



健康・福祉・国保・年金

講座・教室

精神保健
家族教室

▽日程・内容 下表の通り。
▽時間 午後1時30分～3時30分。
▽会場 保健所（竹林町）。

▽対象・定員 市内に在住で、統合失調症の患者さんの家族、先着20人。
▽申込 電話で保健予防課☎(626)1114へ。

▽その他 全日程の受講をお勧めします。

生活習慣病
予防セミナー

▽日時 7月4日(水)、8月1日(水)・29日(水)。午後1時～3時45分(全3回)。
▽会場 横川地区市民センター(屋板町)。

▽内容 生活習慣病に関する

精神保健家族教室

期 日	内 容
6月26日(火)	「病気を正しく理解する」 精神科医師の講話
7月24日(火)	「患者との接し方」 ビデオ学習と精神保健福祉士の講話
8月28日(火)	「生活障害と社会資源の活用」 ビデオ学習と精神保健福祉士の講話
9月25日(火)	「家族のできること」 精神障害者を持つ家族の話

市保健センターで
各種教室

▽日時・内容・定員など 下表の通り。

医師の講話や効果的なウォーキング方法などの体験、食事に関する演習などを通して、自分に合った健康づくり。
▽対象 健診の結果、血圧・総コレステロール・中性脂肪・血糖の値のいずれかが高かった人。
▽定員 先着30人。
▽申込 電話で、姿川地区市民センター☎(645)4535へ。

市保健センター各種教室

事業名	日 時	内 容	定員など
栄養教室 メタボリックシンドローム編(糖尿病予防)	6月26日(火)午前10時～11時30分、7月3日(火)午前10時～午後1時 (受付9時45分～10時、全2回)	糖尿病予防のための食生活についての講話と演習 栄養バランスとエネルギーを考えた献立の調理実習	30人、 7月3日は食材費600円程度
栄養教室 メタボリックシンドローム編(高脂血症予防)	7月17日(火)午前10時～11時30分、7月24日(火)午前10時～午後1時	高脂血症予防のための食生活についての講話と演習 栄養バランスとエネルギーを考えた献立の調理実習	30人、 7月24日は食材費600円程度
健康づくり 女性の健康セミナー	6月22・29日、7月6・13・20・27日(6回で1コース)、 午前10時～正午(6月29日は午後1時まで)	中高年女性の心身の変化を学び、これからの人生をいきいきと過ごすための講話と実技(女性特有の体や心の変化、栄養、運動、休養、おしゃべり、歯の健康など)	おおむね40～64歳の女性、 30人 食材費600円程度
ウォーキング教室 基本編	6月14日(木)、7月6日(金) 午前10時～正午(受付9時30分～9時45分)	安全で効果的なウォーキングを行うための講話と実技(歩く姿勢をビデオ撮影して学ぶ)	25人、無料 運動の服装、運動靴を持参
ウォーキング教室 筋力アップ編(基本編修了者が対象)	6月25日(月) 午前10時～正午(受付9時30分～9時45分)	健康づくりに必要な運動量の講話と筋力をつける歩き方の実技	25人、無料 運動の服装、運動靴を持参

県シルバード大学校
中央校の学生を募集

▽期間 10月～平成21年9月の2年間。火曜日または金曜日の週1回、午前10時～午後3時。
▽会場 とちぎ健康の森(駒生町)。

▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。無料駐車場はありません。
▽申込 午前9時～午後5時に、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。
▽費用 年額1万4000円(実習材料費などは別途)。
▽申込 印鑑と80円切手を張った封筒を持ち、6月29日までに、直接、高齢福祉課(市役所2階24番窓口)または、上河内・河内地域自治センター(旧町役場)、各地区市民センター・出張所へ。
▽内容 マイクロソフト

▽内容 地域での社会活動やボランティア活動の担い手の養成。
▽対象・定員 原則として60歳以上の人。320人(1コース160人で2コース)。
▽費用 年額1万4000円(実習材料費などは別途)。
▽申込 印鑑と80円切手を張った封筒を持ち、6月29日までに、直接、高齢福祉課(市役所2階24番窓口)または、上河内・河内地域自治センター(旧町役場)、各地区市民センター・出張所へ。

