

お知らせ

ID 1004234
サン・アビリティーズ
(屋板町)で
各種教室・催し



1 フラワーアレンジメント教室
日時 10月12月の第2土曜日。午後1時～3時。全3回。

2 パラ卓球教室
日時 10月11日(日)午前10時～正午。

3 トールペイント教室(2回目)
「北欧テイストのバッグ」
日時 10月16日(金)午後1時～3時。

4 第6回サンアビ・パラスポーツ体験会
日時 10月18日(日)午後1時～4時。

対象 障がいのある人を優先。
定員 先着12人20人310人。
費用 1 3000円 2 3000円(材料費)。

申込開始 9月3日午前9時。
申込方法 直接または電話、ファクス(願)を明記)で、サン・アビリティーズ(656)1458へ。

障がい福祉課(632)2229

12月の健診予約ができます

ID 1004400

健康増進課(626)1129

※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
市保健センター ※ 乳がん・子宮がん検診のみ	4日(金)午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	3日(木)・15日(火)・18日(金)、午後2時～と3時～
平石区	7日(月)・10日(木)、午後2時～
清原区	1日(火)・11日(金)、午後2時～
豊郷区	8日(火)午後2時～と3時～
姿川区	4日(金)・21日(月)、午後2時～
雀宮区	2日(水)・9日(水)・17日(木)、午後2時～
南市民活動センター	16日(水)午後2時～
城山区	18日(金)午後2時15分～ ※ 託児付き健診
岡本コミュニティプラザ	11日(金)午後2時15分～

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	3日(木)・6日(日)・7日(月)・11日(金)・13日(日)・14日(月)・15日(火)・17日(木)・19日(土)・21日(月)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター	2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。上記以外の日程や指定医療機関など、詳しくは、市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。

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、市や「健康づくりのしおり」をご覧ください。



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 市内に住民登録のある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。	3日(木)・4日(金)・6日(日)・7日(月)・11日(金)・13日(日)・14日(月)・15日(火)・17日(木)・19日(土)・20日(日)・21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)	3日(木)・15日(火)・18日(金)、午前8時30分～と9時30分～ 12日(土)午前8時30分～と9時30分～ ※ 総合健診(胃がん検診あり) 14日(月)午後1時～と2時～ ※ 総合健診(胃がん検診なし)
平石区	7日(月)・10日(木)、午前9時～と9時45分～
清原区	1日(火)・11日(金)、午前9時～と9時45分～
豊郷区	8日(火)午前9時～と9時45分～
姿川区	4日(金)・21日(月)、午前9時～と9時45分～
雀宮区	2日(水)・9日(水)・17日(木)、午前9時～と9時45分～
南市民活動センター	16日(水)午前9時～と9時45分～
城山区	18日(金)午前9時30分～と10時30分～ 9日(水)午前9時30分～ ※ 総合健診(胃がん検診あり) ※ 託児付き健診
篠井区	13日(日)午前9時30分～と10時30分～
河内区	11日(金)午前9時30分～
岡本コミュニティプラザ	2日(水)・14日(月)、午前9時30分～と10時30分～ ※ 総合健診(胃がん検診あり)

難病患者のための各種制度

ID 1004495

問 保健予防課 ☎ (626) 1116

医療費助成制度

指定難病に起因した症状に関する治療について、医療費の一部を助成します。助成対象になると、自己負担割合が2割になります（自己負担額上限あり）。

▼対象 指定難病に罹患^{りかん}していて、次の条件をすべて満たす人。
①国が定める診断基準を満たしている②国が定める重症度分類の基準を満たしている、または、当該疾病にかかった医療費が総額（10割）で3万3,330円を超える月が年3回以上ある。

▼その他 申請に当たっては、主治医とよくご相談ください。

登録証制度

障がい福祉サービスの利用申請の際などに、指定難病患者であることを証明できるものです。

▼対象 指定難病と診断された人。

各種サービス

支援区分などが認定されると、家事援助などのサービスを利用できます。

就労の相談

ハローワークうつのみやで、治療と両立できる仕事の検討などの相談を行っています。

とちぎ難病相談支援センター

月～金曜日（祝休日、年末年始を除く）、午前10時～正午と午後1時～4時に、難病相談支援員などが難病に関する悩みなどの相談を行っています。相談方法など、詳しくは、県HPをご覧ください。



▲県HP

ID 1004536 風しんを 予防しましょう



▼風しんとは 強い

感染力を有する急性の発疹性感染症で、成人が発症した場合、重症化することもあります。また、免疫が不十分な妊娠20週ごろまでの女性が感染すると、目や耳、心臓に障がいのある子どもが生まれる恐れがあります。



▼予防方法 妊娠を希望する女性

は、医療機関で風しんの抗体検査を受け、免疫力が低い場合は予防接種をご検討ください。免疫がつくまでは、外出時に人混みを避けてください。妊婦の周りにいる人（妊婦の配偶者などの同居者）も同様の予防措置に努めてください。

▼抗体検査、予防接種の補助 妊

娠を希望している人や、その同居の家族などを対象とした風しん抗体検査を、市内の協力医療機関で

9月10～16日は自殺予防週間

気づいてください 心のSOS 大切な人の心のSOSに気付いたら 勇気を出して声掛けを

ID 1004488

問 保健予防課 ☎ (626) 1116

本市の令和6年の自殺者数は73人であり、多くの尊い命が失われています。9月は長期休業明けで、環境の変化に順応しにくい子ども・若者の自殺リスクが高まる時期です。子どもも大人も、好きなことや楽しいことなど、ストレス解消法を見つけましょう。

■ストレスサイン

▼体 眠れない、食欲がない、だるい、疲れやすい、頭痛や動悸がする。

▼心 憂鬱^{ゆううつ}な気分、不安感、いらいらする、集中できない。

▼行動 怒りっぽい、落ち着きがない、遅刻が増える。

■飲酒でストレス解消は要注意

憂さ晴らしの飲酒は、根本的な問題解決にはなりません。飲酒は睡眠障がいの原因になることや、死への恐怖感が弱まり、自殺への行動を後押しするきっかけになることがあります。

■大切な人を自殺から守るために

心の不調を示すサインなどに気づき、声を掛け、耳を傾けましょう。早めに専門の医療機関や相談機関に相談するよう促しましょう。温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

■自殺予防パネル展

▼期間・会場 9月4日まで＝市役所 1階市民ホール、9月13～19日＝東図書館（中今泉3丁目）。



ID 1014452

問 保健予防課 ☎ (626) 1114

障がいのある人の 芸術作品を募集



1 うつのみやふれあい文化祭
▼募集内容 絵画・書・工芸・文

無料で実施しています。

免疫力が低い場合は、市が予防接種費用の一部を補助する制度があります。

芸・写真。1人1部門に付き1点。

2 わく・わくアートコンクール

▼募集内容 自作・未発表のもの。平面または立体で1人1点。造形表現のジャンルは問いません。

会場 市文化会館（明保野町）。

対象 市内在住か通勤通学、通所する障がいのある人。

申込期限 9月25日。

その他 申込方法など、詳しくは、市HPをご覧ください。

問 障がい福祉課 ☎ (632) 2229