



健康・福祉・国保・年金

講座・教室

治せる防げる
認知症予防講演会

▽日時 2月27日(水)午後1時30分～3時30分。

▽会場 市役所14階大会議室。

▽内容 「治せる！防げる！ここまでわかった認知症」と題した矢富直美さん(東京都老人総合研究所認知症予防対策室研究員)の講演。

▽対象 市内在住の高齢者など。

▽定員 先着20人。

▽申込 電話で、高齢福祉課(632)2357へ。

家族介護教室
参加者募集

▽日時・会場など 右下表1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。

④各地域包括支援センター、高齢福祉課(632)2357

市保健センターで
各種教室

▽日時・内容・定員など 下表2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 2月1日午前9時から電話で市保健センター(627)6666へ。定員になり次第締め切り。

外出支援ボランティア
養成講座

▽日時 2月20・27日・3月5・12日の水曜日(全4回)、午後1時～4時。

▽会場 市総合福祉センター(中央1丁目)ほか。

▽内容 単独では外出が困難な障がい者や、高齢者の外出支援を行うための実技習得を中心とした援助法。

▽対象 市内在住で全日程参加できる人。また、講座修了後は、外出支援ボランティアとして活動できる人。

▽定員 先着20人。

▽費用 500円(保険料・資料代など)。

1 家族介護教室

日 時	会 場	問い合わせ先
2月13日(水) 午前10時～正午	陽南地域コミュニティセンター(大和1丁目)	地域包括支援センターようなん ☎(658)2125
2月20日(水) 午後1時30分～3時30分	清原地区市民センター(清原工業団地)	地域包括支援センター清原 ☎(667)8222

2 市保健センター各種教室

教室名	日 時	内 容	定員など
ウォーキング教室 基本編	2月7日(木)、3月4日(火)午前10時～正午(受付=午前9時30分～9時45分)	冬でも、安全で快適なウォーキングを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。運動のできる服装、運動靴を持参)	各日25人 無料
ウォーキング教室 筋力アップ編 (対象は、基本編修了者)	2月18日(月)午前10時～正午(受付=午前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付ける歩き方の実技(運動のできる服装、運動靴を持参)	25人 無料
栄養教室 メタボリックシンドローム編(高血圧予防・全2回)	2月15日(金)午前10時～11時30分、2月22日(金)午前10時～午後1時(受付=午前9時45分～10時)	高血圧予防のための食生活についての講話、無理のない減塩の工夫と栄養バランスを考えた献立の調理実習	30人 2月22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・全2回)	3月11日(火)午前10時～11時30分、3月18日(火)午前10時～午後1時(受付=午前9時45分～10時)	高脂血症予防のための食生活についての講話、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 3月18日は 食材費600円程度

内容

▽申込 直接または電話・ファクスで、市社会福祉協議会ボランティアセンター ☎(636)1285、FAX(634)2870へ。

市民公開講座
漢方で元氣

■日時 2月3日(日)午前9時～正午(午前8時30分開場)。

■会場 県総合文化センター、サブホール(本町)。

▽第一部 ①「こどもの漢方・腹痛と虚弱体質」と題した桃谷孝之さん(自治医科大学小児科講師)の講演②「冷え症は治らないとあきらめていませんか」と題した、清水廣三さん(東洋堂宇都宮医院長)の講演。

▽第二部 漢方相談。

▽第三部 「郷土の賢人・河内全節と壬生医療史」と題し

た酒井シズさん(順天堂大学医学部・医史学教授)の講演。

■定員 先着40人。

■申込 はがきまたはファクス(住所・氏名・年齢を明記)で「漢方で元氣」聴講希望と明記し、〒329-2763那須塩原市井口537-3国際医療福祉大学病院麻酔科「漢方で元氣」係 ☎0287(39)3001へ。

