



催し

健康・福祉・国保・年金

## 5月は高血圧対策強化月間です

- 会場 市保健センター(ラスクエア宇都宮9階)。
- 1健康づくり栄養教室塩工コでめさせ健康
- ▽日時 5月26日(火)午前10時～午後1時。
- ▽内容 高血圧予防のための講話、減塩のこつを学ぶための調理実習。
- ▽対象 市内在住の人。
- ▽定員 先着25人。
- ▽費用 500円程度。
- ▽申込 5月8日から、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。
- 2血圧計貸し出し
- ▽期間 2週間。
- ▽内容 血圧の自己管理を自宅で行うための貸し出し。
- ▽申込 電話で、市保健セ

- ンター☎(627)6666へ。
- 3みそ汁塩分測定
- ▽内容 自宅のみそ汁の塩分濃度を測定。
- ▽申込 みそ汁を密閉容器に入れてお持ちの上、直接、市保健センターへ。
- 4その他 随時、血圧についての健康相談・栄養相談を行っています。
- ☎市保健センター☎(627)6666
- わく・わくショップ開設記念特別販売会
- ▽日時 5月22日(金)午前10時～午後3時。無くなり次第終了。
- ▽会場 市役所1階市民ホール。
- ▽内容 弁当、パン、さわり織りなど、障がい者支援施設が作った製品の販売。
- ☎わく・わくショップ☎(632)7397、障がい福祉課☎(632)2229
- 教室・講座
- 市保健センターで各種催し
- 1運動経験が少ない人のために運動体験教室

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  
 活 市民活動センター

## 薬物乱用はダメ。ゼッタイ。

麻薬や覚せい剤などの薬物を乱用することは、使用者自身の精神や身体をばろばろにし、幻覚・妄想などにより、殺人・放火などの重大な犯罪を引き起こす原因にもなります。

薬物乱用を防ぐためには、私たち一人ひとりが薬物乱用の恐ろしさを正しく理解し、社会全体で薬物乱用を拒絶する意識を持つことが大切です。

■薬物乱用とは 医薬品を医療目的以外で使用すること、また、医療目的に使われない薬物を不正に使用することです。一度使っただけでも「乱用」です。薬物には依存性と耐性があり、一度使用するとやめられなくなったり、使用量が増えたりと悪循環に陥ります。

■大麻や植えてはいけないケシをご存じですか ケシの開花時期に合わせて、7月31日までを、「不正大麻・けし撲滅運動期間」としています。大麻や植えてはいけないケシを不正に栽培する人が後を絶ちません。中には、植えてはいけないケシと知らずに、観賞用として栽培している人もいます。不正に栽培または自生する大麻やケシを発見した場合は、電話で、保健所総務課☎(626)1104、県薬務課☎(623)3119へ。

▽大麻の特徴 茎＝四角形、緑色で浅い縦溝が通っている。葉＝3～9枚ほどの小葉が集まって掌状になっている。のこぎりの歯のように切り込んでいて、先端がとがっている。



▲大麻の特徴



▲植えてはいけないケシの特徴

▽植えてはいけないケシの特徴 茎＝無毛に近く、すべすべしている。葉＝のこぎりの歯のような凸凹があり、先端はとがっている。葉の付け根は茎を包み込むように生える。

■危険ドラッグに注意 覚せい剤や大麻などの構造に似せて作られた物質が含まれたもので、ハーブ・お香・アロマオイル・バスソルトなどと偽って、インターネットなどで販売されています。危険ドラッグには、どのような危険なものが入っているかわからず、これまでも交通事故や呼吸困難・意識喪失、さらには死亡事例が相次いでいます。「私は危険ドラッグを絶対に買わない・使わない」という気持ちを強く持ち、身近な人からの誘いがあっても、勇気を持ってきっぱり断りましょう。

なお、国は、平成26年7月に、脱法ドラッグについて、より危険であることを強調するため、危険ドラッグと呼ぶことに決めました。

☎保健所総務課☎(626)1104

◎健康で心豊かに過ごすため食について考えませんか 食育情報コーナー ▽日時 休館日を除く毎日、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 「運動会シーズンに役立つ元気が出る食事」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

## 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・早期治療のために、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)

6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、①～⑧健康増進課☎(626)1129 ⑨⑩河内保健センター☎(673)6337へ。

