合は再発行ができますので、市☎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8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。



▼ **日時** ①5月17日  
 (日) ②5月24日(日)、  
 午前8時30分〜午後  
 3時。

1032241

県障害者スポーツ大会  
**参加選手を募集(個人競技)**



- **費用** 21500円(材料費)。
- **申込開始** 3月3日午前9時。
- **申込方法** 直接または電話、ファクス(☎を明記)で、サン・アビリティーズ☎・FAX(656)1458へ。
- **問** 障がい福祉課☎(632)2229

▼ **会場** 県総合運動公園(西川田4丁目)他。

▼ **対象** 4月1日現在、満13歳以上の身体障がい者・知的障がい者・精神障がい者。

▼ **種目** ①陸上競技、アーチェリー、卓球(サウンドテーブルテニスを含む)、フライングディスク、ボッチャ②水泳、ボウリング(障がい種別で、参加できる競技が異なります)。

▼ **申込期限** 3月11日。

▼ **申込方法** 市☎の申し込みフォームに必要事項を入力するか、障

がい福祉課(市役所1階)に置いてある申込書(市☎からも取り出し可)に必要な事項を書き、直接またはファクス(送信後、電話連絡必要)・Eメールで、障がい福祉課☎(632)2229、FAX(636)0398、[jul1904@city.utsunomiya.co.jp](mailto:jul1904@city.utsunomiya.co.jp)へ。

学校、施設、県手をつなぐ育成会およびスペシャルオリンピックス日本・栃木などに所属・加入している人は、直接、各所属先へ。

▼ **その他** 障がい種別ごとに参加できる競技など、詳しくは、市☎

1003752

国民健康保険の加入・  
**脱退の届け出を**  
**お忘れなく**



または県障害者スポーツ協会☎を  
 ご覧になるか、県障害者スポー  
 ツ協会☎・FAX(624)  
 2761または障  
 がい福祉課へ。

**お知らせ**



▲県障害者スポーツ協会☎

- ▼ **対象** 加入⇨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人など。
- ▼ **脱退⇨他市町村に転出した、勤務先の健康保険に加入した、生活保護を受けるようになった人など。**
- ▼ **申請窓口** 保険年金課(市役所1階)、各☎・☎。
- ▼ **必要書類** 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⇨国民健康保険の資格確認書、新たな勤務先の資格確認書または、資格情報のお知らせ。
- ▼ **その他** 手続き方法など、詳しくは、市☎をご覧になるか、保険年金課☎(632)2320へ。