

## 1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。

日時	会場	内容	問い合わせ先
18日(月) 午前10時～正午	平石(区) (下平出町)	膝痛・腰痛の予防と上手な付き合い方	地域包括支援センター鬼怒 ☎(683)2230
20日(水) 午前10時～正午	西原(区) (西原2丁目)	賢く活用介護用品(福祉用具の体験)	地域包括支援センターようなん ☎(658)2125
22日(金) 午後1時30分～3時30分	錦(区) (今泉町)	高齢者の口腔ケア	地域包括支援センター今泉・陽北 ☎(616)1780
27日(水) 午前10時～正午	御幸(区) (御幸本町)	すぐに役立つ認知症介護(家族が認知症になったら)	地域包括支援センター鬼怒 ☎(683)2230

☎高齢福祉課 ☎(632)2357

冬場から春先にかけては、風邪などで体調を崩す人が多いことや、学校や企業などの協力が得られにくいこ

とから、年間で最も輸血用血液が不足しがちです。また、少子高齢化により、健康で若い皆さんの献血への協力が求められています。新成人の皆さん、二十歳の記念に献血に行きませんか。特に40ml献血へのご協力を

## 1・2月は「はたちの献血」キャンペーン月間

### お知らせ



健康・福祉・国保・年金

▽体重 50キログラム以上。  
■成分献血 血しょう 18歳～69歳、血小板 18歳～69歳、女性 18歳～54歳。  
▽年齢 男性 17歳～69歳・女性 18歳～69歳。  
■400ミリリットル献血 男性 17歳～69歳・女性 18歳～69歳。  
■200ミリリットル献血 男性 45キログラム以上・女性 40キログラム以上。  
■その他 65歳以上は、60歳に献血の経験がある人に限ります。会場など詳しくは、48ページをご覧ください。

▽体重 男性45キログラム以上・女性40キログラム以上。  
▽年齢 16歳～69歳。  
▽体重 男性45キログラム以上・女性40キログラム以上。  
▽その他 65歳以上は、60歳に献血の経験がある人に限ります。会場など詳しくは、48ページをご覧ください。

▽日時 ①2月11日(木祝) ②2月18日(木)、午前9時～10時30分受け付け。  
▽会場 ①雀宮(区) (新富町) ②河内総合福祉センター(白沢町)。  
▽内容 特定健康診査(健康診査)、がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳)、心電図・貧血・眼底検査、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診。  
▽対象 国民健康保険または協会けんぽに加入し、市

## 国民健康保険・協会けんぽ加入者のための特定健康診査・がん検診

▽体重 男性45キログラム以上・女性40キログラム以上。  
▽年齢 16歳～69歳。  
▽体重 男性45キログラム以上・女性40キログラム以上。  
▽その他 65歳以上は、60歳に献血の経験がある人に限ります。会場など詳しくは、48ページをご覧ください。

## 高齢者の肺炎球菌予防接種 平成27年度対象者は

### 3月31日までに接種してください

1 平成27年度の定期予防接種対象者の皆さんへ

▽期間 3月31日まで。  
▽会場 「健康づくりのしおり」または市(区)に掲載している市内指定医療機関。県内(市外)の指定医療機関は市(区)に掲載。  
▽回数 生涯1回。  
▽対象 市内在住で、肺炎球菌予防接種を受けたことがない次のいずれかに該当する人。①65歳(昭和25年4月2日～昭和26年4月1日)・70歳(昭和20年4月2日～昭和21年4月1日)・75歳(昭和15年4月2日～昭和16年4月1日)・80歳(昭和10年4月2日～昭和11年4月1日)・85歳(昭和5年4月2日～昭和6年4月1日)・90歳(大正14年4月2日～大正15年4月1日)・95歳(大正9年4月2日～大正10年4月1日)・100歳(大正4年4月2日～大正5年4月1日) ②満60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、HIVによる免疫機能に障がいがあり、身体障

