



健康・福祉・国保・年金

講座・教室

サン・アビリティーズの文化教室

1 フラワーアレンジメント教室  
 ▽日時 5月8日、6月5日、7月3日(全3回)、午前10時〜正午。  
 ▽定員 先着20人。

2 紙手芸教室  
 ▽日時 5月29日、6月12日、7月10日、24日、8月7日、28日、9月11日、25日、10月9日(全10回)、午後1時30分〜3時30分。  
 ▽定員 先着15人。

3 パソコン教室(初級)  
 ▽日時 5月14日・21日・28日、6月4日・11日・18日(全6回)、午後1時30分〜3時30分。  
 ▽定員 先着15人。

▽その他 パソコンは各自持参。

4 手話教室(入門)

▽日時 5月8日・15日・22日、6月5日・12日・19日・26日、7月3日・10日・17日・24日・31日、8月7日・21日・28日、9月4日・11日(全18回)、午後7時〜9時。  
 ▽定員 先着40人。  
 ■会場 サン・アビリティーズ(屋根板町)。  
 ■対象 16歳以上の心身障がい者(健常者も若干可)。  
 ■費用 いずれの講座も教材などの実費負担あり。  
 ■申込 電話で、サン・アビリティーズ ☎(656)1458へ。

手話奉仕員養成講座

▽日程 5月9日〜平成21年3月27日の毎週金曜日(全41回)、午前10時〜正午。  
 ▽会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。  
 ▽内容 手話奉仕員の入門・基礎講座。詳しくはお問い合わせください。  
 ▽対象 市内に在住か通勤している18歳以上で、全日程参加できる人。また、手話通訳者を目指していて、過去に講座受講の経験がない人。なお、ほかの事業所の講座と重複し

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	4月15日(火)、5月12日(月) 午前10時〜正午(受付=午前9時30分〜9時45分)	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をして学ぶ。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 エクササイズ編(対象は基本編修了者)	4月22日(火) 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つける歩き方の実技(運動のできる服装、運動靴を持参)	25人 無料
栄養教室 基本編「貧血を防いで生活」	4月22日(火) 午前10時〜午後1時	貧血予防のための講話と調理実習	30人 食材費600円程度
栄養教室 基本編「しっかり朝食、日も元気」	5月9日(金) 午前10時〜午後1時	朝食をしっかり取るための工夫等の講話と調理実習	30人 食材費600円程度
栄養教室 メタボリックシンドローム編(高血圧予防・全3回)	5月16日(金) 午前10時〜正午、5月23日(金) 午前10時〜午後1時、5月30日(金) 午前10時〜正午	高血圧予防のための生活習慣改善や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、高血圧予防のための運動についての講話と実技	30人 5月23日は食材費600円程度
ヘルシースリム教室(全8回)	5月20・27日、6月3・10・24日、7月8日、8月5日、9月2日、午前9時30分〜正午(6月3日は午後1時まで)	肥満を予防するための生活習慣改善、栄養・運動・休養・歯の健康などの講話と実技	30人 6月3日は食材費600円程度、おおむね40〜64歳の人

市保健センターで各種教室

ての受講は不可。  
 ▽定員 先着20人。  
 ▽費用 2670円(テキスト代)。  
 ▽申込 4月2日から、直接または電話で、市社会福祉協議会ボランティアセンター ☎(636)1285へ。  
**傾聴ボランティア養成講座**  
 ▽日時 4月24日〜5月29日の毎週木曜日(全6回)、午前10時〜正午。  
 ▽会場 西生涯学習センター(西一の沢町)。  
 ▽内容 傾聴ボランティア活動を行うための基本や、「聴く」「受けとめる」「共感する」など、コミュニケーション力を高める実践活動の学習。  
 ▽対象 市内に在住で、傾聴ボランティア活動をしたい人。  
 ▽定員 先着40人。  
 ▽申込 直接または電話で、4月15日までに、西生涯学習センター ☎(648)7480へ。  
 ▽日時・内容・定員など 右表の通り。  
 ▽会場 市保健センター(ララスクエア字都宮9階)。無料駐車場はありません。  
 ▽申込 4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。

