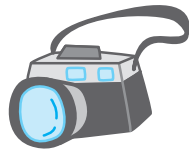




**教室・講座**

健康・福祉・国保・年金

**上河内老人福祉センター  
デジタルカメラ講座**



回。

▽日時 9月7・14・21・28日、10月5日。午前10時〜正午。全5回。

▽会場 上河内老人福祉センター。  
▽内容 デジタルカメラの基本的操作を学び、写真技術の基礎を習得する。  
▽対象 市内在住の60歳以上でデジタルカメラを持参できる初心者の人。  
▽定員 抽選15人。  
▽費用 教材費(実費)。  
▽申込 上河内老人福祉センターに置いてある申込用紙またははがき(住所・氏名・ふりがな・電話番号)。

生年月日を明記)で、8月15日(消印有効)までに、直接または郵送で、〒321-0407松田新田町11-1、上河内老人福祉センター ☎(674)4003へ。

**聴き上手になるための  
基本的な技法を学ぶ  
傾聴ボランティア養成講座**

▽日時 9月6・13・20・27日、午前10時〜午後3時。9月27日は午後3時30分まで。全4回。

▽会場 市総合福祉センター1(中央1丁目)。  
▽内容 傾聴ボランティアについての講義と演習など、楽しみながら学ぶ。  
▽対象 市内に在住か通勤通学している18歳以上の人。  
▽定員 先着20人。最小催行人数10人。  
▽費用 500円(資料代)。  
▽申込 8月2日から、電話で、ボランティアセンター ☎(636)1285へ。

**ぼらんてぃあ  
Saturday  
発達障がいを学ぼう**

▽日時 8月27日(土)午前10時〜正午。

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用無料、申込不要。  
 区 地区市民センター、出 出張所、進 生涯学習センター、参 うつのみや表参道スクエア、HP ホームページ、Eメールアドレス、域 地域自治センター  
 地区市民センター、出 出張所、進 生涯学習センター、参 うつのみや表参道スクエア、Eメールアドレス、域 地域自治センター、活 市民活動センター

▽会場 市総合福祉センター1。  
▽内容 発達障がいについて、体験を交えながら知識や接し方を考え・学び・理解を深め、ボランティア活動について考える。  
▽対象 市内に在住か通勤通学している人。親子での参加も可。  
▽定員 先着20人。  
▽申込 8月3日から、直接または電話・ファクス・Eメール(住所・氏名・電話番号を明記)で、ボランティアセンター ☎(636)1285、FAX(634)2870へ。

**シニア世代を豊かにする  
ライフプラン支援講座**

▽日時 8月6・27日(土)、午前10時〜11時。  
▽会場 市総合福祉センター1。

▽内容 「シニア世代を豊かに過ごすためのライフプランの重要性」と題した講座。  
▽対象 おおむね50歳以上の人。  
▽定員 各先着15人。  
▽申込 8月2日から、直接または電話ファクス(住

**8月の家族介護教室**

▽日時・会場・問い合わせ先など 下の表の通り。  
▽対象 要介護高齢者を介護している家族など。  
☎高齢福祉課 ☎(632)2357

日時	会場	内容	問い合わせ先
19日(金)午後1時30分~3時30分	国本区(宝木本町)	介護食と高齢者の低栄養予防	くにもと地域包括支援センター ☎(666)2211
25日(木)午前10時~正午	富士見区(鶴田町)	今から始める終活	地域包括支援センター砥上 ☎(647)3294
26日(金)午後1時30分~3時30分	雀宮区(新富町)	高齢者向け住宅の選定方法のポイント	地域包括支援センター雀宮 ☎(655)7080
26日(金)午後2時~4時	城山区(大谷町)	認知症	城山地域包括支援センター ☎(652)8124

**市保健センターで  
各種講座**

所・氏名・電話番号を明記で、みやシニア活動センター ☎(639)8585、FAX(639)8575へ。

**1 働き盛り男性の肥満リセット教室**  
▽日時 8〜10月の日曜日、午後2時〜3時。全9回。平成29年1月にフォローアップ教室。

▽内容 筋肉量、基礎代謝

量、体重、腹囲の測定と目標設定。筋力アップ、基礎代謝量アップ、ボディシェイプのための強度の高い運動。身体活動量計を用いた生活改善のアドバイス、講話。  
▽定員 先着20人。  
▽その他 身体活動量計のデータを随時メールで報告。特定保健指導対象の人を除く。

