

お知らせ

ID 1016500
県障害者文化祭
カルフルとちぎ2026
こころのつどい



▼日時 10月31日(土)午前10時～午後3時。

▼会場 とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)、わかくさアリーナ(若草1丁目)。

▼内容 障がいのある人の作品展、芸能発表、製造品販売、模範店など。

問 県障害福祉課 ☎(623) 3490、障がい福祉課 ☎(632) 2229

ID 1039399
糖尿病予防講座を
オンデマンド配信



▼内容 谷田貝利光さん(やたがいりつみつ) ニック医師、長島まゆみさん(ながしままゆみ)(済生会宇都宮病院糖尿病看護認定看護師)による糖尿病予防に関する講話。

▼配信期間 10月27日～11月27日。

▼視聴方法 健康増進課公式YouTube「健康つつみやきちゃんねる」

にアクセス。



▲「健康つつみやきちゃんねる」

問 市保健センター ☎(627) 6666



／がんの早期発見・早期治療のために／

がん検診を定期的に受けましょう

ID 1004410

問 健康増進課 ☎(626) 1129

本市では、がんの早期発見・早期治療のためにがん検診を実施しています。

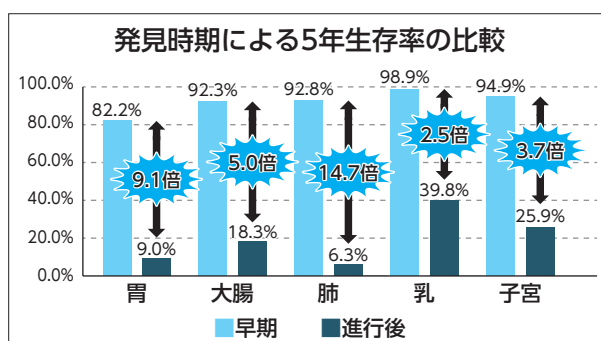
早期のがんは自覚症状がないことがほとんどで、気が付いた時にはすでに、がんが進行しているケースもあります。ぜひ、家族や友人などと一緒に受診してください。

▼受けましたか **がん検診** 日本人の男女ともに2人に1人が、がんになっており、男性の4人に1人、女性の6人に1人ががんで亡くなっています。

特に、5大がん(胃、大腸、肺、乳、子宮)は、早期発見が非常に重要です。右の図は、検診でがんを早期発見できた場合と早期発見できなかった場合の5年生存率を示したものです。

がんによる死亡を防ぐためには、定期的ながん検診を受けて、自覚症状がないうちに(症状が出る前に)がんを早期発見し、適切な治療を行うことが重要です。

自覚症状のある人は、検診を受けるのではなく、すぐに医療機関を受診してください。



出典：「院内がん登録 2014-2015 5年生存率集計」 国立がん研究センター

▼自分に合った受診方法が選べます **がん検診**は、指定の医療機関で受診できる「個別健診」と、地区市民センターなどで受診できる「集団健診」があります。忙しい人には「土日健診」や、半日ですべてのがん検診を受診できる「総合健診」などがあります。ぜひ、受診してください。健診の受診方法について、詳しくは、19ページをご覧ください。

▼検診を受けたら結果を必ず確認しましょう **がん検診**を受診した結果、「要精密検査」となった場合には、必ず精密検査を受けましょう。早期のがんは、約9割が治療できると言われています。怖がらずに早めに受診しましょう。

ご活用ください

がん患者支援制度

問 健康増進課 ☎(626) 1128

■ウィッグなどの医療用補整具の購入費助成 **ID 1028215**
がん治療を受けながら社会生活を送る人に、医療用補整具の購入費用の一部を助成しています。

▼内容 購入した翌日から1年以内の①ウィッグ②乳房補整具③人工乳房などの補てつ物の購入費を助成。

▼補助額 購入費の9割。ただし、上限額は①3万円②2万円③5万円。

▼申請方法 健康増進課(竹林町・保健所内)に置いてある申請用紙(市☎からも取り出し可)に必要な事項を書き、領収書や治療に関する書類を添えて、直接または送付で、〒321-0974竹林町972、健康増進課へ。