◎手話通訳者養成講座 入門・基礎課程 ▽日程 5月13日〜平成21年3月24日の毎週火曜日(全42回) 午前10時〜正午 ▽会場 市総合福祉センター(中央1丁目) ▽内容 聴覚障がい者の生活や福祉制度の理解を深めるほか、日常会話を行うために必要な手話の表現技術などの習得 ▽対象 市内に在住か通勤して全日程参加できる18歳以上の人のうち、手話の学習経験がない人 ▽定員 先着20人 ▽申込 4月2日から直接または電話で、市障害者福祉会連合会 ☎(636)1219へ。

講座・教室

音訳奉仕員養成講座

▽日程 5月14日～12月10日の毎週水曜日(全30回)、午前10時～正午。

▽会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。

▽内容 視覚に障がいのある人を対象とした本などの印刷物の情報を音声に訳し、テープなどに記録する音訳奉仕員を養成する。

▽対象 市内に在住か通勤している18歳以上で、全日程参加できる人。また、修了後音訳奉仕員として登録・活動できる人。

▽定員 先着20人。

▽費用 600円(テキスト代)。

▽申込 4月2日から、直接または電話で、市社会福祉協議会ボランティアセンター☎(636)1285へ。

お知らせ

重い運動障がいのあるお年寄りのプール活動を支援

▽期日 4月22日(火)、5月13日(火)・27日(火)。以後毎月

第2・4火曜日(予約制)。  
▽会場 子ども発達センター(鶴田町)。

▽内容 温水プールを利用した、医師・理学療法士・看護師・保育士などが、お子さんの健康状態に配慮しながら行う、安心して楽しいプール活動。

▽対象 市内在住の18歳未満で、重い運動障がいがある人。

▽利用方法 事前に、毎月第1・3木曜日午後に行う、医師の診察(有料・予約制)が必要。

④子ども発達センター☎(647)4720

精神障がい者保健福祉手帳を持つ人に交通費を助成

在宅の精神障がい者が交通機関を利用し、通院・通所をするための交通費を、次の通り助成します。

▽対象 精神障がい者保健福祉手帳所持者(療育手帳・身体障がい者手帳所持者除く)。

▽助成内容 精神障がい者保健福祉手帳1級所持者⇨タクシー券(基本料金券)、2級・3級所持者⇨共通バスカードなど。

▽申込 4月9日から、精神障がい者保健福祉手帳・印鑑

を持参の上、直接、障がい福祉課(市役所1階)へ。上河内・河内地域自治センター、平石・富屋・姿川地区市民センターでは、申請のみを受け付け、後日送付。

④障がい福祉課☎(632)2362

介護予防教室参加者募集

▽回数 12回(月1回)。

▽会場 下表の通り。

▽対象 65歳以上で介護保険非該当の人。

▽定員 各会場20人程度。

▽費用 創作活動などの材料費は実費負担の場合あり。

▽その他 日程など詳しくは、各地域包括支援センターか高齢福祉課☎(632)2357へ。

在宅介護者のひびくどリフレッシュを

▽期日 4月23日(水)。

▽日程 市総合福祉センター⇨午前9時30分出発、午後4時解散。河内総合福祉センター⇨午前10時出発、午後3時30分解散。

▽内容 芝ざくら公園見学(市貝町)ほか(貸し切りバスで移動)。

介護予防教室の会場と申込先(地域包括支援センター)