**2 健康づくり栄養教室「ヘルシーメニューでがん予防**

◎難病医療生活相談会(消化器系・栄養編) ▽日時 8月30日(火)①午後2時~3時30分②午後3時30分~4時30分▽会場 市医療保健事業団講堂(竹林町)▽対象 市内に在住する炎症性腸疾患で治療中の人とその家族など▽内容 ①「クローン病の栄養管理」と題した、栄養士による講演②個別相談(希望者のみ)と交流会▽定員 ①先着30人②先着4組▽申込 8月3日から、電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

▽日時 9月9日(金)午前10時〜午後1時。

▽内容 がん予防のための講話および調理実習、保健師によるワンポイントアドバイス。

▽定員 先着25人。

3歯の健康講座「知らないところわい 歯周病がもたらす全身疾患」

▽日時 9月16日(金)午前10時〜正午。

▽内容 歯科医師による歯周病と全身疾患との関係や高齢期における歯科治療等に関する講話と、歯がしみる、歯茎が下がるなど、お口のトラブル対処法に関するアドバイス。歯科衛生士による上手な歯ブラシの使い方や入れ歯のケアに関するミニ講話。歯周病検査。歯科医師、歯科衛生士による相談会(希望者)。

▽定員 先着50人。

4敬老の日つるかめ教室

▽日時 9月16日(金)午前10時〜午後1時。

▽内容 管理栄養士による高齢期における栄養バランスについての講話と、たんぱく質・脂質・炭水化物のバランスのとれた調理実習。

▽定員 先着20人。

会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。

対象 市内在住で130〜59歳の働いている男性で、20歳の頃と比べて体重が増加している人23初めて参加する人優先465歳以上の人で初めて参加する人優先。

費用 24 500円程度(食料費)。

申込 8月4日午前9時30分から、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

あのころの健康と体 若々しい気持ちを取り戻そう 青春プレイバック講座

▽日時 9月21・28日、10月12日、11月9日。午後1時30分〜3時30分。全4回。

▽会場 国本(宝木本町)。

▽内容 いつまでも若々しく過ごすために、生活習慣病の正しい知識を身に付け、楽しく運動や食事について学ぶ。

