



教室・講座

市保健センターで
栄養教室 食育編

日時 7月4日(土)午前10時～午後1時

会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)

内容 食材の選び方や、調理の基本について学ぶ。

対象 調理の基本について学びたい人。

定員 先着30人。

費用 600円程度。

持ち物 エプロン・三角きん・筆記用具・タオル。

申込 電話またはファクスで、市保健センター☎(627)6666、FAX(643)1679へ。

生活や食事を見直そう
大人の健康生活セミナー

日時 7月12日(日)午後1時

精神保健家族教室

期日・内容 下表の通り。全日程の受講をお勧めします。
時間 午後1時30分～3時30分。
会場 保健所(竹林町)。
対象 市内在住で、統合失調症患者の家族。
定員 先着20人。
申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

期日	内容
6月23日(火)	病気を正しく理解する～精神科医師の講話～
7月28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25日(火)	生活障がいとリハビリテーション～ビデオ学習と精神保健福祉士の講話～
9月15日(火)	家族のできることに～精神障がい者を持つ家族の話～
10月15日(木)	家族会の模擬体験

時30分～4時

会場 姿川地区市民センター(西川田町)。

内容 血圧を上げない生活や食事について医師と栄養士の講話

対象 高血圧を予防・改善したい人。

定員 先着100人。

申込 コレステロールや脂質が気になるあなたへ

日時 7月26日(日)午後1時30分～4時

会場 中央生涯学習センター(中央1丁目)。駐車場はありません。

内容 コレステロールや脂

質を上げない生活や食事について、医師と栄養士の講話

対象 脂質異常症を予防・改善したい人。

定員 先着100人。

申込 電話またはファクス(希望日・氏名・年齢・町名を明記)で、健康増進課☎(626)1126、FAX(627)9244へ。

みやシニア活動センターで
セカンドライフ支援講座

日時 6月13日(土)・27日(土)、午前10時30分～11時30分。

会場 市総合福祉センター

市保健センターで運動に関する教室

日時・内容・定員 下表の通り。
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。
持ち物 運動のできる服装・運動靴。②は飲み物も。
申込 電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

教室名	日時	内容	定員
①ウォーキング教室 基本編	6月22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して学ぶ)	先着25人
②ウォーキング教室 一緒に歩こう編(基本編修了者対象)	7月13日(月) 午前10時～正午(受付:午前9時30分～9時45分)	基本編で身に付けた知識などを生かした実技 雨天時はセンター内	先着40人

(中央1丁目)。

内容 「シニア世代を豊かに過ごすために「ライフデザイン設計の重要性」。

対象 シニア世代。

定員 各先着20人。

申込 直接または電話で、みやシニア活動センター☎(639)8585へ。

県シルバー大学校
中央校の学生を募集

期間 10月～平成23年9月の2年間。週1回(火曜日)コースまたは金曜日コース、午前10時～午後3時。

会場 とちぎ健康の森(駒

生町)。

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 原則60歳以上の人。

定員 各コース160人。

費用 年額2万円(実習材料費などは別途必要)。

申込 印鑑と80円切手を張った封筒を持ち、6月30日までに、直接、高齢福祉課(市役所2階D8窓口)または、各地域自治センター・各地区市民センター・出張所へ。なお、願書をお持ちの人は郵送も可。80円切手を張った封筒を同封し、6月30日(消印有

かんぜん 乾癬相談会

日時 6月28日(日)午後2時～4時 会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)
内容 乾癬に関する講演と皮膚科医師との相談 対象 乾癬患者と家族、皮膚科医師 申込 はがきまたはファクス(住所・氏名・電話番号・ファクス番号・メールアドレスを明記)で、〒321-0954元今泉6丁目7-7、乾癬友の会事務局(担当:菅井)☎(662)2471、FAX(662)2258へ。市保健センター☎(627)6666

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

精神保健を学ぼう～うつ病～

世界保健機構（WHO）の調査では、世界人口の3～5%である1億2000万人～2億人（日本では360万人～600万人）がうつ病であると言われています。

うつ病は、感情障がいまたは気分障がいと呼ばれ、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。

その症状には、精神的症状と身体的症状があります。精神的症状には「抑うつ気分（憂うつ、気がめいる、興味がないなど）」・「抑制（おっくう、やる気が出ない、人に会いたくないなど）」・「不安焦燥（動悸、いらいら、落ち着かないなど）」・「自責感、罪悪感（周囲に申し訳ない、自分など居ない方がよいのではないかなど）」などがみられ、身体症状には「睡眠障害（なかなか寝付けない、途中で目が覚める、朝早く目が覚める）」・「食欲不振」・「全身倦怠感」などがみられます。

