

国保で  
愉快だ  
宇都宮

UTSUNOMIYA

第23号

(令和5年7月6日発行)

【編集者】  
宇都宮市保健福祉部  
保険年金課 管理グループ  
TEL028-632-2315

# 国保だより

(画像提供: LRT 整備課)



## 目次

- |                            |           |
|----------------------------|-----------|
| 1 身近な健康づくり情報               | [1~4ページ]  |
| 2 各種保健事業のご案内               | [5~10ページ] |
| 3 健康保険証としてのマイナンバーカード利用のご案内 | [11ページ]   |



# 1 実践 発見 身近な健康づくり情報

このコーナーは、被保険者のみなさんに役に立つ身近な健康づくりについて、様々な情報を発信していきます。

今回は、看護師による「知って得する慢性腎臓病(CKD)話」と前号(第22号)でもご協力をいただいた「とちぎスポーツ医科学センター(TIS)」指導担当専門員の中田さんから、手軽にできる上半身のエクササイズについてお話を伺いました。

また、LRTを利用した健康づくりの一例として、清原地区のウォーキングマップをご紹介します。

## その1 知って得する慢性腎臓病(CKD)話



慢性腎臓病(CKD)をご存じですか？

尿たんぱくが出たり、腎臓の機能が低下するなど、腎臓の異常が続いている状態をいいます。自覚症状がほとんどないことが多く、そのまま放っておくと、人工透析や腎移植が必要になります。現在、成人の8人に1人が慢性腎臓病患者だといわれています。

### 腎臓ってどんな働きをしているの？

- その1 血液をろ過して老廃物と体に必要なものを仕分けて尿を作る
- その2 体液の量や電解質バランスを調整する
- その3 血圧を調節する
- その4 造血ホルモンを分泌して赤血球をつくる
- その5 ビタミンDを活性化させて骨を丈夫にする

※他にも、血液のpH調節、不要になったホルモンを不活化するなどたくさんの働きをしています。

### 腎臓の状態はどうやってわかるの？

腎臓は一度悪くなってしまうと自然に元に戻る事はありません。

しかし、治療を早く始めれば、症状の進行を抑えたり、改善することが期待できます。

腎臓の状態を知るためには、特定健診の項目でもある、**尿たんぱく**、**eGFR\***の数値を見てみましょう。

健診結果のここをチェック！ 基準値を超えていませんか？毎年健診を受けて変化を確認しましょう。

	基準値	今回	前回
尿たんぱく	(-)	(+)	(-)
クレアニチン	0.70 ↓	0.7	0.65
eGFR	60 ↑	59	61

- ➔尿たんぱく出ていませんか？  
+、2+、3+の場合は病院を受診しましょう。
- ➔クレアニチンが増加していませんか？  
0.70を超えていたら早めに病院を受診しましょう。
- ➔eGFR低下していませんか？  
60未満の場合は病院を受診しましょう。



※eGFR:腎臓の働きを示す数値で、数値が小さいほど腎臓の働きが悪くなっていることを示します。

慢性腎臓病の重症度分類 病気が進行すると身体がどんな状態になるか知っておきましょう。



CKD重症度分類は、eGFRを目安に5段階に分けられています

ステージ	重症度の説明	進行度による分類	身体はどんな状態になっているのか
ステージ1	正常又は亢進	≥90	・正常又は腎臓に軽い障害がある段階です。 ・自覚症状はほとんどありません。 ・生活習慣病が原因の場合、生活習慣を改善していくことが大切です。
ステージ2	eGFR 軽度低下	60~89	
ステージ3	eGFR 中程度低下	30~59	・腎臓の機能が半分近く低下している状態です。 ・自覚症状はほとんどありません。 ・この段階で治療を受けることが大切です。
ステージ4	eGFR 高度低下	15~29	・腎臓の機能が約30%未満まで低下した状態です。 ・疲れやすくなる、むくみが出るなどの症状があります。 ・貧血や電解質異常の治療薬が必要になる場合があります。
ステージ5	腎不全	<15	・腎臓がほとんど機能していない状態です。 ・食欲低下、吐き気、息苦しさ、尿量低下。 ・透析治療や腎移植が必要になります。