▽定員 先着25人。

▽申込 8月8日から、直接または電話で、富屋(徳次郎町)☎(665)3698へ。

### 平成28年度臨時福祉給付金と

### 年金生活者等支援臨時福祉給付金

### (障害・遺族基礎年金受給者向け)

支給の対象となる可能性がある人については、9月中旬に申請書などの書類を郵送します。

支給方法は原則、口座振り込みです。

受付期間 9月13日〜平成29年1月31日(消印有効)。

申込 申請書に必要事項を書き、必要書類を添付し

て、郵送、または、直接申請窓口へ。

その他 申請窓口などについて、詳しくは、広報うつのみや9月号でお知らせします。

DV被害を受けている人へ 状況により、臨時福祉給付金の対象となる可能性があります。詳しくは、臨

時福祉給付金実施本部へお問い合わせください。

よくある質問と答え

去年申請をしていれば自動的に給付されますか。

答 支給の対象となる場合、去年申請した人も改めて申請する必要があります。

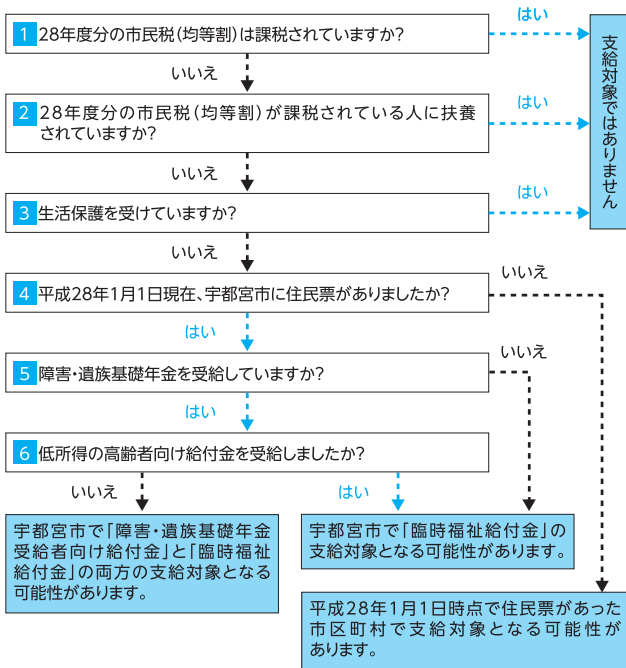
質 基準日(平成28年1月1日)より後に宇都宮市に引っ越してきましたが、宇都宮市で支給されますか。

答 基準日に住民票があった市区町村で支給されます。

問 臨時福祉給付金実施本部 ☎(632)5172

年金生活者等支援臨時福祉給付金(障害・遺族基礎年金受給者向け)	平成28年度臨時福祉給付金
対象	平成28年度臨時福祉給付金の支給対象者のうち、障害基礎年金または遺族基礎年金を受給(平成28年4・5月分)している人。ただし、高齢者向け給付金を受給された人は対象外
支給額	対象者1人当たり3万円
	基準日(平成28年1月1日)現在、市の住民基本台帳に登録があり、平成28年度分の市民税(均等割)が課税されていない人。ただし、平成28年度分の市民税が課税されている人に扶養されている人、生活保護制度の被保護者などは対象外
	対象者1人当たり3,000円

### 対象者診断チャート



◎フリーダイヤル自殺予防いのちの電話

▽日時 8月10日(水)午前8時〜11日(木・祝)午前8時(24時間)

▽内容 死にたい・死のうと思っている人や、周囲にこのような人がいるときなどの自殺予防相談

▽フリーダイヤル ☎0120(783)556。☎栃木のいのちの電話事務局☎(622)7970、保健予防課☎(626)