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」です。抗うつ薬の服用で12週までに全体の65～70%は改善がみられます。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思われたら、一度メンタルヘルスの診療所や病院の精神科で診てもらったり、最寄りの保健所や精神保健福祉センターに相談したりしてはいかがでしょうか。

（宇都宮市医師会 手塚 隆夫）

☎保健予防課☎(626)1114

効）までに〒320-8540 宇都宮市高年齢福祉課へ。
その他 南校（栃木市）、北校（矢板市）の募集については、左記へお問い合わせください。
☎県高年齢対策課☎(623)3048、とちぎ健康福祉協会☎(650)3366、市高年齢福祉課☎(632)2359

精神科医師による こころの健康づくり講座

日時 6月25日(木)午後1時30分～3時30分
会場 保健所（竹林町）
内容 「中高年に多いこころの病」主にうつ病についてと題した、手塚隆夫さん（精神科医師）による講話
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。

日時 7月21・24・29日、8月7・18・21・22日、7月29日、8月21日は終日。それ以外は午前中（ただし、時間は日によって異なります）。全7回。
会場 市総合福祉センター（中央1丁目）、河内総合福祉センター（白沢町）ほか。
内容 家庭でできる減災対策、炊き出し訓練、災害ボランティアセンター立ち上げ訓練など、講義・演習・実技。
減災とは、あらかじめ被害の発生を想定し、その被害を低減させること。
対象 市内に通勤通学している18歳以上で、災害ボラン

災害福祉救援 ボランティア養成講座

日時 6月22日(月)、7月15日(水)・29日(水)、午前10時～正午（29日は午後1時まで）。全3回。
会場 富屋地区市民センター（徳次郎町）
内容 ウォーキングやストレッチ、体が喜ぶ食生活についての講話、調理実習など、メタボ予防のための生活体験。
対象 メタボ予防に関心のある人。
定員 先着30人。
費用 調理実習の材料費のみ実費負担。
申込 6月19日までに、電話で、富屋地区市民センター☎(665)3698へ。

ぼっこりおなか すっきり教室

日時 6月26日(金)午後2時～4時
会場 雀宮地区市民センター（新富町）
内容 要介護高齢者の状態の維持・改善を図るための、介護方法・介護サービスの上手な利用方法や介護者同士の話し合いなど。
対象 要介護高齢者を介護している家族など。
☎地域包括支援センター雀宮☎(655)7080、高年齢福祉課☎(632)2357

家族介護教室 参加者募集

介護予防は元気な時から いきいき健康サッカー教室

日時 6月16日(火)午前10時～午後0時30分
会場 明保野体育館（明保野町）ほか。
内容 栃木サッカークラブの選手と一緒に、いつまでも健康的に過ごすための運動方法を体験しながら学ぶ。
対象者 65歳以上で運動に支障のない人。
定員 先着30人。
申込 電話で、高年齢福祉課☎(632)2357へ。

宇都宮大学教育学部附属特別支援学校オープンキャンパス 日時 7月8日(水)、9月7日(月)午前10時～正午 会場 宇都宮大学教育学部附属特別支援学校（宝木町1丁目） 内容 小学部・中学部・高等部の授業参観、学校施設・設備の見学、入学相談（個別） 申込 不要。☎同校☎(643)1481

