

5月12日は「民生委員・児童委員の日」

ご存じですか あなたのまちの民生委員・児童委員

ID 1035817

保健福祉総務課 ☎ (632) 2919

「民生委員」は、厚生労働大臣から委嘱を受け、地域の生活困窮者・障がい者・高齢者の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るとともに、関係機関・専門機関を紹介するなど、地域の福祉増進に努めています。「児童委員」も兼ねており、妊産婦・児童に関わる問題についても相談に応じ、支援しています。民生委員・児童委員には守秘義務があり、相談した人の秘密は守られます。「市担当民生委員・児童委員証」を携帯していますので、訪問を受けた際は、提示を求めてください。

▼こんなことで悩んでいませんか 独り暮らしで不安なこと、介護、妊娠、子育て、いじめ、虐待、外出時の支援、障がい者手帳の交付、健康、医療、福祉サービス、生活保護など。

▼担当の民生委員・児童委員 市では、39地区の連合自治会ごとに、民生委員・児童委員がいます。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。

▼活動周知用リーフレット 仕事や子育てをしながら民生委員活動をしている人のインタビュー記事や、民生委員の魅力などを伝える内容のリーフレットを作成しました。



▲活動周知用リーフレット



ID 1004633

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

お知らせ

大麻による若者の検挙者が増加しています。近年、大麻による検挙者数が増加しています。令和7



年の大麻事犯検挙者数は6800人を超え、過去最多となりました。そのうち、7割以上を20代以下の若年層が占め、特に中学・高校生が急増しており、若者の間に大麻がまん延している深刻な状況です。その原因として、インターネットなどの「大麻は体への悪影響がない」などの間違った情報の氾濫

5月31日～6月6日は禁煙週間

あなた自身と家族・同僚を守るため、 たばこについて考えてみませんか

ID 1004469

健康増進課 ☎ (626) 1126

喫煙や受動喫煙により、有害物質を吸い込むことで、本人や周囲の人の健康にさまざまな影響を及ぼすことが明らかになっています。近年、加熱式たばこの利用が広がっている中、長期使用による健康への影響は明らかになっていませんが、加熱式たばこにも有害物質が含まれており、受動喫煙の危険性があります。

■禁煙を希望する人を応援します

たばこに含まれるニコチンは依存性が高く、「自分の力で頑張ろう」と考えても、1人で禁煙することは難しいこともあります。独りで悩まず、各種サポートをご利用ください。

▼医療機関での禁煙治療（禁煙外来） 医療機関での禁煙治療は、一定の条件を満たすと健康保険の適用を受けられます。

▼薬局での禁煙相談・禁煙指導（うつつのみや禁煙応援薬局）

市薬剤師会が認定する「うつつのみや禁煙応援薬局」で、無料の禁煙相談や禁煙指導が受けられます。



世界禁煙デー啓発動画を公開しています

詳しくは、健康増進課公式YouTube「健康つつみやきちゃんねる」をご覧ください。



健康増進課公式YouTube「健康つつみやきちゃんねる」

や、SNSなどによる入手ルートとのつながりやすさが考えられ、注意が必要です。正しい判断のため正しい知識を身につけましょう。

▼大麻や「植えてはいけないケシ」をご存じですか ケシの開花時期に合わせて、今年4月1日～6月30日が不正大麻・けし撲滅運動期間です。

大麻や「植えてはいけないけし」

は、知らずに観賞用として栽培した場合でも罪に問われることがあり、速やかな対処が必要です。けしには植えても良いものと、いけないものがあります。大麻や「植えてはいけないけし」を見かけた際は、ご連絡ください。

保健所総務課 ☎ (626) 1104、薬物乱用相談（県医薬・生活衛生課） ☎ (623) 3779

お知らせ

① 1004235
わく・わくショッピング
開設記念日
特別販売会



▼日時 5月15日(金)午前10時～午後2時30分。

▼会場 市役所1階市民ホール。

▼内容 市内の障がい者支援施設などで作られた野菜、焼き菓子、お弁当、パン、雑貨などの販売。

問障がい福祉課 ☎(632) 2228

① 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 6月14日(日)午前10時～正午。

2 サンアビお楽しみ企画第3弾
「初めての手話体験」

▼日時 6月28日(日)午前10時～正午。

■対象 障がいのある人を優先。

■定員 各先着20人。

■申込開始 5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。

一緒に活動しませんか

食生活改善推進員・健康づくり推進員を募集 ① 1004455

問健康増進課 ☎(626) 1126

本市では、すべての市民が、住み慣れた地域社会の中で、生涯にわたって健やかに暮らすことができるよう、その地域での健康づくり活動推進の中心的な担い手となる「食生活改善推進員」「健康づくり推進員」を募集しています。

■推進員の活動内容を知ろう

▼食生活改善推進員 地域での調理実習の開催やイベント時におけるヘルシーメニューの試食提供など、食に関するさまざまな取り組みを行っています。

▼健康づくり推進員 運動・栄養・休養のバランスのとれた生活習慣を自ら実践するとともに、健康づくりを身近な地域の中に広めていく活動を行う本市独自のボランティアです。