会場	申込先		会場	申込先	
	名称	電話番号		名称	電話番号
総合福祉センター、城東地域コミュニティセンター	御本丸	(651)4777	天狗町公民館、さつきニュータウン自治会集会所、宮の内コミュニティセンター	雀宮・五代若松原	(688)3371
陽南地域コミュニティセンター、介護老人保健施設陽南、総合コミュニティセンター	ようなん	(658)2125	南生涯学習センター、陽光地域コミュニティセンター	緑が丘・陽光	(684)3328
戸祭地域コミュニティセンター、昭和地域コミュニティセンター	きよすみ	(622)2243	すこやか荘、上欠団地集会所、富士見地域コミュニティセンター	砥上	(647)3294
東地域コミュニティセンター、宇都宮中央病院	東宿郷	(614)8252	姿川地区市民センター、元気の里、下原自治公民館	姿川南部	(654)2281
桜小学校、西地域コミュニティセンター	さくら西	(610)7370	白楽園、国本地区市民センター	くにもと	(666)2211
平石地区市民センター、御幸地域コミュニティセンター、御幸が原公民館	鬼怒	(683)2230	六軒公民館、宝木市営住宅集会所、北生涯学習センター	細谷・宝木	(902)4170
光が丘公民館、板戸公民館、清原台6丁目公民館	清原	(667)8222	富屋地区市民センター、篠井地区市民センター	富屋・篠井	(665)7772
瑞穂野地区市民センター、瑞穂野団地集会所、東刑部堀ノ内公民館	瑞穂野	(656)9677	城山地区市民センター、長坂自治会館西宮自治会館、下福岡集落センター	城山	(652)8124
泉が丘地域コミュニティセンター、峰地域コミュニティセンター	峰・泉が丘	(613)5500	今泉新町社務所、豊郷地区市民センター	豊郷	(616)1237
石井地域コミュニティセンター、東中久保公民館	石井・陽東	(660)1414	河内生涯学習センター	かわち	(673)8941
横川地区市民センター、横川東小学校	よこかわ	(657)7234	田原コミュニティプラザ	田原	(672)4811
雀宮地区市民センター、南町自治会公民館、羽牛田公民館	雀宮	(655)7080	岡本コミュニティセンター	奈坪	(671)2202
			上河内老人福祉センター	上河内	(674)7222

◎手話通訳者養成講座 基本・応用課程 ▽日程 5月13日～平成21年3月24日の毎週火曜日(全42回)午前10時～正午▽会場 市総合福祉センター(中央1丁目)▽内容 聴覚障がい者の生活や福祉制度の理解を深めるほか、日常会話を行うために必要な手話の表現技術などの習得▽対象 市内に在住か通勤して全日程参加できる人のうち、基礎課程を修了して、手話通訳者をめざす人▽定員 20人(選考試験あり)▽申込 4月2～8日に、直接または電話で、市障害者福祉会連合会☎(636)1219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

## いざというときのためのAED

(自動体外式除細動器)

AEDは、突然心臓が停止してしまった人を救うため、その場に居合わせた人の手で、速やかに電氣的刺激(除細動)を施す医療機器で、医師などの医療従事者だけではなく、一般の人でも使用できます。

市では、万一の事態に備え、下表の施設にAEDを設置しています。なお、各消防署が実施する応急手当講習会(ページ下欄)への積極的な参加もお願いします。

また、市内の各集客施設の管理者の皆さんも、AEDの設置に向けたご検討をお願いします。

☎保健所総務課☎(626)1103

### AED設置施設一覧 (4月1日現在)

分類	施設名
本庁舎・支所	市役所本庁舎、上河内・河内地域自治センター、各地区市民センター(11カ所)、宝木・陽南・駅東出張所、宇都宮市民プラザ、岡本・田原事務所
福祉	市・河内総合福祉センター、子ども発達センター、老人福祉センター(ことぶき会館・すこやか荘・ふれあい荘・やすらぎ荘・上河内)、茂原健康交流センター、ちとせ寮、松原荘、泉が丘ふれあいプラザ、サンアビリティーズ
保健	保健所、市・上河内・河内保健センター
環境	斎場・北山霊園・聖山公園・東の杜公園管理事務所、市緑の相談所
生涯学習	中央・東・西・南・北・上河内生涯学習センター、上河内生涯学習センターひばり館
文化・教育	各市立小・中学校(93校)、まちかどの学校姿川教室、つげの木教室、宇都宮美術館、市教育センター、市立・東・上河内・河内図書館、雀宮地区市民センター南館、総合コミュニティセンター、市文化会館、トライ東
スポーツ	市・明保野・雀宮・河内体育館、水上公園・陽南プール、ドリームプールかわち、サイクリングターミナル、サッカー場、スケートセンター、冒険活動センター、清原管理事務所、駒生・宮原運動公園、下田原運動場、石井緑地・柳田緑地管理事務所
その他	各地域コミュニティセンター(23カ所)、オリオンスクエア、ろまんちっく村、上河内地域交流館(はたるの里梵天の湯)、競輪場、河内農業構造改善センター、みずほの自然の森公園、八幡山公園、中央・西消防署、上下水道局