## 適正なカロリー摂取、たんぱく質の摂りすぎを防ぐ

食べ過ぎは肥満の原因です。また、たんぱく質の摂りすぎも腎臓の負担となるため、適量を心掛けましょう。

### 減 塩



麺類の汁を残す、酸味や香辛料を利用し薄味を心掛けるなど減塩にチャレンジしてみましょう。

## 適度な運動を定期的に行う



1日の歩数はどれくらいですか？+10分、+1000歩など小さな目標を立てて実践してみましょう。翌日に疲れが残らない程度の運動を心掛けましょう。

※既に腎臓病と診断されている方は、たんぱく質量、水分量等に制限がある場合があるため、主治医の指示に従ってください。

## お酒は控えめに



過度の飲酒は尿量を増やし、脱水も引き起こします。お酒の適量は男性でビールなら中瓶1本(500ml程度)。女性はこれより少ない目です。

## 水分を十分に摂り、排尿を我慢しない

糖分を含まないお茶などで水分補給し脱水を防ぎましょう。また、尿意を感じたら我慢せずトイレに行きましょう。

## ストレス、疲労をため込まない

体を動かしたり、十分な睡眠をとりましょう。

## 禁 煙

喫煙自体が腎臓病を引き起こすうえ、様々な生活習慣病のリスクを高めます。

# その2 手軽に実践できるエクササイズ

## ケガ防止 簡単エクササイズ【体を動かし、楽しい人生を歩みましょう!】

皆さんご存じの通り、加齢は身体に様々な変化をもたらします。そのため今回は、転倒による骨折などを予防するため、下半身の運動をご紹介します。ですが、皆さん、運動は下半身だけで行う訳ではなく、上半身でバランスを取りながら行うことになります。

上半身の動きが悪いと肩痛や腰痛にもつながってしまいます。そこで今回は、普段意識して使うことのない胸や肩甲骨を動かす運動をご紹介します。この運動を行った後は、肩や背中がスッキリすることでしょう。ぜひ、お試しください!

※運動は無理のない範囲で行ってください。 ※前回(第22号)の特集は右の画像から→→



中田 指導担当専門員



## 仰向け胸開き体操

■目的や効果:胸椎の可動性改善

■回数:5往復から(慣れてきたら3~4セット)



タオルを入れる



アドバイス

おへそを覗き込むように背中を丸める動きと胸を張るような動きを、ゆっくり、大きく交互に繰り返しましょう。

## 猫と犬の動き体操

■目的や効果:脊柱、肩甲骨の可動性改善

■回数:5往復から(慣れてきたら3~4セット)



肩甲骨を開く



肩甲骨を閉じる

アドバイス

四つん這いになり、背中を丸める動きと背中をそる動きをゆっくりと交互に繰り返しましょう。



## 横向き胸開き体操

■目的や効果:胸椎、肩関節の柔軟性改善 ■回数:左右10往復から(慣れてきたら3~4セット)



アドバイス

👉 横向きになって、上側の腕を動かして胸を開きましょう。

## 横お辞儀体操

■目的や効果: 脊柱の可動性改善 ■回数:1か所につき6回 (慣れてきたら3~4セット)



背中をまっすぐ  
胸を開く



アドバイス

👉 椅子に座り、背中をまっすぐに伸ばして体を捻り、捻った方向(左右)に数回体を曲げたら、さらに体を捻り、同じ動きを繰り返しましょう。

※運動は無理のない範囲で行ってください

動画 📺 今回のトレーニングは動画でも紹介されていますので、是非ご覧ください!



**とちぎスポーツ医科学センター(TIS)** ※スポーツ医科学(医学、歯学、生理学、心理学、力学、栄養学等のスポーツに関する諸科学)

スポーツ医科学に関する指導及び相談、情報提供を行いながら、栃木県アスリートの競技力向上や子どもの体力増進、健康寿命の延伸を目標に掲げて活動を行っている。

○所在:カンセキスタジアムとちぎ(県総合運動公園陸上競技場)内

OHP:<https://tis.or.jp/>



# その3 LRTに乗って清原地区を歩こう!

まもなくLRTが開業します。日頃の移動手段としてだけでなく、健康づくりにも利用してみたいはいかがですか。今回はLRTに乗って気軽に行ける清原地区のウォーキングコースをご紹介します。歴史や風景を楽しみながら歩ける爽やかなコースです!