会場	期日・受付時間
①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)・5日(金)・8日(月)・12日(金)・14日(日)・15日(月)・18日(木)・20日(土)・22日(月)・23日(火)・27日(土)・29日(月)、午前9時～
②市医療保健事業団健診センター(竹林町)	5日(金)・15日(月)、午前9時～
③横川区	13日(土)・23日(火)、午前9時～
④豊郷区	3日(水)・25日(木)、午前9時～
⑤姿川区	17日(水)・24日(水)、午前9時～
⑥雀宮区	1日(月)・16日(火)・26日(金)、午前9時～
⑦東(函)	8日(月)午前9時～
⑧南(函)	29日(月)午前9時～
⑨河内保健センター	22日(月)午前9時～
⑩田原コミュニティプラザ	3日(水)午前9時～

### 6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歳以上の人が対象です。

▽申込 電話で、①～⑨健康増進課☎(626)1129 ⑩上河内保健センター☎(674)8787 ⑪河内保健センター☎(673)6337へ。

会場	期日・受付時間
①市保健センター	12日(金)午後0時30分～
②市医療保健事業団健診センター	5日(金)・15日(月)、午後1時30分～と2時30分～
③平石区	15日(月)午前9時～※託児付き検診
④横川区	13日(土)・23日(火)、午後2時～
⑤豊郷区	3日(水)・25日(木)、午後2時～と午後3時～ 9日(火)午前9時～と10時～※9日のみ託児付き検診
⑥姿川区	17日(水)・24日(水)、午後2時～
⑦雀宮区	1日(月)・16日(火)・26日(金)、午後2時～
⑧東(函)	8日(月)午後2時～
⑨南(函)	29日(月)午後2時～
⑩上河内保健センター	2日(火)午後2時～
⑪河内保健センター	12日(金)午後2時～ 20日(土)午前9時～

### 6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
①市保健センター	1日(月)・2日(火)・5日(金)・8日(月)・14日(日)・15日(月)・18日(木)・20日(土)・22日(月)・23日(火)・27日(土)、午後1時～と2時～
②市医療保健事業団健診センター	3日(水)・24日(水)、午後1時30分～と2時30分～

▽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。

お持ちでない人と受診できません。

▽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

▽日時 5月16日(土)午前10時～11時30分。  
▽内容 市保健センターで実施する運動教室のコース体験と教室案内。  
■カラダげんき運動教室ウオーキング編  
▽日時 6月1日(月)午前10時～11時30分。  
▽内容 ウオーキングをこ

れから行いたい人向けの正しい歩き方と姿勢を身に付  
けるための講話、実技実施。  
■ラジオ体操教室で効果的なラジオ体操を学びませんか  
▽日時 6月9日(火)午前10時～11時30分。  
▽内容 ラジオ体操を効果的に行いたい人向けの講話と実技(ラジオ体操第一のみ)。  
■会場 市保健センター。  
■対象 市内在住の人。

■定員 1先着15人 2先着10人 3先着20人。  
■申込 5月8日から、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。  
▽日時 6月6・13・20・27日、7月4日、午前9時30分～午後0時30分。全5  
災害福祉救援ボランティア養成講座

▽会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。  
▽内容 アイマスク・車いす体験などを通じた災害時要援護者への理解や、応急手当の方法、被災地の現状と課題、災害ボランティアセンターの役割りなど。  
▽対象 災害ボランティア活動に興味関心があり、市内に通勤通学する18歳以上

の人。  
▽定員 先着30人。最小催行人数10人。  
▽費用 500円(保険代・資料代など)。  
▽申込 5月11日から、直接または電話・アクセス(住所・氏名・電話番号を明記)で、ボランティアセンター(市総合福祉センター内)☎(636)1285、FAX(634)2870へ。

◎5月から特定健康診査(市国民健康保険加入者対象)の血糖検査でヘモグロビンA1c検査を必須化します 特定健康診査は、糖尿病などの生活習慣病や脳血管疾患、心疾患などを予防するための大切な健診です。年に1回、自分自身の健康状態を確認するためにも、特定健康診査を受診しましょう。▽ヘモグロビンA1c検査とは 血液検査で、過去1・2カ月間の平均的な血糖状況を把握することができる検査。  
☎健康増進課☎(626)1129