⑤国際医療福祉大学病院麻酔科 ☎0287(37)2221、

◎2月29日まで「はたちの献血」キャンペーン実施中 冬は献血者が減少します。新成人として社会への第一歩を踏み出そうとしている若い皆さん、ぜひ、献血にご協力ください。■主な採血基準 ▽成分献血(血しょう) 18～69歳で、体重が男45kg・女40kg以上 ▽成分献血(血しょう板) 18～54歳で、体重が男45kg・女40kg以上 ▽200ml献血 16～69歳で、体重が男45kg・女40kg以上 ▽400ml献血 18～69歳で、体重が男女とも50kg以上。ただし、65歳以上の献血には条件あり。⑥保健所総務課 ☎(626)1102

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

健康増進課 ☎(626)1127

**ご参加ください
腎臓病予防セミナー**

▽日時 2月17日(日)・29日(金)、午前10時～正午。

▽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。

▽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。

**生きがい作りを応援
老人福祉センター
各種教養講座**

■講座・定員など 下表の通り。

■期間 4月～平成21年3月。

■対象 市内在住で60歳以上(4月1日現在)の人。

■費用 教材費などの実費のみ自己負担。

■申込 はがき(はじめての筋力アップ体操を除く)また

は、各施設に置いてある申込用紙に住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・性別(社交ダンスのみ)・希望講座名を書き、3月11日(消印有効)までに各施設へ。

定員がおおむね半数に満たない場合は休講。なお、やすらぎ荘は3月1日以降、郵送のみを受け付け。

ことぶき会館

▽時間 午前10時～午後2時(吟詠、太極拳、生け花、踊り、フラダンス、墨絵、書道は午前10時～正午)。

▽申込先 〒321-0112 屋板町5-58 ことぶき会館 ☎(656)8792へ。

ふれあい荘

▽時間 午前10時～午後2時(日本画、水墨画、華道、太極拳、詩吟、民謡、アートフラワー・押し花は午前10時～正午)。

▽申込先 〒320-0075 宝木本町1-9-1 やすらぎ荘 ☎(665)5284へ。

すこやか荘

▽時間 午前10時30分～午後2時30分(社交ダンス、書道、踊り、太極拳、水墨画、民謡、

筋力アップ体操は午前10時30分～午後0時30分)。

▽申込先 〒320-0852 下砥上町1-259-3 すこやか荘 ☎(648)7750へ。

楽しく活用しよう
障がい者パソコン講習会

■肢体障がい者・聴覚障がい者コース(手話通訳あり)

▽日時 ①2月7・14・21日(木・全3回)午後1時～5時

②2月8・15・22日(金・全3回)午後1時～5時。

■視覚障がい者コース(音声化ソフトを活用した講習)

▽日時 ③2月7・14・21日(木・全3回)午後1時～4時。

■会場 市総合福祉センター

老人福祉センター教養講座

会場	講座名	開講日	定員
ことぶき会館	墨絵	第1・3火曜日	20人
	踊り	第1・3火曜日	20人
	吟詠	第1・3水曜日	20人
	俳句	第2・4水曜日	20人
	生け花	第2・4木曜日	20人
	太極拳	第2・4木曜日	30人
	書道	第1・3木曜日	20人
	日光彫	第2・4金曜日	15人
	フラダンス	第1・3水曜日	20人
	ふれあい荘	囲碁	第1・3月曜日
茶道		第1・3月曜日	10人
大正琴		第1・3火曜日	10人
墨絵		第2・4火曜日	20人
書道		第1・3水曜日	20人
いきいき百歳体操		第2・4水曜日	30人
陶芸		第1・3木曜日	10人
日光彫		第2・4木曜日	15人
手芸		第2・4金曜日	10人
民謡		第1・3土曜日	20人
やすらぎ荘	日本画	第2・4月曜日	20人
	水墨画	第2・4月曜日	20人
	油絵	第2・4木曜日	20人
	華道	第1・3木曜日	20人
	茶道	第1・3月曜日	10人
	太極拳	第2・4金曜日	30人
	詩吟	第2・4木曜日	20人
	民謡	第1・3月曜日	20人
	アートフラワー・押し花	第1・3月曜日	20人
	山野草	第1・3木曜日	20人
すこやか荘	盆裁	第2・4金曜日	20人
	囲碁	第1・3金曜日	20人
	社交ダンス	第1・3月曜日	20人
	書道	第2・4金曜日	20人
	編物	第1・3月曜日	20人
	日光彫	第1・3火曜日	15人
	日本画	第1・3火曜日	20人
	踊り	第1・3水曜日	10人
	水墨画	第1・3水曜日	20人
	短歌	第2・4水曜日	20人
太極拳	第2・4木曜日	25人	
民謡	第1・3木曜日	20人	
はじめての筋力アップ体操	第1・3木曜日	20人	