▽定員 先着30人。  
▽その他 昼食は各自負担。  
▽申込 電話で市社会福祉協議会☎(636)1215へ。

### 特定不妊治療費の助成額を拡大

▽内容 特定不妊治療(体外受精、顕微授精)の助成額を「1回の治療に付き上限10万円」から「1回の治療に付き10万円までは治療費の全額を、10万円を超えた場合は、10万円と10万円を超えた額の半額の合計(上限20万円)」に拡大します。

### 障がい福祉の計画づくりに参加しませんか

市では、障害者基本法に基づき「第3次宇都宮市障がい者福祉プラン」と、障害者自立支援法に基づき「宇都宮市障がい福祉サービス計画(第2期)」策定のため、社会福

▽対象 平成20年4月以降に指定医療機関で特定不妊治療に要した費用(20年3月までに治療が終了したものは対象外)。  
6 障がい者家庭課☎(632)229

社審議会障がい者福祉専門分科会の参加者を募集します。  
▽任期 5月から計画策定まで(任期中、5回程程度の会議開催予定)。  
▽対象 市内に1年以上住んでいる20歳以上の人。  
▽募集人数 2人程度。  
▽申込 総合案内・障がい福祉課(市役所1階)、各地域自治センター・地区市民センターに置いてある応募用紙または便せんなどに、住所・氏名・年齢・職業・電話番号と応募の動機を書き、「本市の

これからの障がい者保健福祉

### ご協力ください 国民生活基礎調査

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

「について」をテーマとした論文(800字程度)を添えて、4月30日(必着)までに、直接、障がい福祉課へ。  
▽その他 申込用紙は返却しません。選考は書類などで行い、結果は5月中に通知。  
3 障がい福祉課☎(632)235

調査します。

### 調査の時期

▽世帯票 協力依頼の訪問 4月下旬、調査票の配布・回収 5月下旬～6月下旬。  
▽所得票 協力依頼の訪問 6月下旬、聞き取り調査 7月10日ごろ。

■対象地区 平成17年国勢調査区から層化無作為抽出された市内5地区。

■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。

④国民生活基礎調査(世帯票)は保健所総務課☎(626)113  
1、国民生活基礎調査(所得票)は生活福祉課☎(632)237  
3

### みんなで語り合おう こころの健康を考える会

▽日時 4月25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 市内在住の人。  
▽申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

◎応急手当講習会 ▽日時・会場 4月13日(日)=西消防署、5月11日(日)=南消防署、6月8日(日)=東消防署、7月13日(日)=中央消防署、時間はいずれも午前9時～正午▽内容 傷病者観察要領、気道確保要領、心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)使用法などの普通救命講習▽対象 15歳以上の人▽定員 各先着30人▽申込 開催日の3カ月前から電話で各会場の消防署へ。④西消防署☎(647)0119、南消防署☎(653)0119、東消防署☎(663)0119、中央消防署☎(625)5500

# お知らせ

## 妊婦一般健康診査

### 4月から助成が12回に拡大

受診票は、母子健康手帳交付時にお渡ししますが、平成19年度に母子健康手帳を交付され、20年度に出産を迎える人には、追加交付として7枚の受診票を郵送しました。まだ受診票が届いていない人、または転入してから追加の受診票を持っていない人は、子ども家庭課☎(632)2388へお問い合わせください。

## 加入している健康保険に変更があった人は届け出を

身体障がい者手帳または療育手帳をお持ちで、重度心身障がい者医療を利用している人のうち、4月から後期高齢者医療制度への加入などにより、加入健康保険に変更があったときは、変更手続きが必要となりますので、届け出てください。

▽持ち物 重度心身障がい者医療費受給資格者証、印鑑(スタンプ印不可)、新しい健康保険証。  
▽手続きができる場所 障がい福祉課(市役所1階)、各地域自治センター・地区市民センター・出張所。  
④障がい福祉課☎(632)2363