※このページは「清原地区ウォーキングマップ」を一部加工して作成しています。

清原地区健康づくりを推進する会

## 清原地区ウォーキングマップ

### 歴史の里 飛山

コース距離 3.44km 所要時間 54分  
歴史をたどりながら田園風景を楽しむコース

飛山城史跡公園	660m	10分	どろけいじ 同慶寺	115m	5分
830m	12分	下竹下町交差点	1835m	27分	三号緑地入口

AED設置場所  
 WCトイレ設置場所

宇都宮農協 竹下農業倉庫  
 (注) 車では入れません。

とびやま歴史体験館  
 (注) 坂道になっています。

同慶寺  
 (注) 坂道になっています。

同慶寺  
 同慶寺は、芳賀氏の菩提寺で飛山城と地下で繋がっていたという言い伝えがあります。また、春には境内の梅を見に大勢の方が来られます。

三号緑地入口  
 (注) 横断に注意してください。

三号緑地入口  
 春には、椿、梅、桜が咲き乱れ秋にはキンモクセイ、萩など四季折々の花が楽しめます。秋には、イチョウやマロニエの木の紅葉が艶やかです。

飛山城史跡公園  
 飛山城は、鬼怒川左岸の段丘を利用して築かれた平山城です。公園内には、発掘調査で発見された木橋や掘立柱建物・竪穴建物などが復元されています。また、四季折々の自然を楽しみながら歩くこともできます。

飛山城跡停留場  
 (注) 坂道になっています。

ヒイラギ  
 (注) 坂道になっています。

下竹下町交差点  
 (注) 坂道になっています。

飛山城跡停留場  
 新しい地域のシンボルです。

ヒイラギの木  
 市の指定文化財にもなっています。

下竹下町交差点  
 美しい田園風景が広がっています。

清原工業団地

**【消費エネルギー計算式】**  
 3.5 (運動強度) × 体重  kg ×  時間 × 1.05 =  kcal  
 発行：宇都宮市 保健所 健康増進課

市内32のコースのウォーキングマップをホームページで公開しています。各コース3~4kmで、宇都宮の魅力満載のコースとなっておりますので、是非ご活用ください。

市ホームページ➔





## 2 各種保健事業のご案内

40歳から  
74歳の方へ

### 特定健康診査を受けましょう!

宇都宮市におけるメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、**約3人に1人\***といわれています。メタボリックシンドロームをそのまま放置していると、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病になる危険性があります!年に1度は健診を受けて、自分の健康状態をチェックしましょう。

(※令和3年度特定健康診査結果より)

#### 特定健康診査(メタボ健診)とは?

生活習慣病の発症リスクを高める**メタボリックシンドローム\***(**内臓脂肪症候群**)の**予防や改善に着目した健診**です。

※メタボリックシンドローム…腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上に加えて、空腹時血糖や脂質・血圧が一定以上の値を示している状態。

##### 《対象となるのは?》

40歳から74歳までの宇都宮市国民健康保険に加入している方

##### 《健診の内容は?》

身体計測(身長・体重・腹囲)、血圧測定、尿検査、血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎機能)

##### ◎特定健康診査を受けるとこんなにお得なことがあります!!

- ①年に1度、**無料**で自分のからだの状態をチェックできます。
- ②自分では気づきにくい、メタボリックシンドロームや生活習慣病を発見することができ、保健師や栄養士等の専門職から適切なアドバイスを受けられます。
- ③「うつのみや健康ポイント」に参加している方は、健診を受けるとポイントがもらえます。  
※詳しくは、6ページの「うつのみや健康ポイントとは?」をご覧ください。

#### 特定保健指導とは?

特定健康診査を受診された方で、メタボリックシンドロームの危険性が高く、血糖・血圧・脂質などの一定の基準を超えている方が対象となります。保健師や栄養士等の専門職が、一人ひとりにあった生活習慣の見直しのプランと一緒に作成し、目標に向けてサポートします。

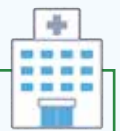
#### 特定健康診査を受けるにはどうしたらよいの?