◎やすらぎ荘が休館します 施設の改修を行うため3月1日(土)～31日(月)の間、休館します。ご理解とご協力をお願いします。☎やすらぎ荘(665)5284

予防しよう
糖尿病合併症

成人の6人に1人は糖尿病やその予備軍といわれています。しかし、自覚症状の現れにくい病気のため放置されやすく、血管や神経に障害を及ぼし、さまざまな合併症を引き起こします。この機会に糖尿病について学びませんか。

■期日 2月24日(日)。
■会場 東コミュニティセンター(中今泉3丁目)。

講演会

▽時間 午後2時～3時(開場1時30分)。

▽内容 「恐ろしい糖尿病合併症あれこれ」「失明に至る糖尿病網膜症」と題した、長坂昌一郎さん(自治医科大学付属病院講師)、茨木信博さん(同病院教授)による講話。
▽定員 先着350人。
▽申込 不要。

無料糖尿病医療相談会

▽時間 正午～午後1時50分。
▽内容 医師による相談。

▽定員 先着20人。

▽申込 電話で健康増進課へ。

健康増進課 ☎(626)1128

障がい者福祉センター各種講座

項目	講座名	開催曜日	定員	受講時間
創作的活動	パンフラワー講座	第1・3月曜日	10人	午前10時～正午
	絵手紙講座	第2・4月曜日	10人	
	組ひも講座	毎週火曜日	10人	
	水墨画講座	第2・4水曜日	10人	
	書道講座	毎週木曜日	10人	
	絵画講座	毎週金曜日	10人	
社会適応訓練	料理講座	第3月曜日	20人	午後1時～3時
	パソコン初級	毎週火曜日	8人	
	パソコン中級	毎週水曜日	8人	
	フォークダンス講座	第1・3水曜日	10人	
	レクリエーション教室	第1・2・3金曜日の月1回	各10人	
	健康体操教室	第2・4木曜日の月2回	10人	

※都合により講座開催日が変更になる場合があります。

市障がい者福祉センター
各種講座の受講生を募集

▽期間 4月～平成21年3月。
▽会場 市障がい者福祉センター(中央1丁目)。
▽募集講座・定員 右表の通り。

▽対象 市内在住で、手帳を所持する障がいのある人。ただし、フォークダンス講座は、視覚障がいのある人のみ。

▽費用 材料費実費。

▽申込 2月20日までに、直接または電話、ファクスで住

保健所で肝炎ウイルス(B型・C型)検査・相談

フィブリノゲン製剤の投与を受けた可能性がある人は、ぜひ、検査を。

■肝炎ウイルス検査・相談窓口(予約不要)

▽保健所(竹林町) 毎月第2・4水曜日、午前10時30分～11時30分。

▽市保健センター(ララスクエア宇都宮9階) 毎月第4日曜日、午後1時～4時。

■検査受診の呼び掛けの対象者

▽平成6年以前に公表医療機関で治療を受け、次のいずれかに該当する人は、C型肝炎ウイルス検査を受診することをお勧めします。

- ①妊娠中または出産時に大量の出血をした。
- ②大量に出血するような手術を受けた。
- ③食道静脈瘤の破裂、消化器系疾患、外傷などにより大量の出血をした。
- ④がん、白血病、肝疾患などの病気で「血が止まりにくい」と指摘を受けた。
- ⑤特殊な腎結石・胆石除去(結石をフィブリン塊に包埋して取り除く方法)、気胸での胸膜接着、腱・骨折片などの接着、血が止まりにくい部分の止血などの治療を受けた(これらの治療は、フィブリノゲン製剤を生体接着剤のフィブリン糊として使用した例で、製薬会社から厚生労働省へ報告されたものです。詳しくは治療を受けた医療機関に直接お尋ねください)。

