

精神保健・難病・感染症に関する保健事業

宇都宮市保健所では、精神保健・難病・感染症などに関する相談や教室を実施しています。日程等については「広報うつのみや」でお知らせします。（☎保健所保健予防課 TEL 626-1114）

エイズ・性感染症・ウイルス性肝炎検査

《検査内容・検査時期》（感染の心配がある方は、匿名・無料で受けられます。）

H I V 検査：血液検査、感染したと思われる日から3か月経過

梅毒検査：血液検査、感染したと思われる日から1か月経過

性器クラミジア検査：尿検査（検査の1～2時間前から排尿を控えてください。生理中は検査ができません。）
感染したと思われる日から1か月経過

ウイルス性肝炎（C型・B型）検査：血液検査、感染したと思われる日から6か月経過

会場	検査日程	予 約	検 査 結 果
保健所	毎週水曜日 午前9時～ 10時	<p>●事前の予約が必要です。（定員10名）</p> <p>※ 予約は、電話で受け付けます。TEL 626-1114</p> <p>※ HIV検査及び梅毒検査については、即日検査（当日の結果通知）及び通常検査（約1週間後の通知）を実施、ウイルス性肝炎（C型・B型）検査については、通常検査（約1週間後の通知）のみ実施しております。</p>	<p>・即日検査の場合⇒採血から約1時間～1時間半後に、直接本人にお知らせします。</p> <p>・通常検査の場合⇒約1週間後に直接本人にお知らせします。</p>
宇都宮市 保健センター	原則毎月 第4日曜日 午後1時～ 3時30分	<p>●事前の予約が必要です。（定員15名）</p> <p>※ 予約は、電話で受け付けます。TEL 626-1114</p> <p>※ 即日検査は、実施しておりません。</p>	<p>・原則翌月の第4日曜日に直接本人にお知らせします。ただし、検査結果を早く知りたい場合は、約1・2週間後に保健所で直接本人にお知らせします。</p>

健康相談・電話相談 結核・エイズ・性感染症・ウイルス性肝炎・インフルエンザなどの感染症に関する相談をお受けします。

風しん抗体検査

先天性風しん症候群を防ぐため、風しん抗体検査を実施しています。

対 象 者：宇都宮市内に住民登録がある方で、次の①～③のいずれかに該当する方。

ただし、過去に風しんに係る抗体検査を受けた結果、十分な量の風しんの抗体があることが判明し、当該予防接種を行う必要がないと認められる方は除きます。

- ①妊娠を希望する女性
 - ②①の配偶者などの同居者（※）
 - ③風しんの抗体価が低い妊婦の配偶者などの同居者（※）
- ※ 同居者とは、生活空間を同一にする頻度が高い方をいう。

実施場所：市内にある指定の医療機関

料 金：無 料

受診方法：電話で医療機関に問い合わせのうえ、検査を受けます。

*医療機関については、市ホームページをご確認ください。

◆ 宇都宮市民で風しんの免疫が不十分な方は、予防接種費用の助成制度があります。詳しくはお問い合わせください。

難病

特定医療費（指定難病）助成制度

指定難病に係る、医療費の一部を公費で負担する制度です。医療費助成の対象疾病は、国指定の333疾病です。（令和3年3月31日現在）。個々の疾病ごとに診断基準と重症度分類が設定されていますので、主治医と相談のうえ、申請してください。

*対象となる疾病は、右の画像を携帯電話やスマートフォンで読み取り確認いただくか、保健予防課までお問い合わせください。



難病医療生活相談会

難病患者・家族が安心して療養生活が送れるように、医師や栄養士等による講演会・交流会・個別相談会を行っています。詳しい内容や日程は「広報うつのみや」でお知らせします。

健康相談・電話相談 難病患者・家族の療養生活に関する相談を随時お受けします。

精神保健

事業名	内 容	実施日
精神保健福祉相談	こころの健康に関する不安や悩み等について、精神科医師・精神保健福祉士が面接により相談に応じます。(要予約)	原則毎月第2・第4水曜日 午後1時30分～4時
こころの健康相談	こころの健康に関する不安や悩み等について、保健師・精神保健福祉士が電話・面接により相談に応じます。(面接は要予約)	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分
精神保健家族教室	統合失調症患者の家族を対象に、病気の理解と家族の対応について学習するための教室を開催します。	「広報うつのみや」・市ホームページでお知らせします。
こころの健康づくり講座	こころの健康を保持増進できるよう、また、こころの健康に関心を持ち、精神疾患などの前兆や初期症状の対処法を学ぶための講座を開催します。	「広報うつのみや」・市ホームページでお知らせします。

こころの健康づくり

自殺は「追い込まれた末の死」であり、その背景には精神保健上の問題だけではなく、家庭問題、経済問題などが複雑に絡み合っているとされています。問題を抱えて悩み、自殺を考えている人を支えるためには、身近な人が気づき、見守る役割を担う「ゲートキーパー」が求められています。

本市の自殺者数は、20代から50代の働く世代に多い状況があります。大切な命を守るために、ぜひ、あなたも「ゲートキーパー」の輪に加わりませんか？

◇ゲートキーパーの役割

気づき → 傾聴 → つなぎ → 見守る

・気づき・・・家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等大切な人の様子がいつもと違うと気づいたら勇気を出して「何か元気ないけど大丈夫？」などと声をかけてください。

・傾聴・・・本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

まずは話せる環境をつくり、心配していることを伝えます。本人を安易に励ましたりせず悩みを真剣な態度で受け止め、話を聴いたら「大変でしたね」、「話してくれてありがとう」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

・つなぎ・・・早めに専門家に相談するよう促す

問題を解決するためには専門家の力が必要です。
相談窓口確実に繋がることのできるよう、具体的な相談先を案内しましょう。

・見守る・・・温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

専門家につないだ後も、いつも見守っていることを伝えてください。

◇ゲートキーパー研修会

自殺予防やゲートキーパーの役割について市民や薬剤師、学校教職員、地域支援者を対象に研修会を開催しています。
市民を対象に研修会を開催するときは、「広報うつのみや」・市ホームページ等でお知らせします。興味のある方はご参加ください。

◇こころの健康、自殺予防に関する相談先

・メール・SNSなどの相談(厚生労働省)

うまく言葉にできないこころの悩みを、メールやSNSで相談できる窓口を紹介しています。
右の画像を携帯電話やスマートフォンで読み取り確認ください。



・市の相談窓口

具体的な相談窓口は、右の画像を携帯電話やスマートフォンで読み取り確認ください。



気づいてください こころのSOS
大切な人のこころのSOSに気づいたら 勇気を出して声かけを