※詳しくは、「健康づくりのしおり」や市ホームページをご確認ください。

★**集団健診**を受けたい場合  
(保健センター・地区市民センター等で行う健診)

★**個別健診**を受けたい場合(市内指定医療機関)

直接、医療機関にお問い合わせください。



#### 電話でのお申込みは…

##### 集団健診予約センター

**TEL 028-611-1311**

※おかけ間違いのないようご注意ください。  
また、日程や時間帯によってはつながりにくくなる場合がありますので、ご了承ください。

- ◆受付日時:月～金曜日(祝日・年末年始を除く)  
午前8時30分～午後5時15分
- ◆3か月先の日程までご予約いただけます。



#### インターネットでのお申込みは…

##### 集団健診予約システム(24時間予約可)

・スマートフォンからアクセスする場合  
右の画像を読み取り⇒



・パソコンからアクセスする場合

- 市ホームページのトップページ画面左側「オンラインサービス・SNS」内「集団健診予約システム」を選択してください。
- ◆当該年度のすべての日程がご予約いただけます。



# 歯周病を予防しましょう!



歯周病は、むし歯と並ぶ歯科の2大疾患のひとつで、歯肉(歯ぐき)の腫脹や、歯を支える骨(歯槽骨)の破壊が起こり、最終的には歯が抜け落ちてしまう病気です。

歯周病は単なる口の中の病気にとどまらず、糖尿病や心疾患、肺炎などの病気の発症や悪化にも影響を及ぼすといわれています。

歯周病の予防、早期発見・早期治療のために、定期的に歯科健診を受診しましょう。

## 宇都宮市の歯科健診をご利用ください!

宇都宮市では、下記の対象年齢の方に『歯科健診受診券(はがき)』をお送りしています。市が委託している歯科医院や集団健診で受診できますので、ぜひご利用ください。

- 《対象者》 満30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方
- 《健診内容》 むし歯や歯周病などの検査、歯みがき指導
- 《料金》 1,010円 (満70歳、市民税非課税世帯に属する人は無料です。)
- 《持ち物》 歯科健診受診券、健康保険証
- 《受診方法》



市ホームページ

満 30歳、35歳、70歳

### 【個別健診】

市が委託している歯科医院へ直接、お申し込みください。受診できる歯科医院は「健康づくりのしおり」「市ホームページ」でご確認ください。(右上の画像もご利用ください)  
※満30・35・70歳の方は、個別健診のみでの受診になります。

満 40歳、45歳  
50歳、55歳  
60歳、65歳

### 【集団健診】

保健センター節目健診で、がん検診等と一緒に受診できます。電話かインターネットでご予約ください。  
TEL:028-611-1311 集団健診予約センター  
インターネット:右の画像を読み取り



## うつのみや健康ポイントとは?

宇都宮市では、運動や健診の受診などの健康づくり活動に取り組むことでポイントが貯まり、貯まったポイントに応じて、年間最大5,000ポイントのQUOカードなど様々な特典やサービスが受けられる「うつのみや健康ポイント」を実施しています。

### 【参加方法】

スマートフォン用アプリ「うつのみや健康ポイント」を、「AppStore (アップストア)」または「GooglePlay(グーグルプレイ)ストア」からインストールし、参加登録できます。

※紙の活動記録票で参加することも可能です。(保健所健康増進課や各地区市民センターで申し込みできます。)

右の画像を読み込むと表示されるホームページもご参照ください。



### ◆健診に関するお問い合わせ◆

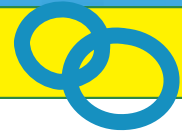
保健所健康増進課 健康診査グループ TEL 028-626-1129

### ◆うつのみや健康ポイントに関するお問い合わせ◆

保健所健康増進課 企画グループ TEL 028-626-1128



# 令和5年度 糖尿病予防事業のお知らせ



国民の成人のうち、**男性は約5人に1人**  
**女性は約10人に1人**は、**糖尿病?!**

(世界糖尿病デーシンボルマーク  
ブルーサークル)

(「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、令和元年度国民健康・栄養調査によると、20歳以上の男性の19.7%、女性の10.8%でした)  
糖尿病は初期段階では自覚症状はほとんどありません。  
気づかずに放置してしまうと重篤な合併症を引き起こす可能性があります。

## 糖尿病予防講座

### 糖尿病について学びたい方必見!

医師による、糖尿病予防に関する講座を行います。  
血糖値が高めの方や糖尿病を予防したい方におススメです!  
◎日時:8月27日(日)午後  
◎会場:東市民活動センター

糖尿病予防について、  
あらためて正しい知識を  
学びませんか?



詳しくは広報うつのみや8月号をご覧ください!