## 教室・講座

### 地域での健康づくり

#### ボランティア

#### 養成講座

▽日時・会場 8月10日、9月1日

▽日時 9月15・20日

▽対象 健康づくりに関心があり、講座修了後にお住まいの地域で食生活改善推進員・健康づくり推進員としてボランティア活動ができる人。

▽定員 先着20人程度。

▽費用 食材費(実費)。

▽申込 直接または電話で、健康増進課(保健所内・竹林町) ☎(626) 1126へ。

▽内容 プレックスの選手・チアリーダーと一緒に、ストレッチ運動やバスケットボールを使った運動。

▽日時 9月6日(火) 午前10時〜正午。

▽会場 ろまんちつく村(新里町)。

▽内容 宇都宮ブリッツェンの選手・スタッフと一緒に、簡単なトレーニングとサイクリング。

▽日時 9月7日(水) 午後2時30分〜4時30分。

▽会場 とちぎ健康の森(駒生町)。

▽内容 栃木SCの選手と一緒に、ストレッチとボールを使った運動。

▽日時 8月25日(木) 午前10時〜正午。

▽会場 ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)。

ト事業」の対象事業です。詳しくは、5ページをご覧ください。

▽日時 9月6日(火) 午前10時〜正午。

▽会場 ろまんちつく村(新里町)。

▽内容 宇都宮ブリッツェンの選手・スタッフと一緒に、簡単なトレーニングとサイクリング。

▽日時 9月7日(水) 午後2時30分〜4時30分。

▽会場 とちぎ健康の森(駒生町)。

▽内容 栃木SCの選手と一緒に、ストレッチとボールを使った運動。

▽日時 8月3日(日) 午前10時〜正午。

▽会場 保健所。

▽内容 管理栄養士による野菜についての講話と野菜を使った調理実習。

▽日時 9月15日(木) 午前10時〜午後1時。

▽会場 保健所。

▽日時 8月25日(木) 午前10時〜正午。

▽会場 社交ダンスの基礎。

▽日時 8月3日(日) 午前10時〜正午。

▽内容 社交ダンスの基礎。

▽日時 8月3日(日) 午前10時〜正午。

ト事業」の対象事業です。詳しくは、5ページをご覧ください。

▽日時 9月7・14・21日、12月16日。午後1時〜4時。9月21日は午前10時〜午後3時。全4回。

▽会場 姿川(西川田町)。

▽内容 保健師・管理栄養士・運動指導員による糖尿病の改善に向けての食事や運動などについての講話と、グループワーク、調理実習など。

▽定員 先着20人。

▽費用 500円程度(食材費)。

▽申込 8月3日から、直接または電話で、健康増進課(保健所内) ☎(626) 1126へ。

▽日時 8月25日(木) 午後1時30分〜3時。

▽会場 保健所。

▽内容 「高齢者のけがや病気への対処法」と題した、宮武諭さん(済生会宇都宮病院医師)による講演と、「身を守る12の秘策」と題した、田螺踊理さん(漫談師)による漫談、市救急隊員他による、救急車適正利用に関するパネルディスカッション。

▽定員 先着100人程度。

▽申込 8月3日から、直接または電話・ファクス

▽日時 8月25日(木) 午後10時〜正午。

▽内容 社交ダンスの基礎。

▽日時 8月3日(日) 午前10時〜正午。

▽内容 社交ダンスの基礎。

▽日時 8月3日(日) 午前10時〜正午。

ト事業」の対象事業です。詳しくは、5ページをご覧ください。

▽日時 9月7・14・21日、12月16日。午後1時〜4時。9月21日は午前10時〜午後3時。全4回。

▽会場 姿川(西川田町)。

▽内容 保健師・管理栄養士・運動指導員による糖尿病の改善に向けての食事や運動などについての講話と、グループワーク、調理実習など。

▽定員 先着20人。

▽費用 500円程度(食材費)。

▽申込 8月15日から、直接または電話で、健康増進課(保健所内) ☎(626) 1126へ。

▽日時 8月25日(木) 午後1時30分〜3時。

▽会場 保健所。

▽内容 「高齢者のけがや病気への対処法」と題した、宮武諭さん(済生会宇都宮病院医師)による講演と、「身を守る12の秘策」と題した、田螺踊理さん(漫談師)による漫談、市救急隊員他による、救急車適正利用に関するパネルディスカッション。

▽定員 先着100人程度。

▽申込 8月3日から、直接または電話・ファクス

▽日時 8月25日(木) 午後10時〜正午。

▽内容 社交ダンスの基礎。

▽日時 8月3日(日) 午前10時〜正午。

▽内容 社交ダンスの基礎。

▽日時 8月3日(日) 午前10時〜正午。

ト事業」の対象事業です。詳しくは、5ページをご覧ください。

▽日時 9月7・14・21日、12月16日。午後1時〜4時。9月21日は午前10時〜午後3時。全4回。

▽会場 姿川(西川田町)。

▽内容 保健師・管理栄養士・運動指導員による糖尿病の改善に向けての食事や運動などについての講話と、グループワーク、調理実習など。

▽定員 先着20人。

▽費用 500円程度(食材費)。

▽申込 8月15日から、直接または電話で、健康増進課(保健所内) ☎(626) 1126へ。

▽日時 8月25日(木) 午後1時30分〜3時。

▽会場 保健所。

▽内容 「高齢者のけがや病気への対処法」と題した、宮武諭さん(済生会宇都宮病院医師)による講演と、「身を守る12の秘策」と題した、田螺踊理さん(漫談師)による漫談、市救急隊員他による、救急車適正利用に関するパネルディスカッション。