お知らせ

みんなで語り合おう こころの健康を考える会

日時 6月26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。

市保健センターでは6月を高血圧対策強化月間として各種事業を実施

メタボリックシンドローム予防教室「高血圧予防の生活習慣」

日時 6月23日(火)午前10時～正午

内容 保健師の講話、グループワーク、血圧測定の演習など。

対象 市内在住の人。

定員 先着30人。

申込 電話で市保健センターへ。

血圧計貸し出し

自宅で血圧を測り、記録を付けることを習慣にするため、無料で血圧計をお貸しします。貸し出しは、2週間以内、10人まで。希望者は、電話で、市保健センターへ。

みそ汁塩分測定

自宅のみそ汁の塩分濃度を測定します。みそ汁を密閉容器やペットボトルに入れてお持ちください。事前申込不要。健康・栄養相談

開館日は毎日実施していますが、6月は強化月間として、特に血圧が気になる人を対象に、保健師、栄養士が相談に応じます。予約不要。

市保健センター ☎(627)6666

6月6日までは「禁煙週間」
煙のない健康的な社会づくり

5月31日の世界禁煙デーからの1週間は「禁煙週間」です。この機会に禁煙や、受動喫煙防止について考えてみましょう。

喫煙者とその周囲の人に与える悪影響
肺がんだけでなく、多くのがんの原因になる。
心疾患や糖尿病の発症リスクを高める。

乳幼児の突然死症候群のリスクが高くなる。
喘息や中耳炎など、子どもの病気の原因になる。
未成年者の喫煙の悪影響
がんや心疾患などになるリスクがさらに高くなる。
年齢が若いほど、ニコチン依存症になりやすい。
たばこの煙に含まれる一酸化炭素により、運動能力や思考能力が低下する。

禁煙週間パネル展
期間 6月5日(金)まで。
会場 市役所1階市民ホール。
内容 世界禁煙デー・禁煙週間啓発、たばこに関するパネル展示やリーフレットなどの配布。

健康増進課 ☎(626)1126
6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

平成17年7月に、「食育基本法」が施行され、本市においても「食」を通じた人を育てる「食育」を、全市を挙げて取り組んでいます。

「食育」という言葉の概念には、食生活における知識・選択力の習得を通じた単なる

ご利用ください 授産品販売所「わく・わくショップU」

5月22日、市役所1階市民ホールに、市内の障がい者施設で作られた授産品の販売所がオープンしました。常設販売コーナーでは、ピーズ細工や石けん、キーホルダーなど、趣向が凝らされた商品を豊富にご用意しています。また、特設販売コーナーでは、日替わり販売でパンやクッキー、豆腐プリンなど、手作りにこだわった商品のほか、干しシイタケなどをお手ごろ価格で販売しています。ぜひ、ご来店ください。

営業時間 月～金曜日(祝日を除く) 午前10時～午後3時。

障がい福祉課 ☎(632)2229、市障害者福祉会連合会 ☎(637)7771



宇都宮市食育応援キャラクター
忍者 食丸くん



みんなで食育しよう!!

食生活の改善だけではなく、食を通じたコミュニケーションや食事のあいさつ・マナー、バランスのとれた食事、望ましい生活リズムなど、食に関する基本所作の実践に加えて、自然の恩恵などに対する感謝の念と理解、優れた食文化の

継承など、食に関する基礎の理解といった広範な内容が含まれます。これらは、子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、すべての人々が生涯にわたって健全な心身を培う上で必要なものです。

最も身近で大切な家庭での食育から進めましょう。食事は家族とのつながりを感じさせるものです。少なくとも週1回は、家族そろって楽しく食卓を囲んでみてはいかがでしょうか。

6月は、次の食育関連事業

県立聾学校 学校公開 日時・内容 6月26日(金)、午前9時30分～10時受付、午前10時～午後0時30分=学校概要説明、授業・学校施設設備など自由参観(学校概要説明を希望しない人は、受付後、自由参観) 会場 県立聾学校(若草2丁目) 申込 6月17日までに、電話またはファクスで、県立聾学校 ☎(622)3910、☎(624)6887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

1年に1回健康診査を受診しましょう

生活習慣病の予防、早期発見・早期治療のためのがん検診、各種健康診査を実施しています。

特定健康診査を受診する人は、それぞれが加入している医療保険者からの通知などで、健診の受け方についてご確認ください。

集団健診は実施月の前月から受け付けます。

個別健診

申込 事前に医療機関へ。

7月地区健診(集団)

健診会場	期 日
①市保健センター 無料駐車場はありません。	4日(土)・5日(日)・6日(月)・11日(土)・ 12日(日)・13日(月)・16日(木)・18日(土)・ 19日(日)・21日(火)・23日(木)・25日(土)・ 26日(日)・27日(月)・31日(金)
②雀宮地区市民センター	3日(金)・16日(木)・21日(火)・24日(金)・ 29日(水)
③瑞穂野地区市民センター	13日(月)・25日(土)
④上河内保健センター	2日(木)・8日(水)・18日(土)
⑤河内保健センター	9日(木)・15日(水)
⑥田原コミュニティプラザ	30日(木)