がい者手帳1級程度。  
▽費用 2,500円。  
▽持ち物 健康保険証など、生年月日の分かるもの。②に該当する人は身体障がい者手帳の写し。

### 2 接種費用免除(事前申請必要)

▽対象 1の対象者のうち、次のいずれかに該当する人。①市民税非課税世帯②生活保護被保護者③中国残留邦人の認定を受けている。  
▽申込 健康保険証などの身分証明書、本人または同世帯の親族以外が申請する場合は申し込み窓口においてある委任状(市(区)からも取り出し可)、1の②に該当する人は身体障がい者手帳の写しをお持ちの上、直接、保健予防課(竹林町・保健所内)、保健と福祉の相談(市役所1階)、各(区)・(区)・(区)へ。

### 3 県内指定医療機関以外での接種(事前申請必要)

▽申込 印鑑(ゴム印不可)をお持ちの上、直接、保健予防課へ。  
▽その他 費用は自己負担した後、償還払いとして口座へ振り込みます。

☎保健予防課 ☎(626)1114

◎自死遺族支援わかちあいの会こもれび ▽日時 1月9・16日(土)、午後2時～4時▽会場 とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)▽内容 大切な人を自死により亡くした人々の思いを分かち合う▽対象 家族や身近な人を自死で亡くした人▽費用 200円。☎栃木いのちの電話事務局 ☎(622)7970、保健予防課 ☎(626)1114

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用は無料、申込不要。  
☎ 地区市民センター、☎ 出張所、☎ 生涯学習センター、☎ うつのみや表参道スクエア、☎ ホームページ、☎ Eメールアドレス、☎ 地域コミュニケーションセンター、☎ 市民活動センター

## 健康診査

■1年に1回健康診査を受診しましょう 生活習慣病などの早期発見・治療のために、健康診査やがん検診を実施しています。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。

### ■個別健診

▽申込 受診する前に医療機関へお問い合わせください。

### ■集団健診(地区健診)

2月特定健康診査・健康診査・各種がん検診(乳がん・子宮がんは除く)

▽申込 電話で、健康増進課☎(626)1129へ。

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。	1日(月)・2日(火)・9日(火)・13日(土)・15日(月)・16日(火)・19日(金)・21日(日)・22日(月)・29日(月)、午前9時~
市医療保健事業団健診センター(竹林町)	2日(火)・15日(月)、午前9時~
清原区	10日(水) 午前9時~
豊郷区	4日(木) 午前9時~
姿川区	22日(月)・26日(金)、午前9時~
雀宮区	17日(水)・23日(火)、午前9時~
東(函)	8日(月) 午前9時~

### 2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、昨年度受診していない人。ただし、30歳代の方は視触診のみ受診することができます。子宮がん検診は20歳以上の。

▽申込 電話で、健康増進課☎(626)1129へ。

会場	期日・受付時間
市保健センター	16日(火) 午後0時30分~
市医療保健事業団健診センター	2日(火)・15日(月)、午後1時30分~と2時30分~
清原区	10日(水) 午後2時~
横川区	5日(金)・23日(火)、午前9時~ ※23日は託児付き検診
城山区	29日(月) 午後2時~
国本区	1日(月) 午前9時~ ※託児付き検診
豊郷区	4日(木) 午後2時~と午後3時~
篠井区	24日(水) 午後2時~ ※託児付き検診
姿川区	22日(月)・26日(金)、午後2時~
雀宮区	17日(水)・23日(火)、午後2時~
東(函)	8日(月) 午後2時~、29日(月) 午前9時~

