

成人に関する保健事業

講座・教室

健康づくりに関する講座・教室（☎保健所健康増進課 TEL 6 2 6 - 1 1 2 6、宇都宮市保健センター TEL 6 2 7 - 6 6 6 6）
健康づくりや生活習慣病の予防に役立つ各種講座を行っています。

健康づくりボランティア（食生活改善推進員・健康づくり推進員）養成講座（☎保健所健康増進課 TEL 6 2 6 - 1 1 2 6）
健康づくりに関心のある方を対象に、健康づくりボランティア（食生活改善推進員・健康づくり推進員）の養成を行い、地域の健康づくりを推進しています。

出前講座（☎保健所健康増進課 TEL 6 2 6 - 1 1 2 6、宇都宮市保健センター TEL 6 2 7 - 6 6 6 6）

専門職が各事業所や自治会などの地域団体へ出向き、食育や歯、運動に関する講話や調理実習、運動実技等を行います。
※ 各種講座・教室の詳しい内容や日程は、「広報うつのみや」やホームページでお知らせします。

相談

健康相談（☎保健所健康増進課 TEL 6 2 6 - 1 1 2 6、宇都宮市保健センター TEL 6 2 7 - 6 6 6 6
保健と福祉の相談窓口 ※表紙をご覧ください。）

健診結果の見方や生活習慣病の予防などに関する相談を保健師が個別にお受けします。
また、電話による相談もお受けします。

- ◆ 保健所健康増進課、保健と福祉の相談窓口 月～金曜日（祝休日・年末年始を除く。） 午前9時～正午、午後1時～午後4時
- ◆ 宇都宮市保健センター 水曜日、祝休日等の休館日を除く毎日 午前9時～正午、午後1時～午後4時

栄養相談（☎保健所健康増進課 TEL 6 2 6 - 1 1 2 6、宇都宮市保健センター TEL 6 2 7 - 6 6 6 6）
食生活に関する相談を栄養士が個別にお受けします。また、電話による相談もお受けします。

- ◆ 保健所健康増進課 月～金曜日（祝休日・年末年始を除く。） 午前9時～正午、午後1時～午後4時
- ◆ 宇都宮市保健センター 水曜日、祝休日等の休館日を除く毎日 午前9時～正午、午後1時～午後4時

病態別栄養相談（☎保健所健康増進課 TEL 6 2 6 - 1 1 2 6）

生活習慣病などの病気に応じた食事療法について、主治医の指示に基づき、管理栄養士による個別相談を予約制で行います。

- ◆ 保健所健康増進課 月曜日（祝休日・年末年始を除く。） 午前9時30分～午後3時（要予約）
- ◆ 宇都宮市保健センター 土・日曜日（祝休日・年末年始を除く。） 午前9時30分～午後3時（要予約）

歯科健康相談（☎宇都宮市保健センター TEL 6 2 7 - 6 6 6 6）

歯科医師が歯周病などの歯に関する相談を、歯科衛生士がブラッシングに関する相談をお受けします。
詳しくは、宇都宮市保健センターまでお問合せください。
日程は年4回（6・9・11・3月）を予定しています。

その他

「気軽にエンジョイ Miya 運動」のご案内

（☎保健所健康増進課 TEL 6 2 6 - 1 1 2 6、宇都宮市保健センター TEL 6 2 7 - 6 6 6 6）
気軽に取り組める市オリジナルの運動を作成しています。市ホームページにおける動画の視聴や、DVDの貸出しを行っています。詳しくは、お問い合わせください。



気軽にエンジョイ
Miya 運動

「ウォーキングマップ」のご案内

（☎保健所健康増進課 TEL 6 2 6 - 1 1 2 6）
健康づくり推進員・食生活改善推進員（健康づくりを推進するボランティア）を中心に、市内各地域のウォーキングマップを作成しています。ぜひご活用ください。