☎保健予防課 ☎(626)1114

お知らせ

生の演奏を
バレンタインライブ2008

▽日時 2月24日(日)午後1時～2時30分。

▽会場 市総合福祉センター10階大会議室(中央1丁目)。

▽内容 「サイコ」によるアコースティックギターコンサート。

▽対象 市内在住の障がいのある人と、その家族。

▽定員 先着100人。

高齢者よい歯の表彰式
参加者募集

▽募集期間 3月15日(土)まで。

▽応募資格 市内に住民登録があり、申込当日に80歳以上で、自分の歯が20本以上ある人。

▽費用 1人300円。

▽申込 2月12日までに、電話またはファクスで子ども発達センター内、障がい者生活支援センター ☎・FAX(647)4724へ。

◎みんなで語り合おう ころの健康を考える会 ▽日時 2月22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。事前に保健師が面接します ▽対象 市内に在住の人 ▽申込 電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

健康診査

平成19年度の共通受診券（個別・集団健診兼用）は「1人1枚」のはがきになっています。共通受診券の有効期限は3月31日までですので、忘れずに受診しましょう。
※紛失した人は、健康増進課へご連絡ください。

3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

会場	期日
市保健センター (無料駐車場はありません)	1(土)・2(日)・3(月)・9(日)・10(月)・ 15(土)・17(月)・22(土)・24(月)
	申込先 健康増進課 ☎(626)1129

※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、誕生日月前に案内はがきを郵送します。基本健康診査・各種がん検診・肝炎・骨粗・歯科健診が同日にまとめて受診できます。はがきが届いたら電話で健康増進課 ☎(626)1128へ、ぜひ、お申し込みください。

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	1,250 650	※基本健康診査と同日受診の場合
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 ※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、基本健康診査を含む額です。

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、市内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

◎**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 2月9・23日(土)午前10時～正午、2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 原則として不要ですが、予約も受け付けます。☎ボランティアセンター ☎(636)1285

▽応募方法 市歯科医師会会員の歯科医院に申し込み、歯科健診(無料)を受けてください。
▽表彰式 6月の歯の衛生週間イベントで行います。
☎健康増進課 ☎(626)1127

紙おむつ購入費を支給します

▽内容 市独自のサービスで、在宅での介護に必要な紙おむつ(尿取りパッドを含む)の購入費を支給。

▽金額 1カ月あたり5500円を限度とし、購入額の9割を支給。
▽対象 要介護1以上の認定を受け、在宅で紙おむつを購入し、使用している被保険者。ただし、介護保険施設や病院に入所・入院している期間は対象外。
☎高齢福祉課 ☎(632)2906

平成20年度から基本健康診査が変わります

医療制度改革関連法の改正

に伴い、老人保健法による「基本健康診査」は、今年度で終了となり、平成20年度からは、各医療保険者が実施主体となる「特定健康診査」がスタートします。
医療保険者とは、宇都宮市国民健康保険組合などの健康保険証の発行元のことです(保険証で確認できます)。今後の健康診査の受け方・申込方法などは、各医療保険者からの「特定健康診査」に関する通知・お知らせなどをご覧ください

災害時要援護者登録を受け付けています

風水害や地震などの自然災害が発生、または発生が予想される場合に、自力避難することが難しい人が、自分の情報を地域組織、避難支援者などにご覧ください。なお、がん検診・骨粗しょう症検診・歯科健診・肝炎ウイルス検診は、今まで通り健康増進課が実施します。
☎健康増進課 ☎(626)1128

どに開示し、避難勧告情報の伝達や安否確認などの支援をお願いするため、事前に登録する制度です。
▽対象 おおむね65歳以上の介護保険の要介護認定者、ひとり暮らし高齢者または身体障がい者、知的障がい者、精神障がい者。
▽申込 登録を希望する人は、高齢福祉課 ☎(632)2357または、障がい福祉課 ☎(632)2362へお問い合わせください。