### 2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。

▽申込 電話で、健康増進課☎(626)1129へ。

会場	期日・受付時間
市保健センター	1日(月)・2日(火)・9日(火)・13日(土)・15日(月)・19日(金)、午後1時~と2時~

### ■健診受診時の注意

▽受診する際には、必ず受診券と健康保険証をお持ちください。お持ちでないとう受診できません。

▽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

内に住民登録のある40歳以上の。ただし、子宮がん検診Ⅱ20歳以上女性、乳がん検診Ⅱ30歳以上女性、前立腺がん検診Ⅱ50歳以上男性、骨粗しょう症検診Ⅱ満40・45・50・55・60・65・70歳女性。  
▽定員 先着20人。  
▽申込 電話で、健康増進課☎(626)1129へ。なお、協会けんぽから健診案内通知が届いた人は、同封の申込書に必要事項を書き、送付で、〒320-8514大通り1丁目

4-22MSC第2ビル、協会けんぽ栃木支部☎(616)1695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。  
**教室・講座**  
シニア世代を豊かにする  
ライフプラン支援講座  
▽日時 1月9・23日(土)、午前10時~11時。  
▽会場 市総合福祉センター1(中央1丁目)。  
▽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。

▽定員 各先着15人。  
▽申込 直接または電話・ファクス(住所・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。  
地域が求めるシニアのパワー シニア世代の地域デビュー講座  
▽日時 1月15・22・29日、

2月5日。午前10時~正午。全4回。  
▽会場 市総合福祉センター1。  
▽内容 「地域デビューのすすめ 成熟社会における地域との関わり方」と題した大石剛史さん(国際医療福祉大学准教授)による講座、「人と人の支え合い」についても、楽しくボランティア」と題したボランティアセンター職員による講座、「マジックを楽しまう お孫さんと遊べる簡単マジック」と題した

松島栄次さん(日本アマチュアマジック協会会員)による講座、「シニアも共助の担い手 助け合いのまち宇都宮を目指して」と題した、安藤正知さん(宇都宮まちづくり市民工房理事)による講座。  
▽対象 おおむね50歳以上の。  
▽定員 先着15人。  
▽申込 直接または電話・ファクス(住所・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。

◎フリーダイヤル自殺予防いのちの電話 ▽日時 1月10日(日)午前8時~11日(月・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(738)556。☎栃木のちの電話事務局☎(622)7970、保健予防課☎(626)



教室・講座

いつまでも若々しく元気で  
いたいから さあ一緒に  
楽しく体を動かしましょう

▽日時 1月28日(木)午前  
10時～正午。

▽会場 清原区(清原工業  
団地)。

▽内容 運動指導員による  
手軽にできる運動の紹介と  
実技。

▽対象 運動制限のない市  
内在住で、おおむね40歳以  
上の人。

▽定員 先着25人。

▽申込 1月5日から、電  
話で、清原区☎(667)569  
6へ。

究極のエクササイズを  
学ぼう 大人のための  
ラジオ体操教室

▽日時 2月6日(土)午前  
10時～11時30分。

▽会場 市保健センター  
(ララスクエア宇都宮9階)。

▽内容 ラジオ体操を効果  
的に行いたい人へ、正しい  
ラジオ体操第1の講話と実  
技。

▽対象 運動制限のない市

障がいのある人の趣味と仲間づくりに

1 長期講座 (1年間)

▽日時 4月～平成29年3月、午前10時～正午。  
パンフラワー講座とレクリエーション教室①②③は  
午後1時～3時。  
▽会場 市障がい者福祉センター(中央1丁目・市総  
合福祉センター内)。  
▽講座名・定員など 下の表の通り。①～③から1  
講座ずつ選択可。初めて受講する人を優先。  
▽費用 材料費(実費)。  
▽その他 都合により講座開催日の変更になる場合  
があります。

市障がい者福祉センター長期講座 (1年間)

講座名	開催曜日	定員
① 創作的活動	パンフラワー講座	第1・3月曜日 抽選10人
	絵手紙講座	第2・4月曜日 抽選10人
	組紐講座①	第1・3火曜日 抽選10人
	組紐講座②	第2・4火曜日 抽選10人
	水墨画講座	第2・4水曜日 抽選10人
	書道講座	毎週木曜日 抽選10人
	絵画講座	毎週金曜日 抽選10人
② 社会適応訓練	料理講座	第4金曜日 抽選20人
	パソコン初級	毎週火曜日 抽選10人
	パソコン中級	毎週木曜日 抽選10人
③ 運動教室	フォークダンス講座	第1・3水曜日 抽選15人
	健康体操教室	第1・3月曜日 抽選10人
	レクリエーション教室①②③	第1・2・3金曜日の各月1回 各抽選10人