ウォーキング
マップ

保健センター「クックパッド」のご案内

（☎宇都宮市保健センター TEL 6 2 7 - 6 6 6 6）
食育教室や栄養教室などで使用したレシピを検索・投稿サイト「クックパッド」に掲載しています。
検索はこちらから。



クックパッド

健康管理等

健康手帳 (圏保健所健康増進課 TEL 6 2 6 - 1 1 2 9)

健康手帳は、健康診査等の記録や健康に関する基礎知識などを記載できる内容となっています。
厚生労働省ホームページからダウンロードし、ご自身の健康管理のためにご活用ください。



ダウンロードはこちら

血圧計貸出 (圏宇都宮市保健センター TEL 6 2 7 - 6 6 6 6)

血圧の自己管理ができるよう、無料で血圧計をお貸しします。貸出期間は2週間です。
詳しくは宇都宮市保健センターまでお問合せ下さい。

国民健康保険 人間ドック・脳ドック受診費用の一部補助 (圏保険年金課 TEL 6 3 2 - 2 3 1 6)

受診日に40歳以上75歳未満の宇都宮市国民健康保険の被保険者であり、国民健康保険税や市税に滞納がない方が人間ドック等を受診する場合、受診費用のうち10,000円を補助します。受診当日に受診費用から差し引くため、受診後の申込みはできません。

人間ドック等の受診は医療機関に直接お申込みいただき、「宇都宮市国民健康保険で人間ドック(脳ドック)の補助を希望」とお伝えください。年度内に人間ドック・脳ドックのどちらか1回の補助となります。

【人間ドック・脳ドック補助対象医療機関一覧】 (町名50音順)

医療機関名	所在地	電話番号	人間ドック	脳ドック
宇都宮脳脊髄センター	一番町 1-18	633-0201		○
岩曽内科脳神経外科医院	岩曽町 18-1	612-1221		○
宇都宮記念病院	大通り 1-3-16	625-7831	○	○
栃木県保健衛生事業団	駒生町 3337-1	623-8282	○	
鷺谷病院	下荒針町 3618	648-0484	○	○
星脳神経外科	竹林町 877-1	600-4410		○
栃木県済生会宇都宮病院	竹林町 911-1	643-4441	○	○
宇都宮市医療保健事業団	竹林町 968	625-2213	○	
冨塚メディカルクリニック	徳次郎町 888	666-2555	○	○
藤井脳神経外科病院	中岡本町 461-1	673-6211		○
宇都宮東病院	平出町 368-8	683-5771	○	○
関湊記念会クリニック	本町5-12 宇都宮東武ホテルグランデ5階	643-0990	○	
JCHOうつのみや病院	南高砂町11-17	688-5522	○	
宇都宮セントラルクリニック	屋板町561-3	657-7302	○	○
佐々木記念クリニック	屋板町578-38	656-7117		○
ミヤ健康クリニック	ゆいの杜3-2-23	667-8181	○	

障がい者に関する事業

障がい者手帳

身体障がい者手帳 (圏障がい福祉課 TEL 6 3 2 - 2 3 6 1)

肢体不自由、視覚、聴覚または平衡機能、音声機能、言語機能またはそしゃく機能、心臓機能、じん臓機能、呼吸器機能、ぼうこうまたは直腸機能、小腸機能、免疫機能、肝臓機能に障がいのある方に、その障がいの程度によって、1級から6級の区分で手帳が交付されます。

療育手帳 (圏障がい福祉課 TEL 6 3 2 - 2 3 5 4)

知的障がいのある方に、障がいの程度によって、A1(最重度)、A2(重度)、B1(中度)、B2(軽度)の区分で手帳が交付されます。

精神障がい者保健福祉手帳 (圏障がい福祉課 TEL 6 3 2 - 2 3 6 2)

一定の精神障がいの状態にあると認められた方に、障がいの程度によって、1~3級の区分で手帳が交付されます。

その他

医療費公費負担 (圏障がい福祉課 TEL 6 3 2 - 2 3 6 2)

自立支援医療(更生医療、精神通院医療)、重度心身障がい者医療に関する公費負担制度があります。