## 糖尿病予防教室

### 血糖値を下げるコツ教えます!

### 年齢が40歳~64歳で 血糖値が高めの方!

保健師・管理栄養士が生活習慣改善のコツをお伝えします。  
また、運動指導員によるいつでも簡単にできる運動を行います。  
同じ境遇の仲間と一緒に学んでみませんか?  
◎日時:令和5年9月29日(金)午前 または 令和6年2月10日(土)午前  
◎会場:宇都宮市保健センター

詳しくは広報うつのみや9月号または1月号をご覧ください!

※この他にも糖尿病予防啓発イベントや糖尿病合併症予防講習会の開催を予定しています。  
詳しくは広報うつのみや11月号と1月号をご覧ください!

いずれも  
参加無料

### ◆糖尿病予防事業に関するお問い合わせ◆

保健所健康増進課 健康づくりグループ TEL 028-626-1126

## 各種相談について

下記担当課、施設に直接お問い合わせください

### 健康相談

生活習慣病の予防などに関する相談を保健師が個別にお受けします。

- ◆保健福祉総務課 (TEL 028-632-2941)  
(市役所1階A18番窓口)
  - ◆平石地区市民センター (TEL 028-661-2369)
  - ◆富屋地区市民センター (TEL 028-665-3698)
  - ◆姿川地区市民センター (TEL 028-645-4535)
  - ◆河内地区市民センター (TEL 028-671-3205)
  - ◆保健所健康増進課 (TEL 028-626-1126)
- 月~金曜日  
(祝休日・年末年始を除く。)  
午前9時~正午  
午後1時~午後4時
- ◆宇都宮市保健センター (TEL 028-627-6666)  
水曜日、祝日等の休館日を除く毎日 午前9時~正午、午後1時~午後4時

### 病態別栄養相談

生活習慣病などの病気に応じた食事療法について、管理栄養士による個別相談を**予約制**で行います。(医師の指示書が必要)

(お問い合わせ・予約先)  
保健所健康増進課 (TEL 028-626-1126)

- ◆保健所健康増進課  
月曜日(祝休日・年末年始を除く。)午前9時30分~午後3時
- ◆宇都宮市保健センター  
土・日曜日(祝休日・年末年始を除く。)午前9時30分~午後3時

### 栄養相談

食生活に関する相談を栄養士が個別にお受けします。

- ◆保健所健康増進課 (TEL 028-626-1126)  
月~金曜日(祝休日・年末年始を除く。)午前9時~正午、午後1時~午後4時
- ◆宇都宮市保健センター (TEL 028-627-6666)  
水曜日、祝日等の休館日を除く毎日 午前9時~正午、午後1時~午後4時

### 歯科健康相談

歯科医師が歯周病などの歯に関する相談を、  
歯科衛生士がブラッシングに関する相談を年に  
3回(9・11・3月)実施します。

詳しくは、宇都宮市保健センター  
(TEL 028-627-6666)までお問い合わせください。



## 糖尿病重症化予防事業を実施しています！

糖尿病は、社会環境や生活習慣の変化・高齢化に伴い増加しており、一度発症すると完全に治すことが難しく、症状が進行すると視力障害や腎機能障害、神経障害等の合併症を引き起こしますが、なかでも糖尿病性腎症については、腎機能の低下が進み、腎不全に陥ることで人工透析が必要となります。一般的な人工透析は、週3回程度の通院や治療に伴い時間が制限されたり、普段の行動が制限されることなどが長く続き、※生活の質がさらに低下してしまいます。

保険年金課では、新規人工透析移行者減少を目的とした受診勧奨や保健指導をおこなっておりますので、ご協力をお願いします。

ご存知ですか?糖尿病友の会 掲載元:公益社団法人日本糖尿病協会ホームページ

糖尿病の患者やその家族に、より充実した生活を送ってもらうために作られた会です。

詳しくは

※生活の質:「自分らしい充実した人生を送る」ことを表しています。(QOL と表記することもあります)