2 短期講座パンフラワー

▽日時 2月10日(水)午前10時～正午。  
▽会場 河内総合福祉センター(白沢町)。  
▽内容 軽量粘土を使って季節の飾り物を作る。  
▽定員 抽選15人。  
▽費用 600円(材料費)。  
▽対象 市内在住で障がい手帳を持っている人。初  
めて受講する人を優先。ただし、①のフォークダン  
ス講座は視覚障がい者のみ。②は市障がい者福祉セ  
ンターで同講座を受講中の人を除く。  
▽申込 1月29日までに、直接または電話・ファク  
ス(住所・氏名・電話番号を明記)で、市障がい者  
福祉センター☎(639)1050、FAX(639)1052へ。

内在住の人。市保健セン  
ター運動教室に参加してい  
ない人優先。

▽定員 先着20人。

▽申込 1月5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。

上河内老人福祉センター  
でスポーツ吹き矢講座

▽日時 2月4・18・25日、  
午前10時～正午。25日は午  
後1時30分～3時30分。全  
3回。

▽会場 上河内老人福祉セ  
ンター(松田新田町)。

▽内容 スポーツ吹き矢の  
基本動作とゲーム方法など。

▽対象 市内在住で60歳以  
上の初心者。

▽定員 抽選30人。

▽費用 200円程度(教材費)。

▽申込 上河内老人福祉セ  
ンターに置いてある申込用  
紙またははがきに、住所・  
氏名・ふりがな・生年月日  
・電話番号を書き、1月25  
日(必着)までに、直接ま  
たは送付で、〒321-0407松田

新田町11-1、上河内老人  
福祉センター☎(674)400  
3へ。

健康づくり栄養教室  
脂質代謝異常症  
予防の食事

▽日時 2月16日(火)午前  
10時～午後1時。  
▽会場 市保健センター。  
▽内容 管理栄養士による  
脂質代謝異常症予防のため  
の講話と調理実習、保健師  
によるワンポイントアドバ  
イス。

茂原健康交流センターで  
体力づくり

▽日時 1月5・19日(火)、  
午前10時30分～11時30分。  
▽内容 基礎体力向上のた  
り筋力向上体操教室

◎みんなで語り合おうこころの健康を考える会

▽日時 1月22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。

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。  
☒ホームページ、☑Eメールアドレス、☒地域自治センター  
☒地区市民センター、☒出張所、☒生涯学習センター、☒生涯学習センター、☒市民活動センター  
☒地域コミュニケーションセンター、☒地域コミュニケーションセンター、☒市民活動センター

## ご相談ください 生活困窮者自立相談支援機関

▽時間 午前8時30分～午後5時15分。  
▽場所・問い合わせ先 下の表の通り。  
▽内容 生活に困窮している人が、困窮状態から早期に脱却し、自立した生活を送れるよう、生活相談を通して抱えている問題を整理し、一人ひとりの状況に応じた支援を行う。  
▽対象 生活に困窮し、最低限度の生活を維持することができなくなる恐れのある人。

場所・問い合わせ先	開催日
市総合福祉センター5階(中央1丁目) ☎市社会福祉協議会☎(636)1215	月～金曜日

▽その他 下記施設でも初期相談を受け付けています。

場所・問い合わせ先	開催日
河内総合福祉センター(白沢町) ☎(673)8453	火～日曜日
ことぶき会館(屋板町) ☎(656)8792	火～日曜日
ふれあい荘(陽東2丁目) ☎(663)3156	月～土曜日
やすらぎ荘(宝木本町) ☎(665)5284	木～火曜日
すこやか荘(下砥上町) ☎(648)7750	月～土曜日
上河内老人福祉センター(松田新田町) ☎(674)4003	月～金曜日