▽内容 高齢者対策課☎(623)304



8、とちぎ健康福祉協会☎(650)3366、市高齢福祉課☎(632)2367
障害者対象のパソコン講座
マイクロソフトオフィス
スペシャリスト資格取得

▽日時 7月12月の第1土曜日、午後1時～3時(全12回)。
▽会場 市総合福祉センター3階情報処理室(中央1丁目)。
▽内容 マイクロソフト

◎家族介護教室 要介護高齢者を介護している家族などを対象に、上手な介護の仕方や、サービスの利用方法などを学ぶ教室を開催します。▽日時 6月19日(火)午前10時～正午▽会場 城山地区市民センター学習室(大谷町)。◎城山地域包括支援センター☎(652)8124、高齢福祉課☎(632)2357

本文中に費用などの記載がないものは、原則として無料。
HP ホームページ ☑ Eメールアドレス

健康づくり推進員・食生活改善推進員養成講座

時間：午前10時～午後4時

回	月日	主な内容
1	6月29日(金)	講話：健康うつのみや21・食育推進計画・食品衛生 実技：ストレッチ・ウォーキング①
2	7月4日(水)	講話・演習：食生活の現状、食事バランスガイド 講話：生活習慣病予防、実技：レクリエーション
3	7月11日(水)	講話：調理の基本、調理実習：バランス食 実技：ストレッチ・ウォーキング②
4	7月18日(水)	調理実習：野菜350g、演習：塩分・糖度測定 講話：歯の健康づくり
5	7月25日(水)	グループワーク、地区活動の進め方と活動例紹介

▽対象 市内在住の障害者で、パソコンによる就職を希望している人、就職をしている人、パソコンのスキルアップを指している人。
▽費用 1回1000円。
▽定員 8人(定員を超えた場合は抽選)。
▽申込 6月15日までに、電話またはファクスで、障害者生活支援センター(市社会福祉協議会内) ☎(636)1537へ。
▽内容 生活習慣病予防に関する講話や、調理実習・運動実技など。▽対象 次のすべてに当てはまる人。①健康づくりに関心がある②4回以上出席できる③講座終了後に実際にボランティアとして活動できる。
▽定員 先着40人。
▽費用 調理実習の材料費。
▽申込 直接または電話で、健康増進課 ☎(626)1126へ。

社協議会内) ☎(636)1536、
FAX(636)1537へ。

地域で健康づくり活動をするボランティア養成講座

生活習慣病予防のため、地域の人たちと一緒に健康づくり活動を行う、「健康づくり推進員・食生活改善推進員」の養成講座を開催します。
▽日時 左上表の通り。
▽会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。▽内容 生活習慣病予防に関する講話や、調理実習・運動実技など。▽対象 次のすべてに当てはまる人。①健康づくりに関心がある②4回以上出席できる③講座終了後に実際にボランティアとして活動できる。
▽定員 先着40人。
▽費用 調理実習の材料費。
▽申込 直接または電話で、健康増進課 ☎(626)1126へ。

在宅介護者のついで参加者募集

募集

▽日時 6月26日(火)。河内総合福祉センター(白沢町)午前9時30分出发、午後4時

解散。市総合福祉センター(中央1丁目)午前10時出发、午後3時30分解散。
▽内容 井頭公園(真岡市)のバラ園見学・益子町散策など(バス利用)。
▽対象 在宅で介護をしている人、介護の経験がある人。
▽定員 先着35人。
▽申込 電話で、市社会福祉協議会 ☎(636)1215へ。
▽持ち物 昼食。

障害者ピアグループフリーサイズ旅行会

▽日時 7月1日(日)午前9時～午後5時(午前8時45分市総合福祉センター1階受付前に集合)。
▽内容 福祉バスを利用した、ひたち海浜公園(茨城県)への日帰り旅行。
▽対象 障害のある人と、その家族など。
▽定員 20人(定員を超えた場合は抽選)。
▽費用 約2500円(昼食代含む)。
▽申込 6月15日までに、電話またはファクスで、障害者生活支援センター(市社会福祉協議会内) ☎(636)1536、FAX(636)1537へ。

精神保健を学ぼう

～うつ病～

最近、「うつ病」や「社会不安障害(SAD)」といった病名が日常的に見られるようになりました。また、インターネットでも、その症状を簡単に調べられるようになりました。では、「うつ病」とは、どんな病気か、どのような症状が見られるのでしょうか。