市ホームページもご確認ください→

## 人間ドック・脳ドックを受診しましょう！



宇都宮市では、人間ドック・脳ドックの費用の一部補助を行っています！

補助対象者	国民健康保険に加入していて受診時に40～74歳の方 (ただし、国民健康保険税及び市税に滞納がない方)
補助金額	10,000円(受診当日に受診費用から差し引くため、受診後の申込みはできません。) ※年度内に人間ドック・脳ドックのいずれか1回のみ補助となります。
特定健診の受診	人間ドックまたは脳ドックと同時に特定健診を受診する場合の補助金額は、特定健診の費用に相当する金額も市が負担しますので、16,787円となります。 ドックを申込み時に、特定健診も同時に受診する旨を宇都宮市指定の健診機関にお伝えください。
申込方法	「国民健康保険で人間ドック(脳ドック)の補助を希望」と一言添えて、電話で直接、宇都宮市指定の健診機関(「健康づくりのしおり」や「市ホームページ」に掲載)にお申込みください。
その他	・宇都宮市指定の健診機関以外で受診する場合や、受診時までに国民健康保険の資格を喪失した場合には補助を受けることができません。 ・健診費用や検査内容などは、健診機関に直接お問い合わせください。

## 交通事故などにあつたときは 「第三者行為による傷病届」の提出をお忘れなく

市ホームページもご確認ください→



国民健康保険に加入している方が、交通事故等(他人のペットにかまれた、自転車による接触事故にあつた等)で第三者(加害者)から受けた加害行為によるケガ等の治療費は、本来加害者が負担するのが原則です。

しかし、被害者救済の観点から、必要な治療費を一時的に国民健康保険が立て替えられるようになっており、保険者(宇都宮市)が後日、加害者に対して費用を請求することになります。

交通事故等により国民健康保険を使用する場合は、すみやかに「第三者行為による傷病届」を保険年金課まで提出してください。

## 医療機関への適正受診にご協力ください!

### かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちましょう

「かかりつけ医・かかりつけ歯科医」とは、病気になった時の初期の医療や日頃の健康相談を受け持つ身近な医師や歯科医師のことをいいます。

「かかりつけ医・かかりつけ歯科医」を持ち、継続して診察を受けることで、医師に過去にかかった病気やどのような症状が出やすいかを把握してもらい、自分にあった病気の知識や緊急時の対処法を知ることができます。また、必要な場合には、適切な医療機関を紹介してもらうこともできます。

### 重複受診は控えましょう

重複受診とは、同じ病気で複数の医療機関を受診することをいいます。重複する検査や投薬によりかえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。

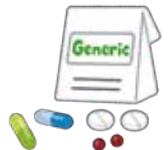
このような方は、今受けている治療内容を医師に伝えて話し合ってみましょう。

### ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に販売される、新薬とほぼ同じ有効成分、効能・効果をもつ医薬品です。開発費用が抑えられるため、価格が安く設定されています。有効性、安全性及び品質について国が厳格な審査の上、製造販売の承認をしています。

かかりつけの医師や薬局の薬剤師に相談し、ジェネリック医薬品を利用しましょう。

市ホームページもご確認ください→



## 国保資格喪失後に保険証を使用すると、医療費を返納していただく場合があります

国保資格喪失後に誤って保険証を使用した場合、市が医療機関に払った医療費(一部負担金を除く7割~8割分の医療費、高額療養費の現物給付分及び入院食事代のうち市が負担した分)を返納していただくこととなります。返納請求が高額になる場合もありますので、健康保険が切り替わった場合は、正しい保険証を提示しましょう。

## 特別の理由による減免制度について(申請が必要です)

災害により資産に重大な損害を受けたとき、事業等の休廃止、失業等により収入が著しく減少したときなど、特別の理由により一部負担金(医療機関での窓口負担金)の支払いが困難な場合は、申請により減額、免除又は一定期間支払いが猶予される場合があります。

このような場合は、保険年金課(市役所1階A13番窓口)にご相談ください。

市ホームページもご確認ください→



◆8ページ・9ページに関するお問い合わせ◆

保険年金課 国保給付グループ TEL 028-632-2318



# 宇都宮市保健センター 夏・秋 各種教室のご案内

## 65歳から始める! しっかり貯筋教室



【内 容】 ロコモティブシンドロームや下肢筋力・バランス能力増進のための運動実技、栄養士講話、脳トレ、筋力測定を行います。

【対 象】 65歳以上の市内在住の人(要支援・要介護認定を受けている、運動制限のある人は不可)