▽定員 先着100人程度。

▽申込 8月3日から、直接または電話・ファクス

▽日時 8月25日(木) 午後10時〜正午。

▽内容 社交ダンスの基礎。

▽日時 8月3日(日) 午前10時〜正午。

▽内容 社交ダンスの基礎。

▽日時 8月3日(日) 午前10時〜正午。

ト事業」の対象事業です。詳しくは、5ページをご覧ください。

▽日時 9月7・14・21日、12月16日。午後1時〜4時。9月21日は午前10時〜午後3時。全4回。

▽会場 姿川(西川田町)。

▽内容 保健師・管理栄養士・運動指導員による糖尿病の改善に向けての食事や運動などについての講話と、グループワーク、調理実習など。

▽定員 先着20人。

▽費用 500円程度(食材費)。

▽申込 8月15日から、直接または電話で、健康増進課(保健所内) ☎(626) 1126へ。

▽日時 8月25日(木) 午後1時30分〜3時。

▽会場 保健所。

▽内容 「高齢者のけがや病気への対処法」と題した、宮武諭さん(済生会宇都宮病院医師)による講演と、「身を守る12の秘策」と題した、田螺踊理さん(漫談師)による漫談、市救急隊員他による、救急車適正利用に関するパネルディスカッション。

▽定員 先着100人程度。

▽申込 8月3日から、直接または電話・ファクス

▽日時 8月25日(木) 午後10時〜正午。

▽内容 社交ダンスの基礎。

▽日時 8月3日(日) 午前10時〜正午。

▽内容 社交ダンスの基礎。

▽日時 8月3日(日) 午前10時〜正午。

## 9月3・4日に 健康に関するイベントを開催します

■会場 市保健センター。

1 お通じスルン ぽっこりお腹に効くヨガ教室 ▽日時 9月3日(土) 午前10時30分～11時30分 ▽内容 腸の動きを活性化させるヨガの実技 ▽対象 市内在住の運動制限のない人 ▽定員 先着30人。

2 健康づくり講座「トイレ後の匂い大丈夫 腸内フローラで理想のお通じを手に入れよう」 ▽日時 9月3日(土) 午後2時～3時30分 ▽内容 宍戸忠幸さん(宇都宮市医師会医師)による、腸内フローラと大腸の健康についての講話 ▽対象 市内在住の人 ▽定員 先着80人。

3 生活習慣病予防講座「味覚トレーニングでできる塩分3グラムカット作戦でがん予防」 ▽日時 9月4日(日) 午前10時～11時30分 ▽内容 県立がんセンター医師・管理栄養士による、味覚テスト・減塩の手法と健康についての講話 ▽対象 市内在住の人 ▽定員 先着80人。

4 たるたるパンパン太もも撃退 美脚運動教室 ▽日時 9月4日(日) 午前10時30分～正午 ▽内容 運動指導員による、下肢を引き締める運動の実技とミニ講話 ▽対象 市内在住の30～64歳の人 ▽定員 先着30人。

5 たった3分で究極のエクササイズ ラジオ体操教室 ▽日時 9月4日(日) 午後2時～3時30分 ▽内容 運動指導員による、効果的なラジオ体操第一の実技とミニ講話 ▽対象 市内在住の65歳以上で、毎日のラジオ体操で足腰を鍛えたい人 ▽定員 先着30人。

6 ハンドケア・ネイルカラー ▽日時 9月3日(土) 午前10時～正午。受け付けは午前11時45分まで ▽内容 県中央美容協同組合・宇都宮美容専門学校生による、ハンドケアとネイルカラー ▽対象 市内在住の女性と子ども。

7 血管年齢測定 ▽日時 9月3日(土) 午前10時～正午。受け付けは午前11時45分まで ▽内容 県臨床検査技師会による、血管年齢の測定 ▽対象 市内在住の20～64歳の人。

8 歯がしみる、歯茎が下がる トラブル解決します 歯・お口・ブラッシングの相談会 ▽日時 9月3日(土) 午後1時30分～3時30分。受け付けは午後3時15分まで ▽内容 歯科医師、歯科衛生士による、個別相談会 ▽対象 市内在住の人。

9 オリジナル減塩スパイスを作ろう ▽日時 9月4日(日) 午前10時～正午。受け付けは午前11時45分まで ▽内容 エスピー食品スタッフによる、減塩に役立つオリジナルスパイス作り体験 ▽対象 市内在住の人。