■若年者在宅ターミナルケア支援 **ID 1023048**

若年者のがん患者が、自宅で自分らしく安心して日常生活を送ることができるよう、在宅サービス利用料などを一部助成しています。

お知らせ

ID 1041431

ふれあいスポーツ大会
個人参加者を
募集

▼日時 10月17日(土)
午前10時～午後0時20分。

▼会場 清原マルハアリーナ (清原体育館・清原工業団地)。

▼対象 市内の学校・施設などに通学・所属していない障がい者。参加する場合は、支援者の付き添いが必要。

▼申込期限 10月8日。

▼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、申込書(市HPから取り出し可)に必要事項を書き、Eメールで、障がい福祉課 ☎(632) 2229、✉u1904@city.utsunomiya.tochigi.jp。

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 11月8日(日)
午前10時～正午。

2 卓球バレー教室



▼日時 11月15日(日)午前10時～正午。

3 サンアビお楽しみ企画第7弾「卓球バレー大会」

▼日時 11月15日(日)午後1時～4時。

4 トールペイント教室(3回目)「クリスマスリース」

▼日時 11月20日(金)午後1時～3時。

■対象 障がいのある人を優先。

■定員 先着12320人410人。

■費用 42800円(材料費)。

■申込開始 10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。

■障がい福祉課 ☎(632) 2229

ID 1003746
10月17～23日は
薬と健康の
週間



薬は、用法・用量を守って正しく使うことが重要です。

かかりつけ薬剤師・薬局を持つことで、複数の医療機関を受診している場合でも、薬の飲み合わせや作用の似た薬の重複を確認できます。

10月は造血幹細胞移植普及推進月間

■あなたの登録が大きな希望に

白血病などの治療が困難な血液疾患の治療法に、骨髄移植・末梢血幹細胞移植・さい帯血移植があります。国内には、移植を必要とする患者が、毎年少なくとも2,000人程度います。

骨髄移植、末梢血幹細胞移植を行うためには、患者と提供する人(ドナー)の白血球の型(HLA型)が一致する必要があります。一致する確率は、兄弟姉妹で4人に1人、非血縁者では数百人から数万人に1人と非常に低くなります。このため、広く一般の人からドナーを募るシステムが必要であり、それが「骨髄バンク」です。骨髄バンクへの登録は、約2mlの採血で済みます。

▼骨髄移植 病気により骨髄で血液を作り出す働きが壊れた患者に、ドナーから採取した骨髄液を移植する治療法です。

▼末梢血幹細胞移植 ドナーに白血球を増やす薬を注射し、末梢血(全身を流れる血液)中に流れ出して増えた造血幹細胞(血液の元になる細胞)を採取し、患者に移植する治療法です。

■ドナー登録できる人

次のすべてに該当する人。①18歳以上54歳以下で健康状態が良好②骨髄・末梢血幹細胞

ドナー登録にご協力ください

ID 1004504

保健予防課 ☎(626) 1114

の提供の内容を十分に理解している③体重が男性45kg以上・女性40kg以上。

■市内でドナー登録ができるところ

県赤十字血液センター(今宮4丁目) ☎(659) 0111、うつのみや大通り献血ルーム(大通り2丁目) ☎(632) 1131。

＼骨髄などを提供された人などに助成金を交付／

ID 1014262

▼対象 次のいずれかに該当する人。①本市に住民登録があり、骨髄などの提供を行った20～54歳の人②①に該当する人が勤務する市内事業所など(ドナー休暇制度のある事業所などは除く)。