申込 ①～③ = 電話で健康増進課☎(626)1129、④ = 電話で上河内保健センター☎(674)8787、⑤・⑥ = 電話で河内保健センター☎(673)6337へ。

期日中、下線付きの日は節目年齢の女性を対象に、「骨粗しょう症検診」を実施。

7月乳がん(視触診検査・マンモグラフィ検査)・子宮がん検診

健診会場	日程・受付時間
上河内保健センター	8日(水)午後2時～
河内保健センター	25日(土)午前9時～
雀宮地区市民センター	29日(水)午後2時～

申込 ① = 電話で上河内保健センター☎(674)8787、②河内保健センター☎(673)6337、③ = 電話で健康増進課☎(626)1129へ。

7月乳がん検診(マンモグラフィ検査)

健診会場	日 時
市保健センター	6日(月)・11日(土)・16日(木)・21日(火)・ 26日(日)・31日(金)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団 検診センター(竹林町)	1日(水)・15日(水)・29日(水)、午後1時～と2 時～

検査後、医療機関で視触診の検査を受けてください。

申込 電話で健康増進課☎(626)1129へ。

節目健診(各種の検診が1日でまとめて受診できます)

対象 満40・45・50・55・60・65歳になる人。対象者には、誕生日前に案内はがきを郵送します

申込 電話で健康増進課へ。詳しい日程などについては、お問い合わせください。

健診受診時の注意

- ・受診する際には、必ず健診受診券と保険証をお持ちください。お持ちでないとう診できません。
- ・健診受診券は、誕生日により4～8月に分けて発送します。受診券が届く前に受診を希望する場合は、健康増進課へご連絡ください。
- ・同一年度内(平成21年5月～平成22年3月末日)に同じ検診を2度受けることはできません。
- ・各検診とも、市内に住民票のある人が対象です。
- ・高齢受給者、長寿医療制度(後期高齢者医療制度)加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料です。
- ・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

ありがとうございました(敬称略)

ぎんなん基金へ 築島時三郎(氷室町) 佐々木康子(御幸町) 大川清孝(仲町) 中部地区吟詠協議会 上河内地区社会福祉協議会 栃木美術倶楽部 雀宮南小学校 フードオアシスオータニ鶴田店お客様一同 パブソワール 県中央公園 新光会 日本信号宇都宮事業所 法華寺。☎市社会福祉協議会☎(636)1215

を行います。

食育講演会

日時 6月21日(日)午後1時30分～3時

会場 市保健センター(ラスクエア宇都宮9階)

内容 妊娠中の食事についての話、悩みや疑問にお答えします。

対象 妊婦とその家族。

食に関するパネル展

日時 6月12日(金)～19日(金)、午前10時～午後5時(最終日は午後3時まで)。

会場 市民プラザ交流スペース(馬場通り4丁目・うつのみや表参道スクエア5階)。

健康増進課☎(626)1126

ハンセン病を正しく理解しましょう

ハンセン病は遺伝する病気ではありません。感染力の極めて弱い病原菌による病気です。日常生活において感染することは極めて少なく、早期発見と適切な治療で、後遺症なく治ります。しかし、「遺

伝する病気である」、「不治の病である」といった誤解や偏見が今なお残り、医学的には十分治癒し、社会復帰できる状態にあるにも関わらず、療養所にとどまらざるを得ない人々がたくさんいます。このため、皆さん一人ひとりがこのような現状をご理解の上、ハンセン病の正しい認識を持ち、こつした人々が安心して社会復帰できるように、温かく見守ることが大切です。

6月22日は、「らい予防法による被害者の名誉回復及び追悼の日」です。この日を契機に、ハンセン病を正しく理解し、患者および回復者の福祉増進にご協力ください。

☎保健予防課☎(626)1114

国保加入者の皆さんは特定健康診査の受診を

国民健康保険に加入している、特定健康診査の受診券をお持ちの人は、早めに受診をお願いします。

団健診。健診項目 身体計測、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)。

持ち物 市から送付した受診券、健康保険証。

申込 ①個別健診「健康づくりのしおり」または市ホームページ掲載の医療機関へ。②集団健診「左表などで日程・会場を確認し、電話で健康増進課☎(626)1129へ。