【日 程】

	曜日・時間	初回	2回目	3回目	4回目	最終回	申込み開始
①	火曜・午前	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29	7/4 9:30~
②	月曜・午前	8/21	8/28	9/4	9/11	9/25	8/3 9:30~
②	木曜・午前	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	9/4 9:30~

## エクササイズデビュー教室

【内 容】 自宅で手軽にできる運動実技と食事アドバイスで、毎日の生活に運動をプラスしませんか。

【対 象】 運動制限のない30~64歳の人で、生活習慣の改善に取り組める人

【日 程】

曜日・時間	初回	2回目	3回目	4回目	5回目	最終回	申込み開始
金曜・午前	9/8	9/15	9/22	10/6	10/13	10/20	8/4から
土曜(隔週)・午後	10/7	10/21	11/4	11/18	12/2	12/16	9/3から

※今年度から、働く方も参加しやすい「週末コース」も開講します。



## 体組成を測ろう!~体組成測定~

【内 容】 体重や体脂肪率のほか、筋肉量、内臓脂肪レベル、基礎代謝量などの詳しい測定ができます。

【対 象】 18歳以上の市民 (ペースメーカーを使用している方の測定はできません)

【日 程】 毎日(休館日を除く)、午前9時~正午、午後1時~午後4時

## 今後の開催予定

働く世代男性のためのシェイプアップ教室(10月~12月)

本気で痩せたいダイエットチャレンジャー募集!お気軽にお問い合わせください。

詳しくは広報うつのみや10月号をご覧ください。



◆このページに関するお問い合わせ・申込み先◆

宇都宮市保健センター (トナリエ宇都宮9階) TEL 028-627-6666

休館日: 水曜日・祝日・年末年始

# 3 健康保険証としてのマイナンバーカード利用のご案内

※このページは、デジタル庁・総務省・厚生労働省作成のリーフレットの内容を掲載したものです。

デジタル庁 総務省 厚生労働省

マイナンバーカードを健康保険証として  
利用できるようになりました。

準備が整った医療機関・薬局から  
利用できるようになります。

利用できる医療機関・薬局は右のステッカーや  
ポスターが目印です。



厚生労働省の  
ホームページでも  
ご案内しています⇒



厚生労働省  
ホームページ



利用には申込が必要です

申込はカンタン!

## ●スマートフォンからマイナポータルで申込

☑ まずは必要なものをチェック!



- 1 申込者本人のマイナンバーカード  
+あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- 2 マイナンバーカード読取対応のスマホ(又はPC+ICカードリーダー)
- 3 アプリ「マイナポータルAP」のインストール

iPhone

Android



STEP1

●「マイナポータルAP」を  
起動する。

STEP2

●「健康保険証利用申込」を  
タップする(押す)。

STEP3

●利用規約等を確認して、同意する。  
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4

●マイナンバーカードを読み取る。  
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードを  
スマホにぴったりと当て、読み取り開始ボタンを押します。

申込完了!!



ここをタップ(押す)!

## ●セブン銀行ATMでも 申込できる!

医療機関・薬局(※)の  
顔認証付きカードリーダー  
でも申込できるよ

※待ち時間短縮のため、  
マイナポータルや  
セブン銀行ATMでの  
事前の申込を  
おすすめします。



マイナンバーPRキャラクター マイナちゃん



どんないいことがあるの?

本人が同意をすれば、  
初めての医療機関等でも、  
特定健診情報や今までに使った  
薬剤情報が医師等と共有できる!



限度額適用認定証がなくても  
高額療養費制度における  
限度額を超える支払が免除される!



マイナポータルで  
自身の特定健診情報や  
薬剤情報・医療費通知情報が  
閲覧できる!



就職・転職・引越をしても  
健康保険証としてずっと使える!  
医療保険者が変わる場合は、  
加入の届出が引き続き必要です。



マイナポータルを通じた  
医療費通知情報の自動入力で、  
確定申告の医療費控除が  
よりカンタンに!



※マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバー(12桁の数字)を取り扱うことはありません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐付くことはありません。  
※従来の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。

健康保険証利用申込のお問い合わせ



マイナンバー  
フリーダイヤル

0120-95-0178

音声ガイダンスに従って「4→2」の順にお進みください。

受付時間(年末年始を除く)

平日: 9時30分~20時00分  
土日祝: 9時30分~17時30分



マイナンバーカードの  
申請方法はこちら⇒



<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushine/>