☎生活福祉第2課☎(632)2876

▽日時 休館日を除く毎日、

▽期日 1月16日(土)。  
▽会場 平石区(下平出町)。

☎市障害者福祉会連合会☎(637)7771

**健康で豊かな人間性を育む  
ため食について考えませんか  
食育情報コーナー**

**ノーマライゼーション  
フェスティバル**

■費用 施設利用料(実費)。  
☎茂原健康交流センター☎(654)2815

■会場 茂原健康交流センター(茂原町)。

▽定員 先着20人。

▽日時 1月8日(金)午前10時30分～11時30分。

■エアロビクス教室

▽定員 先着20人。

☎市保健センター☎(627)6666

▽内容 「目指せナイスボディ」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。

▽日時 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。

▽内容 「目指せナイスボディ」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。

▽時間・内容 午前10時開会。午前10時40分～正午Ⅱ「バリアフリーの社会をめざして」と題した、笹崎明久さん(とちぎ障害者労働自立センターゆめ事務局長)による講演。

催し

午後1時～3時Ⅱ「みんなで楽しむ音楽会」と題した、宇都宮ケータ愛好会・コカリナグループ「もりの音」・聴障太鼓「響」による楽器演奏。

▽その他 障がい者施設の製品販売、盲導犬体験とパネル展示なども開催します。

☎市障害者福祉会連合会☎(637)7771

## 治療に役立つ統合失調症の話 病気の理解と治療の話

統合失調症は、日本では、国民の0.9～1パーセントの人がかかる病気です。発症年齢は主に10歳代の思春期から40歳代の壮年期で、入院が必要な場合もあり、社会的不利益を被りやすい病気のひとつです。

代表的な症状は、いわゆる誤った確信といわれる「妄想」で、思考内容の障がいです。もう一つは人間の5感覚に関する「幻覚」で、視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚が幻聴・幻視・幻味・幻嗅・幻触となります。病型は、妄想を中心としたタイプの「妄想型」、緊張や興奮を中心としたタイプの「緊張型」、本来の人格が崩れていくタイプの「破瓜型」などに分類されます。原因はまだよく解っていませんが、最近では遺伝子が関係するともいわれています。

治療は薬物療法が中心になりますが、薬以外の非薬物療法なども行われています。最近では副作用の少ない治療薬が開発され、昔のように副作用に苦しむことは少なくなってきました。治療薬も以前のような定型抗精神病薬といわれるタイプのものから、第2世代といわれる非定型抗精神病薬が中心になって

きており、多剤併用から単剤投与へと変わりつつあります。また、持効性注射薬(2～4週間ごとに注射)も新しいものが開発され、患者さんにとって服薬の煩わしさからも解放されるようになってきました。

この病気は患者さん本人があまり病気だと思わないことも珍しくありません。周囲の人がこの病気に気付いたら、できるだけ早く専門家(精神科医)に診てもらおうように勧めてください。最寄りの精神科(心療内科)診療所、精神科病院、総合病院精神科、大学病院精神科などを受診されるとよいでしょう。

(精神科医 手塚 隆夫)

### ■こころの健康づくり講座

▽日時 1月28日(木)午後1時30分～3時30分。

▽会場 保健所。

▽内容 「治療に役立つ統合失調症の話 病気の理解と治療の話」と題した、手塚隆夫さん(精神科医)による講話。

▽定員 先着50人。

▽申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

◎宇都宮精神保健福祉会(やしお会) ■相談会

▽日時 1月7・28日(木)、午前10時～正午▽内容 精神障がい者を抱えた家族に対し、共通の体験をした家族が個別の相談を受ける。

■定例会 ▽日時 1月28日(木)午前10時30分～正午▽内容 話し合ながら精神障がいについて学ぶ。

■会場 保健所。

■申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。