糖尿病を予防・改善したい  
あなたへ 毎日の食生活を  
見直しましょう

▽日時 6月8・15・22日、  
午後1時30分～4時。22日  
は午前10時～午後3時。全  
3回。

▽会場 市保健センター(ラ  
ラスクエア宇都宮9階)。

▽内容 管理栄養士による  
糖尿病の予防や改善につい  
ての講話とグループワーク、  
調理実習。

▽定員 先着20人。

▽費用 500円程度(食材費)。

▽申込 5月7日から、直  
接または電話で、健康増進  
課(竹林町・保健所内) ☎  
(626)1126へ。

茂原健康交流センターで  
各種催し

1健康づくりのための体操  
教室

▽日時 5月27日、6月3・  
10・17・24日、7月1・8・  
15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。

ご存じですか  
あなたのまちの民生委員・児童委員

地域の身近な相談相手として必要な支援  
を行うのが「民生委員・児童委員」です。  
誰もが安心して暮らせる地域づくりのため  
に、さまざまな活動をしている「民生委員・  
児童委員」について知っていただき、活動  
へのご理解をいただくとともに、生活の困  
りごとがあったときには、地域の民生委員  
にご相談ください。

■身近な相談相手 「民生委員」は、厚生  
労働大臣から委嘱を受け、地域の生活困窮  
者・障がい者・高齢者に関する生活や福祉  
全般に関する問題について、住民から相談  
を受けるとともに、関係機関・専門機関を  
紹介するなど、地域の福祉増進に努めてい  
ます。また、「児童委員」も兼ねており、  
妊産婦・児童に関わる問題についても相談  
に応じ、支援しています。民生委員・児童  
委員には守秘義務があり、相談した人の秘  
密は守られます。なお、市担当民生委員・  
児童委員証を携帯していますので、訪問を  
受けた際は提示を求めてください。

■民生委員・児童委員の日 全国民生委員  
児童委員連合会は、5月12日を「民生委  
員・児童委員の日」とし、また5月12～  
18日を活動強化週間としています。市で  
は、この活動強化週間中に、独り暮らし高  
齢者の見守りや民生委員活動のPRを行う  
など、さまざまな取り組みを行います。

■担当の民生委員・児童委員 市では、  
39地区の連合自治会ごとに、民生委員・  
児童委員がいます。お住まいの地域の民生  
委員・児童委員について、詳しくは、生活  
福祉第1課 ☎(632)2373へ。

▽定員 抽選25人。

2水中運動教室

▽日時 5月29日、6月  
5・12・19・26日、7月3・  
10・17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 市内在住で60歳以  
上の初心者。

▽費用 施設使用料(実費)。

▽申込 直接の場合は5月  
6日までに、はがきまたは  
ファクス(教室名・住所・

氏名・電話番号・年齢・性  
別を明記)の場合は5月15  
日(必着)までに、〒321-

0126茂原町777-7、茂原健康  
交流センター ☎(654)281  
5、FAX(654)2830へ。

背中美人講座  
薄着の季節  
に向けて

▽日時 5月25日(月)、6  
月22日(月)、午後1時30分  
～4時。全2回。

▽会場 姿川(西川田町)。

▽内容 美しい姿勢を手  
入れ、いつまでも若々しく  
過ごすための運動指導員に

よる講話と実技、栄養士に  
よる講話。

▽対象 市内在住のおおむ  
ね64歳以下の。

▽定員 先着30人。

▽申込 直接または電話で、  
姿川 ☎(645)4535へ。

みやシニア活動センター  
シニア世代のための  
各種講座

1シニア世代を豊かにする  
ライフプラン支援講座

▽日時 5月9・23日(土)、  
午前10時～11時。

▽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。

▽定員 各先着15人。

2シニア世代の地域デビュ  
ー講座  
▽日時 5月15・22・29日、  
6月5日。午前10時～正午。  
全4回。

▽内容 ①「あいさつプラ  
スで広がるセカンドライフ」  
と題した西田直樹さん(作  
新学院大学女子短期大学部  
教授)による講座②「ボラ  
ンティア活動を楽しもう」  
と題した小倉克洋さん(こ  
くら工房代表)による講座