10 シューズのプロにお任せ 足型測定 ▽日時 9月3日(土)・4日(日)、午前10時～正午と午後2時～4時。受け付けは午後3時45分まで ▽内容 ゼビオスポーツエクスプレススタッフによる、足裏の形の測定とワンポイントアドバイス ▽対象 市内在住の人。

11 体力年齢・脳年齢チェック ▽日時 9月3日(土)・4日(日)、午前10時～正午と午後2時～4時。受け付けは午後3時45分まで ▽内容 下肢筋力、バランス力、握力、情報処理能力などのチェック ▽対象 市内在住の人。

12 スポーツインストラクターにお任せ 痩せやすさ測定 ▽日時 9月3日(土)・4日(日)、午後2時～4時。受け付けは午後3時45分まで ▽内容 セントラルフィットネスクラブインストラクターによる、筋肉量、脂肪量、基礎代謝量の測定とワンポイントアドバイス ▽対象 市内在住の人。

13 展示コーナー ▽日時 9月3日(土)・4日(日)、午前9時～午後4時30分 ▽内容 健康に関するパネル展示とリーフレットの配布、減塩グッズや運動グッズの展示。

■申込 1～5は、8月8日午前9時30分から、直接または電話で、市保健センター ☎(627) 6666 へ。

▽定員 各先着30人。  
5 健康づくりのための体操教室  
▽日時 9月7・14・21・28日、10月5・12・19・26日。  
午後1時30分～3時。全8回。  
▽内容 ストレッチ体操・リズム運動・スモールボール運動など。  
▽定員 抽選25人。

6 水中運動教室  
▽日時 9月2・9・16・23・30日、10月7・14・21日。  
午前10時～11時30分。全8回。  
▽内容 水中ウォーキングなど。  
▽定員 抽選20人。  
■会場 茂原健康交流センター。  
■対象 5・6は市内在住の

60歳以上で、原則受講時の最高血圧が160mm/hg以下の人。  
■費用 施設利用料(実費)。  
■申込 5・6は8月12日午後8時までに、直接またははがき・ファクス(郵便番号・住所・氏名・電話番号・性別・年齢・希望する教室名を明記)で、〒321-0126 茂

原町777-7、茂原健康交流センター ☎(654) 2815、FAX(654) 2830 へ。  
午前9時～午後5時。入館

は午後4時30分まで。  
▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。  
▽内容 「夏バテ予防の食事」をテーマに、食生活習慣のヒント・食に関する情報などのパネル紹介や、パンフレット・レシピの配布など。  
市保健センター ☎(627) 6666

### お知らせ

健康で豊かな  
人間性を育むために  
食育情報コーナー

◎みんなで語り合おうこころの健康を考える会 ▽日時 8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 ▽対象 市内在住の人 ▽その他 事前に保健師が面接 ▽申込 電話で、保健予防課 ☎(626) 1114 へ。

# お知らせ

## 難病患者のための各種制度

難病とは、発病の機構が明らかでなく、治療方法が確立していない希少な疾病であって、長期にわたり療養を必要とする病気です。

その内、客観的な診断基準が確立していて、患者数が人口の0.1パーセントに達しない病気を「指定難病」として、医療費助成の対象となります。

### ■難病の医療費助成制度

指定難病に起因した症状に関する治療について、医療機関、薬局や訪問看護などの医療費の一部を助成しています。助成対象になると、自己負担割合は2割になり、月額自己負担額までの負担で済みます。