世界保健機構(WHO)の疫学調査では、世界人口の3～5%が「うつ病」になり、世界で1億2000万人～2億人、日本では360万人～600万人が罹患するとされています。

「うつ病」は、気分(感情)障害と言われ、その有病率は、重症のもので人口の0.3～0.5%、軽症を含めると5%と言われています。特に女性に多く、発病には、心理的社会的ストレスが認められることが多く、男性は、転勤・昇進・退職・病気など、女性は、出産・転居・家族との死別などが誘因になりやすいようです。

「うつ病」の症状には、精神的症状と身体的症状とがあり、精神的症状には「抑うつ気分(ゆううつ、気がめいる、興味がないなど)」・「思考と行動の抑制(おっくうさ、やる気が出ない、人に会いたくないなど)」・「不安焦燥(動悸、イライラ、落ち着かないなど)」・「自責

感、罪悪感(周囲に申し訳ない、自分などいないほうがよいのではないかなど)」などが見られます。身体症状には「睡眠障害(なかなか寝付けない入眠障害、途中で目が覚める中途覚醒、朝早く目が覚める早朝覚醒)」・「食欲不振(食べてもおいしくない)」・「全身倦怠感(だるい)」などが見られます。これらに「物事に興味が持てなくなった」「自分はダメだという低い自己評価」などの症状が加わると「うつ病」と言ってもよいでしょう。

「うつ病」の最大の問題点は、何といたっても「自殺」です。この8年間、毎年3万人以上が自殺で亡くなっており、30～40代の死因の1～3位になっています。「うつ病」治療の三原則は、「早期の受診」「十分な休養」「抗うつ薬の服用」で、抗うつ薬の服用で12週までに全体の65～70%は改善が見られます。症状が改善しても、服薬は6～12カ月間継続することが望ましいといわれています。それでも、10～20%が再発をするため、時には数年間服薬を継続することが必要になることもあります。

いずれにしても、「うつ病」ではないかと感じたら、一度メンタルヘルスの専門家(精神保健指定医、心療内科医)や精神保健福祉センターに相談してみたいかがでしょうか。

宇都宮市医師会 手塚隆夫

☎保健予防課 ☎(626)1114

◎こころの健康づくり講座 ▽日時 6月28日(木)午後1時30分～3時30分▽会場 保健所(竹林町)▽内容 「うつ病について」と題した手塚隆夫さん(精神科医師)の講話▽対象 市内に在住の人▽定員 先着50人▽申込 電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

募集

福祉のまちづくりのための計画（ひら）に参加しませんか

「第2次やさしさをはぐくむ福祉のまちづくり推進計画（地域福祉計画）」を策定するに当たり、市民の皆さんの意見を十分に反映させるため、社会福祉審議会地域福祉専門分科会の臨時委員を募集します。

▽対象 市内に1年以上住んでいる20歳以上の人。
▽任期 7月～平成20年3月（4回程度会議開催予定）。
▽人数 3人程度。
▽申込 総合案内・保健と福祉の総合相談窓口（市役所1階）、上河内・河内地域自治センター（旧町役場）、各地区市民センターなどに置いてある応募用紙に、住所・氏名・年齢・職業・電話番号・ボランティアや福祉の活動経歴、応募の動機などを書き、「本市の福祉のまちづくりに望むこと」をテーマとした、800字程度の論文をまとめ、6月20日（必着）までに、直接または送付、ファクスで、〒320-8540市役所高齢福祉課

（市役所2階） FAX (632) 3040へ。

▽その他 申込書類は返却しません。選考は書類審査と面接を行い、結果は7月中に通知します。

⑤ 高齢福祉課 ☎(632) 2904

介護相談員を募集

▽応募資格 次のすべてに当てはまる人。

① 市内に住所がある ② 40歳以上 ③ 介護相談員派遣事業に理解と熱意があり、相談員としての活動が可能 ④ 介護サービス事業所に属していない。

▽募集人員 1人。

▽職務内容 介護保険施設を月2回程度訪問し、利用者の疑問、不満や不安を解消し、施設における介護サービスの質的な向上を図る。

▽報酬 交通費など実費相当分を支給。

▽申込 高齢福祉課、上河内・河内地域自治センター（旧町役場）、各地区市民センター・出張所などに置いてある応募用紙と、市販の履歴書に必要な事項を自筆で書き、写真を添付して、6月29日までに直接または送付で、高齢

