



講座・教室

お越しください
救急の日記念講演会

▽日時 9月4日(火)午後2時～4時。
▽会場 市役所14階大会議室。
▽内容 「家族が病氣やけがで一刻を争う事態になったら」と題した、小林健二さん(済生会宇都宮病院副院長)の講演。救急車を呼ぶべき状況、救急車の到着までに家族が行える心肺蘇生などの対処法、救急医療の現状などについて、分かりやすく講演します。
▽定員 先着200人。
▽申込 不要。
▽その他 総合案内(市役所1階)、保健福祉総務課(市役所2階)、保健所、各保健センター、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で案内チラシを配布します。
1 保健所総務課 ☎(626)113

市保健センターで各種教室

▽日時・内容・定員など 下表1の通り。
▽会場 市保健センター(ラスタクエア宇都宮9階)。無料駐車場はありません。
▽申込 8月2日午前9時から、直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666へ。定員になり次第締め切り。

家族介護教室
参加者募集

▽日時・会場など 下表2の通り。
▽内容 上手な介護の仕方やサービスの利用方法など。
▽対象 要介護高齢者を介護している家族。
問 各地域包括支援センターまたは、高齢福祉課 ☎(632)2357
健康づくりを始めませんか
生活習慣病予防セミナー
▽日時・会場・申込など 下表3の通り。

1市保健センター各種教室

事業名	日時	内容	定員など
メタボリックシンドローム編(肥満予防)	9月14日(金)午前10時～11時30分、9月21日(金)午前10時～午後1時(全2回、受付:午前9時45分～10時)	肥満予防のための生活についての講話と、栄養バランスやエネルギーを考えた献立の調理実習	30人 9月21日は食材費600円程度
ウォーキング教室基本編	8月23日(木)、9月14日(金)、午前10時～正午(受付:午前9時30分～9時45分)	夏のウォーキングを快適に行うための講話と実技(歩いている姿をビデオ撮影して学ぶ)	25人、無料運動のできる服装、運動靴を持参

2家族介護教室

日時	会場	申込先
8月25日(土)午後1時30分～3時30分	国本地区市民センター学習室	くにもと地域包括支援センター ☎(666)2211
9月1日(土)午前10時～正午	姿川地区市民センター学習室3・4	地域包括支援センター砥上 ☎(647)3294
9月7日(金)午後2時～4時	瑞穂野地区市民センター学習室1・2	地域包括支援センター瑞穂野 ☎(656)9677

▽内容 生活習慣病予防のための効果的なウォーキングの方法、食事に関する実習、医師の講話など。
▽対象 健診などの結果、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。
▽問い合わせ 直接、各申し込み先へ。
ご参加ください
腎臓病予防セミナー
▽日時 9月9日(日)・13日

(木)、午前10時～正午。
▽会場 市保健センター。
無料駐車場はありません。
▽内容 医師による腎臓病予防のための講話や個別相談。栄養についての講話や試食、栄養相談。
▽対象 市内在住で、基本健康診査の結果、腎臓機能の所見が要指導・要医療の人とその家族。
▽定員 先着50人。
▽申込 電話で、健康増進課 ☎(626)1128へ。

3生活習慣病予防セミナー

	姿川地区市民センター(西川田町)	豊郷地区市民センター(岩曾町)	市総合福祉センター(中央1丁目)	上河内保健センター(上田町)
日時	8月22日(水)、9月18日(火)、10月11日(木)、午後1時～3時45分(全3回)	9月6日(木)、10月11日(木)、11月8日(木)、12月12日(水)、午後1時～3時45分(全4回)	9月12日(水)、10月10日(水)、11月14日(水)、12月12日(水)、午後1時～3時45分(全4回)	9月27日(木)、10月12日(金)、10月30日(火)、11月15日(木)、平成20年2月28日(木)、午後1時～3時45分(全5回)
定員	先着30人	先着40人	先着40人	先着20人
申込	電話で、姿川地区市民センター ☎(645)4535へ。	電話で、保健と福祉の総合相談 ☎(632)2295へ。		電話で、上河内保健センター ☎(674)8787へ。

◎市役所16階東展望室をご利用ください 市役所本庁舎16階東展望室がオープンしました。宇都宮城址公園の全景やJR宇都宮駅周辺など、市役所東側の景色をご覧になることができます。ぜひ、ご利用ください。▽利用時間 開庁日の午前8時30分～午後7時。閉庁日はご利用になれません。なお、レストランは午前10時～午後7時営業。問 管財課 ☎(632)2145

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

催し

「しっから食べよう朝ごはん」 食育研究大会

▽日時 8月9日(木)午前9時50分～午後4時。
▽会場 市文化会館小ホール

(明保野町)。
▽内容 学校や企業の取り組みの紹介と、「しっから食べよう朝ごはん」と題した、谷田部ツル子さん(料理研究家)の講演。
▽定員 先着100人。
▽申込 不要。