■推進員になるには

本市が開催する「健康づくりボランティア養成講座」を受講し、全課程を修了する必要があります。

＼参加しよう／

健康づくりボランティア養成講座 ① 1004457

1 健康づくり推進員養成講座

▼期日 ①6月2・9日(火) ②7月14・21日(火) ③9月10・17日(木)。

▼会場 ①③保健所(竹林町)②南市民活動センター(江曾島2丁目)。

▼定員 各先着30人。

2 食生活改善推進員・健康づくり推進員養成講座

▼期日 6月16・25日、7月2・9日(全4回)。

▼会場 保健所。

▼費用 600円(食生活改善推進員年会費)、食材費(実費)。

▼定員 先着20人。

■対象 健康づくりに関心があり、住んでいる地域で食生活改善推進員・健康づくり推進員としてボランティア活動ができる人。

■その他 申込方法など、詳しくは、市☎をご覧ください。



▲市HP
「食生活改善推進委員とは」



▲市HP
「健康づくり推進委員の活動」



▲市HP
「養成講座」

① 1004396
健診・がん検診などの
今年度の
受診券を発送



成人の健診・がん検診などの受診券を4月20日に発送しました。

健診・がん検診などの受診に必要なため、大切に保管してください。

がんや生活習慣病などは早期発見・早期治療が大切です。1年に

問障がい福祉課 ☎(632) 2229

① 1022069
市公式LINE
「教えてミヤリ」



1回、健診・がん検診を受診し、健康チェックをしましょう。

問健康増進課 ☎(626) 1129

■市公式LINE「教えてミヤリ」とは

子育てや防犯・防災、イベントなどの市の最新

新情報を受け取れる他、24時間365



■登録方法(友だち登録)
▼ <https://lin.ee/JkPbYJA>から登録。



▼下のQRコードを読み込んで登録。

▼LINEの「友だち追加」の「検索」から「ID」で「@utsunomiacity」を検索して友だち登録。

問広報広聴課 ☎(632) 2028



麻しん風しん定期予防接種の特例措置について

ID 1040541

保健予防課 ☎ (626) 1114

令和6・7年度において、麻しん風しん混合ワクチンの供給不足があったことから、以下に該当する人で接種を受けていない人は、定期予防接種の期間を2年延長できる特例措置があります。

■麻しん風しん定期予防接種の特例措置

▼対象 次のいずれかに当てはまる人。①令和6・7年度に第1期の対象者（1歳以上2歳未満）だった人②令和6・7年度に第2期の対象者（年長児。平成30年4月2日～令和2年4月1日生まれ）だった人③第5期の対象者（昭和37年4

月2日～昭和54年4月1日生まれの男性）で、令和7年3月31日までに風しん抗体検査を受けた結果、抗体が不十分だった人。

▼接種料金 無料（全額公費負担）。

▼接種方法 事前申請は必要ありません。直接、市内の指定医療機関に連絡の上、接種を受けてください。③に該当する人は、抗体検査の結果が分かる書類を医療機関に持参してください。

なお、①②の対象となる人へ5月下旬に個別通知を発送する予定です。

令和8年8月の健診予約ができます

ID 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 パソコン・スマートフォンから、集団健診予約システムHPへ。

▼電話 市集団健診予約センター ☎ (611) 1311へ。

■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。指定医療機関については、市HPまたは「健康づくりのしおり」をご覧ください。



▲集団健診予約システムHP

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 市内に住居登録のある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)・2日(日)・3日(月)・4日(火)・7日(金)・17日(月)・21日(金)・22日(土)・24日(月)・28日(金)・30日(日)・31日(月)、午前9時～と9時45分～ |
| 市医療保健事業団健診センター (夜間休日救急診療所) | 1日(土)午前8時30分～と9時30分～ ※ 総合健診 25日(火)午前7時～と8時～ ※ 早朝健診 28日(金)午前8時30分～と9時30分～ |
| 清原区 | 7日(金)午前9時～と9時45分～ |
| 瑞穂野区 | 18日(火)午前9時～と9時45分～ |
| 豊郷区 | 17日(月)午前9時～と9時45分～ |
| 姿川区 | 5日・19日(水)、午前9時～と9時45分～ |
| 雀宮区 | 23日(日)午前9時15分～と9時45分～ |
| 東市民活動センター | 24日(月)・31日(月)、午前9時15分～と9時45分～ |
| 南市民活動センター | 21日(金)・29日(土)、午前9時～と9時45分～ |
| 総合コミュニティセンター | 20日(木)午前9時～と9時45分～ |
| 河内区 | 18日(火)午前9時30分～と10時30分～ ※ 総合健診(胃がん検診あり) 18日(火)午後2時15分～ ※ 総合健診(胃がん検診なし、女性限定) |
| とちぎ健康の森 | 4日(火)・20日(木)、午前9時30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7年度マンモグラフィ検査を受診していない人。子宮がん検診は20歳以上の人。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 |
|----------------|-------------------------|
| 市医療保健事業団健診センター | 25日(火)・28日(金)、午後2時～と3時～ |
| 清原区 | 7日(金)午後2時～ |
| 瑞穂野区 | 18日(火)午後2時～ |
| 豊郷区 | 17日(月)午後2時～と3時～ |
| 姿川区 | 5日・19日(水)、午後2時～ |
| 雀宮区 | 23日(日)午後2時～ |
| 東市民活動センター | 24日・31日(月)、午後2時～ |
| 南市民活動センター | 21日(金)・29日(土)、午後2時～ |
| 総合コミュニティセンター | 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7年度マンモグラフィ検査を受診していない人。

| 会場 | 期日・受付時間 |
|----------------|---|
| 市保健センター | 2日(日)・3日(月)・4日(火)・7日(金)・17日(月)・21日(金)・22日(土)・24日(月)・28日(金)・31日(月)、午後1時～と2時～ |
| 市医療保健事業団健診センター | 26日(水)午後2時～と3時～ |

■申込時・受診時の注意

▼受診希望日の24日前までに予約してください。上記以外の日程など、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、健診日当日に受け付けへ申し出てください。

▼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資格確認書をお持ちください。