平成27年1月と7月に対象疾患が拡大され、現在は306疾患が助成の対象になりました。

新たに追加された病気の主なものは、オスラー病、筋ジストロフィー、結節性硬化症、前頭側頭葉変性症、



▲難病の医療費助成制度 QRコード

マルファン症候群などがあります。

その他の疾患については、市庁などでご確認ください。

申請に当たっては、疾患ごとに診断基準と重症度がありますので、まず主治医とよくご相談ください。

### ■軽症者特例の制度

軽症者であっても高額な医療を継続することが必要な人（※）については、医療費助成の対象になります。

※月ごとの医療費総額が3万3330円を超える月が年3回以上ある場合（医療保険の自己負担が1万円以上の月が年3回以上ある場合など）。

### ■各種サービス

日常生活に不自由を感じたら、年齢や疾患により、障害福祉サービスや介護保険サービスがご利用できます。支援区分や介護度が認定されると、家事援助や通院介助な

どのサービスを利用することができます。

### ■就労の相談

平成27年度からハローワーク宇都宮に難病患者サポーターが配置され、治療と両立できる仕事の検討や企業への説明などの相談に応じています。

### ■とちぎ難病相談支援センター

（駒生町）には、平日の午前10時～午後4時に、専門のスタッフが電話や面接で相談を行っています。また今年度からは、患者家族がピアサポーターとしての相談も行っています。

### ■その他

医療費助成制度は年に1回更新が必要です。現在の受給者証は9月末で有効期限が満了になりますので、8月末までに更新申請をお願いします。

### ④ 保健予防課 ☎(626) 1111

## お気付きですか？ シール

あん摩マッサージ指圧・はり・きゅうを職業として行うには、国が法律で定めた資格が必要です。市では、開設の届け出を行っている



施設に、シール（右の図）を配布しています。施術を受ける際には、ご確認ください。

### ③ 保健所総務課 ☎(626) 1103

## 介護サービス利用に関する自己負担額の軽減

### ① 介護保険負担限度額認定

介護老人福祉施設（地域密着型を含む）・介護老人保健施設・介護療養型医療施設などの介護保険施設や短期入所生活介護（療養介護）を利用する際の居住費と食費を減額します。

▽対象 次のいずれかに該当する人。①世帯全員と配偶者が市民税非課税で、預貯金などが一定額（単身で1000万円、夫婦で2000万円）以下②生活保護を受給している65歳以上。

▽その他 課税を理由に減額対象外であり、次の全てに該当する人は、特例減額措置の対象となります。①介護保険施設に入所する時点で、世帯（別世帯の配偶者を含む）が2人以上②世帯の年間収入から、施設の年間利用者負担見込み額を除いた額が80万円以下③世帯の預貯金などの額が450万円以下④居住財産を除き世帯全員が活用できる財産を所有していない⑤介護保険料を世帯全員が滞納していない。

### ② 社会福祉法人利用者負担減額認定

社会福祉法人が提供する介護サービス利用者負担額を減額します。▽対象 生活保護受給者または次の全てに該当する人。①世帯全員が市民税非課税②世帯の年間収入が単身世帯で150万円（1人増えるごとに50万円加算）以下③世帯の預貯金額が単身世帯で350万円（1人増えるごとに100万円を加算）以下④居住財産を除き世帯全員が活用できる資産を所有していない⑤負担能力のある親族に扶養されていない⑥介

## 健康診査(11月分)

■定期的に健康診査を受診しましょう 生活習慣病などの早期発見・治療のために、特定健康診査やがん検診を実施しています。

### ■個別健診(市内指定医療機関)

▽申込 受診する前に医療機関へお問い合わせください。受診できる医療機関や健診項目について、詳しくは、市HPや健康づくりのしおりなどをご覧ください。

### ■集団健診(地区健診)

▽電話申込 市集団健診予約センター☎(611)1311へ。  
▽インターネット申込 パソコン・スマートフォンから、集団健診予約システムHP <https://ethroughpass.seagulloffice.com/utsunomiya-kenkou>へアクセス。