1 人間ドック検診機関

No.	検診機関名	電話番号
1	市医療保健事業団（竹林町）	(625) 2213
2	済生会宇都宮病院（竹林町）	(626) 5565
3	宇都宮健診クリニック（大通り4丁目）	(625) 7831
4	宇都宮社会保険病院（南高砂町）	(653) 1001
5	鷲谷病院（下荒針町）	(648) 0484
6	宇都宮セントラルクリニック（屋板町）	(657) 7302
7	宇都宮東病院（平出町）	(683) 5771
8	ミヤ健康クリニック（刈沼町）	(667) 8181
9	県保健衛生事業団（駒生町）	(623) 8282

2 脳ドック検診機関

No.	検診機関名	電話番号
1	鷲谷病院（下荒針町）	(648) 0484
2	宇都宮セントラルクリニック（屋板町）	(657) 7302
3	大曾内科脳神経外科医院（大曾2丁目）	(625) 5005
4	佐々木記念クリニック（屋板町）	(656) 7117
5	藤井脳神経外科病院（中岡本町）	(673) 6211
6	星脳神経外科（竹林町）	(600) 4410

※費用額や検査内容など、詳しくは直接、各検診機関へお問い合わせください。

3 国民生活基礎調査・社会保障実態調査日程

調査名	協力依頼の訪問	聞き取り調査	
国民生活基礎調査	世帯票・健康票・介護票	4月下旬	6月7日ごろ
	所得票・貯蓄票	6月下旬	7月12日ごろ
社会保障実態調査		6月上旬	7月1日ごろ

お知らせ

人間ドックまたは脳ドックの受診費用を補助

福祉課（市役所2階）へ。
▽選考 面接を実施（後日、日時・会場を通知します）。
⑥ 高齢福祉課 ☎(632) 2977

▽対象 人間ドック 35～69歳の人。脳ドック 35歳以上の人。いずれも、宇都宮市（旧上河内町・旧河内町を含む）の国民健康保険に継続して1年以上加入しており、国民健康保険税を含む市税に滞納がない人。受診日までに国

民健康保険の資格を失った人は補助の対象外となります。
▽補助金額 2万4000円。
▽申込 電話で、右表1②の検診機関に直接、「宇都宮市国民健康保険に加入」と言ってお申し込みください。

▽その他 人間ドックと脳ドックどちらか一つです。年度内に1回、どちらかを選んで受診してください。

⑦ 国民年金課 ☎(632) 2315

国民生活基礎調査と社会保障実態調査

▽調査の時期 右表3の通り。
▽対象地区 国民生活基礎調

査 平成17年国勢調査区から層化無作為抽出された市内26地区。社会保障実態調査 平成17年国勢調査区から層化無作為抽出した市内1地区。

▽調査内容 厚生労働行政の基礎資料とするため、世帯の構成や健康、医療、所得の状況など生活に関わる基礎的な事項についての調査。

▽その他 調査員などに不審な点がある場合には、調査員証の提示を求めてください。

⑧ 国民生活基礎調査（世帯票・健康票・介護票）・社会保障実態調査については保健所総務課 ☎(626) 1131、国

◎市が提供する福祉サービスの苦情を受け付けます 市が提供する福祉サービス（介護保険サービスは除く）や、市が実施する福祉全般の事業に対する苦情や相談をお受けしています。▽受付場所 市立の各福祉施設、サービスや事業を実施する課など▽内容 高齢者、身体障害者、知的障害者、児童・保育、生活困窮などに関すること。詳しくは、保健福祉総務課 ☎(632) 2917へ。なお、介護保険サービスの苦情については、介護保険なんでも相談窓口 ☎(632) 8989へ。

本文中に費用などの記載がないものは、原則として無料。
HP ホームページ ☑ Eメールアドレス

健康診査

■7月集団健診

健診内容	料金(円)	対象者
基本健康診査	1,260	40歳以上の人
肺がん	400	
胃がん	940	
大腸がん	520	50歳以上の男性
注 前立腺がん	1,680	
注 肝炎ウイルス	1,760	40～75歳の人で過去に一度も受診したことがない人
骨粗しょう症	730	40・45・50・55・60・65・70歳の女性