③「宇都宮のたのしい歴史」

と題した和気俊夫さん（うつのみやシテイガイド協会 部長）による講座④「認知症予防と記憶術」と題した佐久間辰雄さん（県健康管理士会会長）による講座。

▽定員 先着15人。

■会場 市総合福祉センター（中央1丁目）。

■対象 おおむね50歳以上の。

■申込 5月2日から、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。

### 5月の家族介護教室 参加者募集

▽日時 ①5月22日②5月29日③5月30日、午前10時～正午。

▽会場 ①五代若松原☐（若松原3丁目）②石井☐（石井町）③田原コミュニティプラザ（上田原町）。

▽内容 ①介護保険と在宅介護 デイサービス編②正しい薬の服用③誰でも作れる低栄養予防食。

▽対象 要介護高齢者を介

護している家族など。

▽申込 電話で、①地域包括支援センター雀宮・五代若松原 ☎(688)3371②地域包括支援センター石井・陽東 ☎(66)1414③田原地域包括支援センター ☎(672)4811へ。

7 ④高齢福祉課 ☎(632)235

### 第11回県障害者スポーツ大会参加選手募集

▽期日 9月27日（日）午前8時30分～。

▽会場 県総合運動公園（西川田町）など。

▽募集競技 陸上競技、卓球、アーチェリー、フライングディスク、水泳、サウンドテーブルテニス、グラウンドソフトボール、ソフトボール、車いすバスケットボール。

▽対象 県内在住で、4月1日現在、満12歳以上の身体障がい者・知的障がい者

▽申込 学校・施設などに所属する人は、学校・施設などへ。在宅の人は、5月13日～6月5日に、電話で、障がい福祉課 ☎(632)2228へ。

## 平成27年度から国民健康保険税の課税限度額と国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の軽減判定の基準額が変わります

国民健康保険税の課税限度額を、下の1の通り一部変更します。なお、平成27年度の国民健康保険税率と後期高齢者医療保険の保険料率は平成26年度と変わらず、税（料）額は7月に発送する納税通知書（保険料額決定通知書）でお知らせします。

### 1 国民健康保険税率

①医療保険分 所得割 = 6.36 パーセント、均等割 = 2万5,900円、平等割 = 1万9,000円。

課税限度額	51万円 → 変更なし
-------	-------------

②後期高齢者支援金分 所得割 = 2.55 パーセント、均等割 = 9,800円、平等割 = 7,200円。

課税限度額	14万円 → 16万円
-------	-------------

③介護保険分（40～64歳） 所得割 = 2.07 パーセント、均等割 = 1万500円、平等割 = 6,400円。

課税限度額	12万円 → 14万円
-------	-------------

2 後期高齢者医療保険料率 所得割 = 8.54 パーセント、均等割 = 4万3,200円、課税限度額 = 57万円。

■軽減措置（5割・2割軽減の基準を引き上げます）平成26年中の世帯の合計所得金額が一定額以下の場合、均等割額と平等割額を軽減します。ただし、後期高齢は均等割額のみ（右上の表）。軽減を受けるためには、世帯全員の所得の申告が

必要です。軽減の申請は不要。  
所得判定基準（平成26年中の世帯の合計所得金額）

軽減割合	変更前	変更後
7割	33万円以下	変更なし
5割	33万円+(24.5万円×被保険者数)以下	33万円+(26万円×被保険者数)以下
2割	33万円+(45万円×被保険者数)以下	33万円+(47万円×被保険者数)以下

### 協会けんぽの保険料率が変わりました

中小企業などで働く人やその家族が加入する健康保険「協会けんぽ栃木支部」の保険料率が、5月納付分から変わりました。

健康保険料率	9.95 パーセント → 変更なし
介護保険料率	1.72 パーセント → 1.58 パーセント

▽その他 詳しくは、全国健康保険協会栃木支部 ☎ http://www.kyoukaikenpo.or.jp/ をご覧ください。

④国民健康保険税 = 保険年金課 ☎(632)2320、後期高齢者医療保険料 = 県後期高齢者医療広域連合 ☎(627)6805・保険年金課 ☎(632)2307、協会けんぽ = 全国健康保険協会栃木支部 ☎(616)1691