▼助成金額 ドナー本人=1日につき2万円(上限7日)、事業所など=1日につき1万円(上限7日)。

▼申請方法 保健予防課(保健所内)に置いてある申請書・請求書(市HPからも取り出し可)、日本骨髄バンクが発行する骨髄などの提供が完了したことを証明する書類、預金通帳の写し、ドナーとの雇用関係が確認できる書類(事業所などの場合のみ)を添えて、直接または送付で、〒321-0974竹林町972、保健予防課へ。

問 保健予防課 ☎ (626) 11114

切です。

最終的に家族の同意が必要になるため、家族と話し合うことが大切です。

できます。

インターネットで登録することも

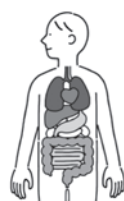
マイナンバーカードの意思表示欄に記入することで可能となる他、

臓器提供の意思表示は、臓器提供意思表示カードや運転免許証、

臓器移植の意思表示 臓器移植を待つている人は、国内に約1万

7000人います。

臓器移植とは 臓器が機能しなくなった人に、他の人の健康な臓器を移植して機能を回復させる医療です。



臓器移植とは

臓器が機能しなくなった人に、他の人の健康な臓器を移植して機能を回復させる医療です。

ID 1004503
10月
臓器移植
普及推進月間



問 保健所総務課 ☎ (626) 1104

活用ください。

健康管理のパートナーとしてご

話などでも薬の相談に応じてもら

こともできます。

また、飲み忘れや飲み残しなど

薬の困り事について助言を得るこ

とができる他、営業時間外でも電

令和9年1月の健診予約ができます

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 パソコン・スマートフォンから、集団健診予約システム ☎

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。



▲ 集団健診予約システム ☎

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。	7日(木)・14日(木)・15日(金)・16日(土)・18日(月)・22日(金)・23日(土)・25日(月)・28日(木)、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)	15日(金)・18日(月)・25日(月)、午前8時30分～と9時30分～ 9日(土)・30日(土)、午前8時30分～と9時30分～ ※ 総合健診(胃がん検診あり) 26日(火)午後1時～と2時～ ※ 総合健診(胃がん検診なし)
平石区	22日(金)午前9時～と9時45分～
清原区	14日(木)午前9時～と9時45分～
横川区	6日(水)・12日(火)、午前9時～と9時45分～
豊郷区	19日(火)・27日(水)、午前9時～と9時45分～
姿川区	20日(水)午前9時～と9時45分～
雀宮区	7日(木)・21日(木)・29日(金)、午前9時～と9時45分～
南市民活動センター	28日(木)午前9時～と9時45分～
国本区	6日(水)・30日(土)、午前9時30分～
河内区	12日(火)午前9時30分～と10時30分～ ※ 総合健診(胃がん検診あり) 12日(火)午後2時15分～ ※ 総合健診(胃がん検診なし・女性限定) ※ 託児付き健診
上河内区	9日(土)午前9時30分～ ※ 総合健診(胃がん検診あり)
とちぎ健康の森	16日(土)午前9時30分～と10時30分～ ※ 総合健診(胃がん検診あり)

※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	7日(木)午後0時30分～
市医療保健事業団 健診センター	15日(金)・18日(月)、午後2時～と3時～
平石区	22日(金)午後2時～
清原区	14日(木)午後2時～
横川区	6日(水)・12日(火)、午後2時～
豊郷区	19日(火)・27日(水)、午後2時～と3時～
姿川区	20日(水)午後2時～
雀宮区	7日(木)・21日(木)・29日(金)、午後2時～ 25日(月)午前9時～ ※ 託児付き健診
南市民活動センター	28日(木)午後2時～
国本区	6日(水)午後2時15分～ ※ 託児付き健診

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	14日(木)・15日(金)・16日(土)・18日(月)・22日(金)・23日(土)・25日(月)・28日(木)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団 健診センター	13日(水)・25日(月)、午後2時～と3時～

申し込み時・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。