い福祉課(市役所1階)、各地域自治センター・地区市民センター・出張所。  
④障がい福祉課☎(632)2363

## 後期高齢者医療制度が始まりました

新しい保険証を発送しました

4月から、75歳(一定の障がいがある人は65歳)以上の人を対象とした「後期高齢者医療制度」が始まりました。この制度に該当する人には、新しい保険証(被保険者証)を3月下旬にお送りしましたので、4月からは、医療機関で受診するときなどに、新しい保険証をお使いください。

これまでの「健康保険の保険証」や「老人医療受給者証」は、使えなくなりましたので、ご注意ください。なお、「老人医療受給者証」は、ご自身で破棄してください。  
■保険料についての案内を発送します

保険料が年金から天引きされる人に、4・6・8月の年金から天引きされる保険料額をお知らせする通知(仮徴収通知書)を4月上旬にお送り

しますのでご確認ください。  
④保険年金課☎(632)2307

## 市身体障がい者福祉バス友愛号が変わります

従来の大型から中型に。車いす固定が2台になります。

定員は32人(固定席27、補助席5・車いす席2)。利用には半数以上が障がい者であることが必要です。  
④市社会福祉協議会☎(634)2941

## 医療機関の少ない地区で子宮がん・乳がん検診を実施

①田原コミュニティプラザ  
▽日時 5月9日(金)午後2時～3時30分、5月11日(日)午前9時～11時。

②河内保健センター  
▽日時 5月25日(日)午前9時～11時、5月30日(金)午後2時～3時30分。  
■対象  
▽子宮がん検診 市内に在住する20歳以上の女性。  
▽乳がん検診 市内に在住する30歳以上の女性。ただし、マンモグラフィ検診は40歳以上。

■申込 電話で、河内保健センター☎(673)6337へ。

## 1 人間ドック検診機関

No.	検診機関名	電話番号
1	宇都宮市医療保健事業団(竹林町)	(625)2213
2	済生会宇都宮病院(竹林町)	(626)5565
3	宇都宮記念病院(大通り1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。

## 国民健康保険加入者に人間ドックまたは脳ドックの受診費用を補助

④健康増進課☎(626)1129

▽対象 40～74歳の人のうち、宇都宮市国民健康保険に加入しており、国民健康保険税を含む市税に滞納がない人。  
▽補助金額 1万円。受診当日、受診費用から差し引くため、受診後の申し込みは不可。  
▽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

て申し込んでください。表にない検診機関で受診する場合は、補助できません。  
▽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の補助となります。また、受診日までに国民健康保険の資格を失った人は補助対象外です。  
④保険年金課☎(632)2315

## 国保加入者は4月から新しい健診と保健指導に

4月から、宇都宮市国民健康保険に加入している人の健

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

◎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 4月9・23日(水)午後1時～3時、4月12・26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 原則として不要ですが、予約も受け付けます。④ボランティアセンター☎(636)1285

# 健康診査

特定健康審査については、右記「国保加入者は4月から新しい健診と保健指導に」や、各医療保険者からの「特定健康診査」に関する通知・お知らせなどを注意してご覧ください。なお、各がん検診・骨粗しょう症検診・歯科健診・肝炎ウイルス検診などは、今まで通り健康増進課が実施します。

☎健康増進課 ☎(626) 1129

## 5月集団健診

健診内容	料金(円)	対象者
特定健康診査・健康診査	無料	40歳以上
心電図・貧血・眼底検査	300・40・140	
肺がん	400	
胃がん	810	
大腸がん	340	
前立腺がん	360	
肝炎ウイルス	370	40歳以上で、過去に一度も受診したことがない人
骨粗しょう症	450	40・45・50・55・60・65・70歳の女性

会場	期日
①市保健センター ※無料駐車場はありません。	2(金)・10(土)・11(日)・12(月)・17(土)・18(日)・19(月)・24(土)・26(月)・29(木)・31(土)
②姿川地区市民センター	2(金)・13(火)・17(土)・21(水)・26(月)・28(水)・30(金)
③横川地区市民センター	7(水)・27(火)
④平石地区市民センター	22(木)
⑤田原コミュニティプラザ	8(木)・18(日)・19(月)
⑥河内保健センター	12(月)・24(土)