### 11月特定健康診査・健康診査・各種がん検診(胃がん・肺がん・大腸がんなど)

▽対象 市内在住で40歳以上の人。年齢や性別、加入する医療保険によって、受診できる項目が異なります。



▲スマートフォン・タブレット用QRコード

会場	期日・受付時間
市保健センター ※無料駐車場はありません。 ※自転車は立体駐車場1階屋内駐輪場をご利用ください。	5日(土)・6日(日)・7日(月)・10日(木)・12日(土)・13日(日)・14日(月)・18日(金)・19日(土)・20日(日)・21日(月)・22日(火)・26日(土)・27日(日)・28日(月)、午前9時~
市医療保健事業団健診センター	18日(金)・28日(月)、午前9時~
平石区	17日(木) 午前9時~
清原区	2日(水)・10日(木)・24日(木)、午前9時~
瑞穂野区	15日(火) 午前9時~
城山区	24日(木) 午前9時~
国本区	25日(金) 午前9時~
富屋区	14日(月) 午前9時~
豊郷区	11日(金)・21日(月)、午前9時~
姿川区	9日(水)・16日(水)・25日(金)、午前9時~
雀宮区	7日(月)・29日(火)、午前9時~
雀宮区南館	4日(金) 午前9時~
御幸ヶ原町公民館	14日(月) 午前9時~
河内保健センター	2日(水)・11日(金)、午前9時~

### 11月乳がん検診(マンモグラフィ検査・視触診)・子宮がん検診

▽対象 乳がん検診は40歳以上で、昨年度マンモグラフィ検査を受診していない人。ただし、30歳代の人は視触診のみ受診可。子宮がん検診は20歳以上の人。

会場	期日・受付時間
市保健センター	22日(火) 午後0時30分~
市医療保健事業団健診センター	18日(金)・28日(月)、午後2時~と3時~
平石区	17日(木) 午後2時~
清原区	2日(水)・10日(木)・24日(木)、午後2時~
瑞穂野区	15日(火) 午後2時~
豊郷区	11日(金)・21日(月)、午後2時~と3時~
姿川区	9日(水)・16日(水)・25日(金)、午後2時~
雀宮区	7日(月)・29日(火)、午後2時~
雀宮区南館	4日(金) 午後2時~
東(酒)	14日(月) 午前9時~ ※託児付き検診
河内保健センター	11日(金) 午後2時~

### 11月乳がん検診(マンモグラフィ検査)

▽対象 乳がん検診は40歳以上で、昨年度受診していない人。※検査後、後日医療機関で視触診の検査が必要です。

会場	期日・受付時間
市保健センター	5日(土)・6日(日)・10日(木)・13日(日)・14日(月)・18日(金)・19日(土)・20日(日)・21日(月)・26日(土)・28日(月)、午後1時~と2時~
市医療保健事業団健診センター	24日(木) 午後1時30分~と2時30分~

### ■申込時の注意

▽予約は、3カ月先まで可能です。9・10月分の予約状況は、集団健診予約システムHPで確認するか、市集団健診予約センター☎(611)1311へお問い合わせください。

▽満70歳以上の人、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

▽その他 1に該当しない場合は、介護老人福祉施設(地域密着型を含む)と短期入所生活介護の食費・居住費は減額の対象外です。  
3特別な事情による利用者負担額減免 次のような理由により、介護サービス利用に係る費用を負担することが困難な人は、介護サ

ビス利用者負担額の2分の1以上を減免します。①主に世帯の生計を支えている人の収入が、死亡・長期入院、失業などにより著しく減少した②本人または主に世帯の生計を支えている人が自然災害や火災などにより住宅や家財などに著しい損害を受けた。

担当ケアマネジャー(介護) 特定健康診査、がん検診(胃・肺・大腸・前

立腺・乳・子宮)、心電図・貧血・眼底検査、肝炎ウイルス・骨粗しょう症検診。▽対象 市内に住居登録のある40歳以上の人。ただし、特定健康診査は40歳以上の市国民健康保険加入者のみ、乳がん検診は30歳以上女性、子宮がん検診は20歳以上女性、前立腺がん検診は50歳以上男性、骨粗しょう

9 健康増進課☎(626)1129 55・60・65・70歳女性。▽定員 先着150人。▽申込 電話で、市集団健診予約センター☎(611)1311へ。▽その他 特定健康診査以外は有料です。詳しくは、受診券をご覧ください。

◎チャレンジ400ミリリットル献血 & 成分献血キャンペーン 夏は毎年血液が不足しがちです。患者に優しい400ミリリットル献血、献血者に優しい成分献血にご協力ください。▽期間 8月31日まで▽その他 期間中、初めて400ミリリットル献血、成分献血した人へオリジナルグッズをプレゼントします。会場や対象など、詳しくは、48ページをご覧ください。☎保健所総務課☎(626)1104