◎宇都宮精神保健福祉会 やしお会 1 相談会 ▽日時 5月7・21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。2 定例会 ▽日時 5月21日（木）午前10時30分～午後3時30分 ▽内容 同じ悩みを持つ家族の語り合い。■会場 保健所。■申込 電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。



# お知らせ

## 介護保険の給付適正化に 取り組んでいます

### ■主な取り組み

- ▽要介護認定の適正化。
- ▽ケアプランの点検。
- ▽住宅改修・福祉用具購入の現地調査、福祉用具貸与の平均的な価格の公表。
- ▽介護給付費の通知。
- ▽医療情報との突き合わせ。
- 不審者にご注意を 自宅に調査に伺う場合は、事前に電話で連絡します。
- また、市職員が訪問した際は、必ず市職員証と介護保険検査証の提示を求めてください。
- 6 問 高齢福祉課 ☎(632) 290

## 県シルバー大学校 第37期生学校説明会

- 1 中央校 (駒生町)  
▽期日 5月21日(木)、6月8日(月)。
- 2 南校 (栃木市)  
▽期日 5月20日(水)、6月9日(火)。
- 3 北校 (矢板市)  
▽期日 5月22日(金)、6月

## 5月31日は世界禁煙デー 5月31日～6月6日は禁煙週間

■たばこに含まれる有害物質 たばこの煙には、ニコチンやタール、一酸化炭素をはじめとする約4,000種類の化学物質が含まれており、そのうち人体に有害な物質が約250種類、発がん物質が約40種類含まれています。これらを吸い込むことで、体にさまざまな影響を及ぼすことが明らかになっています。

■たばこの煙 喫煙者が吸い込む主流煙、たばこの先から出てくる副流煙、喫煙者から吐き出される呼出煙の3種類があります。副流煙にはニコチン2.8倍、タール3.4倍、一酸化炭素4.7倍と主流煙よりも多くの有害物質が含まれています。他人のたばこの煙を吸い込む受動喫煙により、たばこを吸わない人も吸う人と同様に、健康に影響を受けます。特に、自分で受動喫煙を避けることができない胎児や乳幼児をたばこの煙から守るためには、家族・社会皆さんの協力が必要です。

■受動喫煙による健康への影響  
▽成人 肺がん、心筋梗塞・狭心症などの虚血性心疾患など。  
▽子ども 中耳炎、気管支炎、肺炎など。

■受動喫煙を防止するために 家庭内で受動喫煙を防ぐために、換気扇の下で喫煙しても、たばこの煙を完全に排気することはできません。また、ベランダや玄関先で喫煙した場合は、サッシや窓の隙間から室内に煙が流れ込むため、自宅だけではなく近隣の住民に対する配慮も大切です。屋外で喫煙する場合も、煙を吸いたくない人への配慮を忘れずをお願いします。

■市では禁煙したい人を応援しています 禁煙は我慢をして自分で頑張る方法だけではありません。ニコチンガムやニコチンパッチ、飲み薬を使う方法など、さまざまな禁煙方法があります。自分にあった禁煙方法を選び無理なく禁煙に取り組めるよう、市では禁煙外来などの情報提供や禁煙相談を行っています。詳しくは、市☎ををご覧ください。健康増進課 ☎(626)1126 へ。

■禁煙週間パネル展  
▽期日 6月1～5日。  
▽会場 市役所1階市民ホール。  
問 健康増進課 ☎(626)1126

- 月12日(金)。
- 時間 午前10時～正午。
- その他 入学は10月、卒業は平成29年9月。
- 0 問 高齢福祉課 ☎(632) 236

国民健康保険運営審議会  
委員募集

▽内容 国民健康保険の運営について、年5回程度開催する運営協議会(平日昼間)に参加し、意見を述べる。

▽応募資格 市内に1年以上在住で、申込時に20歳以上73歳未満の国民健康保険被保険者。公務員や他の付属機関の委員、国民健康保険税を滞納している世帯の人を除く。

フリーダイヤル自殺予防  
いのちの電話

▽日時 5月10日(日)午前

▽募集人数 2人。

▽選考方法 応募書類の審査と面接。

▽その他 申込期限は5月22日。申し込み方法など詳しくは、保健年金課 ☎(632) 2314 へ。

8時～11日(月)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。

問 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、活 市民活動センター