※上河内・河内地区の検診項目は平成18年度と同じです。

健診会場	申込先
市保健センター 雀宮地区市民センター	健康増進課 ☎(626)1128
上河内保健センター	上河内保健センター ☎(674)8787
河内保健センター、岡本コミュニティプラザ 田原コミュニティプラザ	河内保健センター ☎(673)6337

会場	期日
市保健センター (無料駐車場はありません)	1(日)・2(月)・8(日)・9(月)・14(土) 21(土)・23(月)・29(日)・30(月)
雀宮地区市民センター	6(金)・10(火)・14(土)・26(木)
田原コミュニティプラザ	8(日)
岡本コミュニティプラザ	19(木)
上河内保健センター	27(金)
河内保健センター	28(土)

※日程中、下線付きの日は「骨粗しょう症検診」を実施。

■節目健診

40・45・50・55・60・65歳の対象者には、誕生日前に案内はがきを郵送します。はがきが届いたら、電話で健康増進課 ☎(626)1128へお申し込みください。

基本健康診査・各種がん検診・肝炎・骨粗・歯科健診が同日に受診できます。

■個別健診

受診の際は、各医療機関にお問い合わせください。

健診内容	料金(円)	対象者
基本健康診査	2,300	40歳以上の人
肺がん	1,100	
大腸がん	1,250 650	
注 前立腺がん	2,800	※基本と同日受診の場合 50歳以上の男性
注 肝炎ウイルス	3,100	40～75歳の人で過去に一度も受診したことがない人
子宮がん	1,700	20歳以上の女性
乳がん	視触診 700	30歳以上の女性
	マンモグラフィ 700	40歳以上の女性 ※別予約・別会場 ※2年に1回の受診

注 前立腺がんと肝炎ウイルス検診は基本健康診査を受診する場合にのみ受診できます。ただし、肝炎ウイルス検診はその他要件を満たす場合は受診可能になります。なお、前立腺がんと肝炎ウイルスの料金は、基本健康診断を含む額です。

その他、詳細については、健康づくりのしおりをご覧ください。各健診とも、宇都宮市に住民登録のある人が対象です。高齢受給者・老人医療受給者・生活保護・市民税非課税世帯の人は無料。また、宇都宮市国民健康保険加入者は助成がありますので、保険証をお持ちください。

☎健康増進課 ☎(626)1128・1129

◎**対面朗読のご利用** 新聞・チラシ・書籍など、ご希望の印刷物を、対面にて朗読するサービスを行っています。▽日時 6月9・23日(土)午前10時～正午、6月13・27日(水)午後1時～3時▽会場 市総合福祉センター3階(中央1丁目)▽申込 不要。☎ボランティアセンター ☎(636)1285

民生生活基礎調査(所得票・貯蓄票)については生活福祉課 ☎(632)2373

健康診査 年1度の受診で早期発見

平成19年度の共通受診券(個別・集団健診兼用)は「1人1枚」のはがきになり、次の通り、6回に分けて発送します(上河内・河内地区の人には4月に一斉に発送しま

した)。
▽誕生月・発送月 4・10月
生まれ 4月。5・11月生まれ 5月。6・12月生まれ 6月。7・1月生まれ 7月。8・2月生まれ 8月。9・3月生まれ 9月。
※早めに受診したい人は、健康増進課へご連絡ください。共通受診券は平成20年3月31日まで有効です。
▽内容 左表の通り。

自宅で 歯の治療を

☎健康増進課 ☎(626)1129
▽対象 次のすべてに該当する人①市内に住所がある②65歳以上③病気などの理由で、歯科医院への通院が困難。
▽内容 歯の痛みなどの処置や、入れ歯の調整など。
▽費用 保険診療の自己負担額と医師の交通費など。

6月25日～7月1日は 「ハンセン病を正しく 理解する週間」

▽申込 直接または電話で、健康増進課 ☎(626)1127へ。
ハンセン病は、感染力の極めて弱い病原菌による病気です。日常生活で感染することは極めて少なく、早期発見と適切な治療により後遺症なく治る病気です。

しかし、「遺伝する病気である」とか、「不治の病である」といった誤解や偏見により、療養所にとどまらざるを得ない人が、今もたくさんいます。
「ハンセン病を正しく理解する週間」を契機に、病気を正しく理解し、患者と回復者の福祉増進にご協力ください。
☎保健予防課 ☎(626)1114