④学校健康課 ☎(632)2757
お越しください
うつのみやふれあい文化祭
は、障害者の皆さんが日ごらの活動成果を発表し、文化活動を通して多くの人と交流

を深める場です。どなたでもご覧いただけますので、ぜひお越しください。
▽日時 9月1日(土)午前10時～午後3時30分。
▽会場 東コミュニティセンター(中今泉3丁目)。
▽内容 絵画・書道などの作

募集

知的障害児の 介助ボランティアを募集

子ども発達センターに通う、未就学児の介助ボランティアを募集します。

■散歩ボランティア

▽時間 平日の午前10時～11時30分。

▽内容 子ども発達センターの近隣で行う散歩の介助。

▽人数 6人。

■食事ボランティア

▽時間 平日の午前11時30分～午後1時。

▽内容 昼食、歯磨き、着替えなどの介助。

▽人数 6人。

■プールボランティア

▽時間 平日の午前9時30分～11時。

▽内容 プールあそびの前後の着替え・シャワーの介助。

▽人数 2人。

いずれも、申し込み方法など詳しくは、子ども発達センター ☎(647)4710へ。

平成20年4月から 高齢者の新しい医療制度が始まります

75歳以上の後期高齢者の心身の特性や、生活の実態を踏まえ、高齢社会に対応した仕組みとして、高齢者の独立した医療制度「後期高齢者医療制度」が、平成20年度に創設されます。

現在は、75歳(一定の障害がある人は65歳)以上の人は、国民健康保

険や健康保険組合などの医療保険制度に加入しながら、「老人保健制度」で医療を受けていますが、平成20年4月からは、「後期高齢者医療制度」に加入し、医療を受けることになります。なお、詳しい内容については、今後、随時お知らせします。

④高齢福祉課 ☎(632)2308

新しくなる高齢者の医療制度

	老人保健制度による医療 (平成20年3月31日まで)	後期高齢者医療制度による医療 (平成20年4月1日から)
対象	75歳(一定の障害がある人は65歳)以上の人。	左記に同じ
加入する医療制度	国民健康保険や健康保険組合などの医療保険制度に加入しながら、「老人保健制度」で医療を受けます。	これまで加入していた国民健康保険や健康保険組合などの医療保険制度を離れ、「後期高齢者医療制度」に加入し、医療を受けます。
保険制度の運営	市町(国民健康保険)や各医療保険制度の保険者	県内すべての市町が加入する「後期高齢者医療広域連合」
保険証	加入している「医療保険の保険証」が、世帯に1枚、または1人1枚、また、保険証とは別に「老人医療受給者証」が1人1枚交付されます。	「後期高齢者医療制度」の保険証が、1人1枚交付されます。
保険料	国民健康保険や健康保険組合など、加入している医療保険の保険料を負担します。	後期高齢者医療制度の対象となる人全員が、新制度の保険料を負担します。
自己負担割合	1割負担(現役並み所得者は3割)	左記に同じ

◎対面朗読のご利用を 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 8月8・22日(水)午後1時～3時、8月11・25日(土)、午前10時～正午▽会場 市総合福祉センター3階(中央1丁目)▽申込 不要。④ボランティアセンター ☎(636)1285

お知らせ

人間ドックまたは脳ドックの受診費用を補助

▽対象 人間ドック 35歳～69歳の人。脳ドック 35歳以上の。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。なお、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です。

▽補助金額 2万4000円。

▽申込 電話で、下表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 年度内に1回、人間ドックまたは脳ドックのどちらか一つを選んで受診してください。

問 国保年金課 ☎(632)2315

新しい高齢受給者証を発送しました

昭和7年10月1日以降生まれで、70歳以上の人を対象に、新しい高齢受給者証を7月中旬に郵送しました。今後、医療機関で受診するときは、新し

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

※費用や検査内容など詳しくは、各検診機関へお問い合わせください。

い高齢受給者証と保険証を病院などの窓口に表示してください。

また、今まで使用していた古い高齢受給者証は、国保年金課(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・出張所へお返しください。

問 国保年金課 ☎(632)2318

国民健康保険加入者の「限度額適用・標準負担額減額認定証」更新について

入院時に自己負担される医療費が一定限度額までに抑えられ、食事療養費についても

減額される「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」が、平成19年7月31日で終了しましたので、引き続き利用する人は8月中旬に更新の手続きをお願いします。

また、新たに「認定証」を交付希望する人も、申請の手続きをお願いします。

▽対象 国民健康保険に加入している、74歳以下の人で、国民健康保険税に未納がない人。

▽手続き窓口 国保年金課(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・出張所。▽持ち物 国民健康保険証、