※日程中、下線付きの日は「骨粗しょう症検診」を実施。  
▽申込 電話で、①～④＝健康増進課 ☎(626) 1129、⑤⑥＝河内保健センター ☎(673) 6337へ。

■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	
特定健康診査・健康診査	無料	40歳以上	
心電図・貧血・眼底検査	950・1,000		
肺がん	1,000		
胃がん	3,200		
大腸がん	900		
前立腺がん	1,250		50歳以上の男性
肝炎ウイルス	1,200	40歳以上で、過去に一度も受診したことがない人	
子宮がん	1,350	20歳以上の女性	
乳がん	視触診	700	30歳以上の女性ほか
	マンモグラフィ併用	700	40歳以上の女性

4月から個別健診で胃がん検診が受けられるようになりました。胃X線撮影と内視鏡検査が選択できます(予約制)。

## 5月の乳がん検診(マンモグラフィ検査)日程

▽市保健センター(ララスクエア宇都宮9階) 5月2日(金)・11日(日)・19日(月)・29日(木)。

▽市医療保健事業団検診センター(竹林町) 5月7日(水)・14日(水)・21日(水)。

・受診の際は、必ず健診受診券と保険証をお持ちください。各健診とも、市内に住居登録のある人が対象。高齢受給者・後期高齢者・生活保護世帯・市民税非課税世帯の人は無料。重複受診(1年度に同じ検診を2度受けること)はできません。重複受診が判明した場合は、全額自己負担となります。詳しくは「健康づくりのしおり」をご覧ください。

☎健康増進課 ☎(626) 1129

## 「特定健診・保健指導」の流れ

■ステップ1 (内臓脂肪蓄積の判定)  
腹囲測定 男性 85cm以上・女性 90cm以上

■ステップ2 (健診結果により判定)

- ①血糖値 (空腹時血糖値)
- ②血中脂質 (中性脂肪など)
- ③血圧
- ④喫煙歴

①～④の該当する項目数で判定

■ステップ3 (ステップ1・2によりグループ分け)

- 項目が2つ以上は「積極的支援」(医師、保健師などが3カ月以上、複数回にわたって継続的に指導)
- 項目1つは「動機づけ支援」(生活習慣の改善を促す最低1回の指導)
- 該当項目がない場合は「情報提供」のみ

※65歳以上は、積極的支援と判定されても動機づけ支援となります。

健診  
保健指導

診が、「特定健康診査」と「特定保健指導」として始まりました。

■特定健康診査  
▽対象 次の2つの項目に該当する人。①4月1日現在の市の国民健康保険に加入している②4月1日以降、40～74歳になる。

▽持ち物 4月下旬に市から送付する受診券と健康保険証。▽受診方法など かりつけの医療機関などで受けられる個別健診と、日時・会場が決まっている集団健診のいずれかを受けてください。

かを受けてください。

①個別健診Ⅱ受診・申込ともに直接「健康づくりのしおり」に掲載の各医療機関へ②集団健診Ⅱ広報うつのみやか、自治会回覧でお知らせする日程と会場を確認の上、電話で健康増進課 ☎(626) 1128へ申し込んでください。

▽健診項目 身体計測(腹囲など)、血圧測定、空腹時血糖、血中脂質(中性脂肪、コレステロール値など)、肝機能検査(GOT、GPT値など)、尿検査。医師が必要と

判断した場合は、貧血検査、心電図、眼底検査のいずれか。

■特定保健指導  
▽対象 健診結果により、保健指導が必要な人(服薬・治療中の人を除く)。

▽内容 上図の通り。

▽持ち物 健診の翌月に市から送付する保健指導利用券と保険証。

▽会場・申込 利用券と共に送付される保健指導実施機関へ。

■費用 すべて無料。

☎健康増進課 ☎(626) 1128

◎節目健診 40・45・50・55・60・65歳の対象者には、誕生月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) 1129へ申し込んでください。各種がん検診・肝炎ウイルス・骨粗しょう症検診・歯科健診は同日にまとめて受診できます。ぜひ、お申し込みください。