

お知らせ

買い物ついでに
婦人がん検診を受診



ID 1033421

日時 令和9年1月23日、2月27日。午前9時30分～と10時30分。

会場 ミナテラスとちぎ（インターパーク6丁目）。

内容 子宮がん、乳がん、大腸がん、骨粗しょう症検診。

定員 各先着100人。

申込方法 集団健診予約システムHPに必要事項を入力するか、電話で、市集団健診予約センター☎(611)1311へ。



▲集団健診予約システムHP

健康増進課☎(626)1129

ID 1003786
11月30日は
年金の日



「ねんきんネット」では、スマートフォンなどから年金記録の確認や将来の年金見込額の試算などができます。マイナポータルからも利用できます。確認方法など、詳しくは、日本年金機構HPをご覧ください。



▲日本年金機構HP

問 保険年金課☎(632)2327

令和9年2月の健診予約ができます

ID 1004400

問 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	12日(金)午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	2日(火)・19日(金)、午後2時～と3時～
平石区	9日(火)午後2時～
清原区	5日(金)午後2時～
瑞穂野区	26日(金)午後2時～
豊郷区	12日(金)午後2時～と3時～
姿川区	1日(月)・15日(月)・24日(水)、午後2時～
雀宮区	4日(木)・6日(土)・13日(土)・17日(水)、午後2時～
東市民活動センター	15日(月)午前9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	1日(月)・15日(月)・22日(月)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター	10日(水)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、費用など、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。

申込方法



▲集団健診予約システムHP

- 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。	1日(月)・7日(日)・8日(月)・12日(金)・15日(月)・22日(月)・25日(木)・27日(土)、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)	2日(火)・19日(金)、午前8時30分～と9時30分～ 8日(月)・22日(月)、午後1時～と2時～ ※ 総合健診(胃がん検診なし) 20日(土)午前8時30分～と9時30分～ ※ 総合健診(胃がん検診あり)
平石区	9日(火)午前9時～と9時45分～
清原区	5日(金)午前9時～と9時45分～
瑞穂野区	26日(金)午前9時～と9時45分～
豊郷区	12日(金)午前9時～と9時45分～
姿川区	1日(月)・15日(月)・24日(水)、午前9時～と9時45分～
雀宮区	4日(木)・17日(水)、午前9時～と9時45分～ 6・13日(土)、午前9時15分～と9時45分～
河内区	2日(火)・7日(日)、午前9時30分～と10時30分～ ※ 総合健診(胃がん検診あり)
とちぎ健康の森	24日(水)午前9時30分～と10時30分～ ※ 総合健診(胃がん検診あり)

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 グラウンドゴルフ教室
▼日時 12月9日(水)・
10日(木)、午前10時～正
午。

2 パラ卓球教室

▼日時 12月13日(日)午前10時～
正午。

3 サンアビお楽しみ企画第8弾
「サンアビクリスマス祭り」

▼日時 12月13日(日)午後1時～
4時。

4 ツールペイント教室(第4回)
「節分プレート」

▼日時 12月18日(金)午後1時～
3時。

対象 障がいのある人を優先。
定員 1 2 先着20人 4 先着10
人。

費用 4 2500円(材料費)。
申込開始 11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 ☎・FAX (656) 1458
へ。

問 障がい福祉課 ☎ (632) 2229

ID 1012880
令和8年
生活のしづらさなどに
関する調査を実施



▼期間 11月上旬～
中旬。

▼内容 在宅の障がい
児・障がい者など
(難病等患者やこれ
までの法制度では支援の対象とな
らない人を含む)の生活実態と
ニーズを把握することを目的と
し、おおむね5年に1回実施する
国の調査です。

▼調査事項 年齢、性別、障がい
の原因、住居、就労・就学の状況、
障がい福祉サービスなどの利用状
況、利用の希望など。

▼対象 国から指定された20調査
区(10月下旬に調査員が、「調査
実施のお知らせ」を配布した世帯)
に居住していて、次のいずれかに
当てはまる人。①身体障がい者手
帳、療育手帳、精神障がい者保健
福祉手帳を持っている②知的障が
い、発達障がい、高次脳機能障が
い、難病と診断されたことがある
③慢性疾患などの長引く病気やけ
がなどにより、日常生活のしづら
さが生じている。

問 障がい福祉課 ☎ (632) 2673

11月10～16日は「アルコール関連問題啓発週間」です アルコール関連の問題を知っていますか

ID 1023297

問 保健予防課 ☎ (626) 1116

■不適切な飲酒をすると

多量飲酒などの不適切な飲酒は、肝機能障がい
やがんなどの生活習慣病の他、急性アルコール中
毒やアルコール依存症、睡眠障がいやうつ病など
の精神疾患を引き起こし、自殺の要因となることがあります。

■お酒が引き起こす社会問題

近年、お酒が本人の健康を脅かすだけでなく、
家族関係にも影響を与えることや、飲酒の強要に
よるアルコールハラスメント、20歳未満の人や妊
婦の飲酒により心身に障がい及ぶことなどが、
深刻な社会問題になっています。

身近にあるお酒を楽しむためにも、不適切な飲
酒とは何か、お酒がもたらす健康への影響や社会
問題について正しく理解し、アルコール関連問題
を予防していきましょう。

■お酒で悩んでいる人へ「断酒例会」に参加しませんか

断酒会とは、お酒に悩む人たちが互いに理解し
合い、支え合うことによって問題を解決していく
自助グループです。「酒の飲み方がどうもおかし
い」、「もしかしてアルコール依存症かも」など、
お酒でお悩みの人(本人やその家族)は、一度断

酒例会に参加してみませんか。

■昼例会(酒害相談)(毎月1回開催)

▼日時 11月27日(金)午後2時～4時。

▼会場 とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)。

■例会

▼開催日・会場 毎月第1・3火曜日＝平石区(下
平出町)、毎週木曜日＝中央区(中央1丁目)、毎
週土曜日＝姿川区(西川田町)。

▼時間 午後7時～9時。

▼その他 断酒会について、詳しくは、宇都宮断
酒会 ☎090(9295)1126へ。

断酒会参加者の声

断酒例会では、酒害体験を話し、聴くことを
繰り返します。今までは、「意志が弱いからやめ
られないのだ」と周囲の人たちから責められ、
また、「やめたいのにどうしても飲んでしまう」
という言い分をまったく聞いてもらえませんでした。
例会に出席して、周囲の対応や、自分の
気持ちを話すことで、参加しているみんなが分
かってくれる、認めてくれると感じます。

みんな仲間だという一体感と自覚が生まれる
ことで、断酒継続につながりました。