精神保健を学ぼう

～高齢者の精神疾患(主に妄想について)～

高齢者の精神疾患には、実にさまざまなものがあります。アルツハイマー病や脳血管性認知症など、脳の組織が壊れる認知症を中心とする脳器質性疾患のほか、うつ病、統合失調症などの機能性精神疾患、さらには、環境に対する心理的反応としての反応性精神病や神経症があります。

実は、それらの精神疾患の症状の一つとして、しばしば「妄想」が見られます。妄想とは、その人個人の誤った判断であり、それを本人は確信していて、周囲の人が誤りを指摘しても訂正できないもので、それどころか、その誤った確信が、ますます強まる場合さえあるという特徴を持っています。したがって、妄想を抱いた高齢者の介護は骨が折れ、介護者が消耗してしまいます。

妄想にはさまざまな種類があり、妄想出現の基礎となる病態によっても、特徴ある妄想が現れます。例えば、環境反応の場合によく見られるのは、被害的傾向を示すものが多く、「嫌がらせを受けている」「仲間はずれにされる」「毒を飲まされている」「配偶者が不倫をしている」というものや、体調不良を執拗に訴えるものが見られるほか、認知症では、「ものを盗られる」といったものも目立ちます。

妄想への対応は、薬物療法、精神療法、環境調整などがありますが、妄想が出現する仕組みを十分に分析して対応することが大切です。

宇都宮市医師会 大森健一

問 保健予防課 ☎(626)1114

老人医療の限度額適用・標準負担額減額認定の切り替え

平成18年度住民税が非課税世帯の人が、入院時に医療費と食事代が減額される「老人医療の限度額適用・標準負担額減額認定」は、平成19年7

世帯主の印鑑、現在お持ちの認定証(更新の場合)。

問 国保年金課 ☎(632)2318

平成19年度も引き続き住民税非課税世帯で該当している人には、8月の始めに申請書を郵送しますので、それを持って、更新手続きをお願いします。

また、新たに住民税非課税世帯に属された人で、入院をする人(すでに入院している人を含む)も手続きをしてく

◎このころの健康づくり講座 ▽日時 8月23日(木)午後1時30分～3時30分▽会場 保健所(竹林町)▽内容 「高齢者の精神疾患について～主に妄想への対応について～」と題した、大森健一さん(精神科医師)の講話▽対象 市内在住の人▽定員 先着50人▽申込 電話で、保健予防課 ☎(626)1114 へ。

健康診査

9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
肺がん	400	
胃がん	940	
大腸がん	520	
注) 前立腺がん	1,680	50歳以上の男性
注) 肝炎ウイルス	1,760	40~75歳で、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・河内地域の検診項目は平成18年度と同じです。

健診会場	申込先
市保健センター、城山・清原地区市民センター、南生涯学習センター	健康増進課 ☎(626)1128
河内保健センター、岡本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)	2(日)・3(月)・9(日)・10(月)・15(土) 22(土)・29(土)・30(日)
河内保健センター	9(日)・18(火)・27(木)
城山地区市民センター	2(日)
清原地区市民センター	7(金)・12(水)・25(火)
南生涯学習センター	4(火)・21(金)・30(日)
岡本コミュニティプラザ	13(木)

※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・歯科健診は、同日にまとめて受診できます。

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
肺がん	1,100	
大腸がん	1,250	
注) 前立腺がん	2,800	50歳以上の男性
注) 肝炎ウイルス	3,100	40~75歳で、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

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。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 ☎(627)9244

◎みんなで語り合おう「こころの健康を考える会」

▽日時 8月24日(金)午後2時30分～4時▽会場 保健所(竹林町)▽内容 家族のアルコール問題などで悩んだり、生きづらさを感じたりしている人同士の語り合い▽対象 市内に在住の人▽その他 事前に保健師が面接▽申込 電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

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、

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。

▽内容 左表の通り。健康増進課 ☎(626)1128

▽高年齢福祉課 ☎(632)2307

▽申込 直接、高齢福祉課(市役所2階23番窓口)へ。
▽持ち物 申請書(郵送された人)、老人医療受給者証、健康保険証、印鑑。

▽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。

お気づきですか このシール

共通受診券は平成20年3月31日まで有効。
▽内容 左表の通り。健康増進課 ☎(626)1128



基づいて開設届出を行っている施設に、シール(左図)を配布しています。施術を受け際には、ご確認ください。

4 ☎保健所総務課 ☎(626)110

8月は食品衛生月間 食品衛生展示コーナー開設

▽日時 8月16日(木)～18日(土)、午前10時～午後4時。
▽会場 福田屋百貨店宇都宮店(今泉町)。
▽内容 食中毒予防パネル・毒きのこ模型の展示、食中毒予防クイズ、アンケートなど。
☎生活衛生課 ☎(626)1110