



**教室・講座**

健康・福祉・国保・年金

**カラダげんき運動教室  
ウォーキング編**

▽日時 7月31日(木)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 正しい歩き方と姿勢を身に付けるための講話と実技。  
▽定員 先着15人。  
▽申込 7月3日から、直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666へ。

**姿勢若々しく  
ラジオ体操を始めよう**  
▽日時 8月29日までの休館日を除く平日、午前9時30分～約10分間程度。  
▽会場 市保健センター。  
▽内容 良い姿勢や呼吸がしっかりできるラジオ体操

**運動経験が少ない人のために運動体験教室**

の自主的な実施。  
▽対象 市内在住の人。小学3年生以下は保護者同伴。  
▽期間 市保健センター ☎(627)6666  
▽日時 7月28日(月)午前10時～11時30分。  
▽会場 市保健センター。  
▽内容 有酸素・筋力・ストレッチなどの運動体験。  
▽定員 先着15人。  
▽申込 7月3日から、直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666へ。

**目指せ脱メタボ  
健康的な体を手に入れよう  
ボデイシエIP教室**

▽日時 8月9・23・30日、午前10時～10時50分。8月9日は11時30分まで。全3回。  
▽会場 市保健センター。  
▽内容 メタボリックシンドロームに関する講話や有酸素運動などの実技、体組成測定。  
▽定員 64歳以下で、メタボリックシンドロームを改善したい人。

**精神保健を学ぼう 最近のうつ病の動向**

うつ病は、ここ10数年間で著しく増加しています。平成8年には43.3万人だったうつ病などの気分障がい患者数は、平成20年には104.1万人と12年間で2.4倍に増加しました。また、その増加と平行するように、自殺者数も平成10年以降、年間3万人近くを推移しており大きな社会問題となっています。

これまでうつ病というと、中高年者の病気と思われがちでしたが、最近では若者のうつ病も注目されています。20～30代の死因の1位は自殺です。自殺の原因・動機を調べると、分かっているだけでもその6割以上が健康問題によると、自殺者の約9割が何らかの精神疾患にかかっていた可能性があるとの報告もあります。

こうした精神疾病の急増に対して、国はこれまで地域医療の基本方針となる医療計画に盛り込むべき疾病として指定してきた4大疾病(がん、脳卒中、心臓病、糖尿病)に、精神疾患を加えて5大疾病とし、重点的な対策が必要であるとの判断を示しました。

うつ病の増加の原因については諸説ありますが、社会の変化が大きく影響していることは否定できません。最近、「新型うつ病」という言葉がよくマスコミで報じられています。「新型うつ病」は、従来から言われているうつ病とは症状や治療においてかなり異なります。しかし放置すればこれまでのうつ病同様、社会に適応できなくなり、場合によっては最悪の事態へと至る可能性もあります。相談機関や病院、診療所を受診することをお勧めします。(宇都宮市医師会 中村 研之)

**こころの健康づくり講座**

▽日時 8月7日(木)午後2時30分～4時30分▽会場 東図書館(中今泉3丁目)▽内容 中村研之さん(精神科医師)によるうつ病に関する講話▽定員 先着50人▽申込 7月3日から、電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

**こつがき会館で  
ペン字講座**

▽日時 8月27日、9月10・24日、10月8・22日、11月12・26日、12月10・24日、平成27年1月14日、午前10時～正午。全10回。  
▽会場 ことぶき会館。

**糖尿病を予防したい  
あなたへ 毎日の食生活を  
見直しましょう**

▽対象 市内在住の60歳以上の人。  
▽定員 抽選20人。  
▽費用 教材費など(実費)。  
▽申込 ことぶき会館に置いてある申込用紙またははがきに、講座名・住所・氏名・ふりがな・電話番号・生年月日を書き、7月20日(必着)までに、直接または送付で、〒321-0112 屋敷町558、市老人福祉センターことぶき会館、☎(656)8792へ。  
▽日時 7月26日、8月2・9日、午後1時30分～4時。8月9日は午前10時～午後3時。全3回。  
▽会場 市保健センター。  
▽内容 管理栄養士による糖尿病の予防や改善について

◎みんなで語り合おうこころの健康を考える会  
▽日時 7月25日(金)午後2時30分～4時▽会場 保健所▽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。  
[HP]ホームページ、[E]メールアドレス、[活]市民活動センター  
[区]地区市民センター、[出]出張所、[選]生涯学習センター、[参]うつのみや表参道スクエア、[コ]地域コミュニケーションセンター、[活]市民活動センター

## 福祉のまちづくり活動 バリアフリーに優れた施設を教えてください

**1福祉のまちづくり活動表彰(他薦のみ)** 市内で次のいずれかの活動を5年以上継続して行っている個人・団体・事業者。  
①高齢者・障がい者などの自立と社会参加を支援する②福祉の心を育む③高齢者・障がい者などの生きがいをづくり④高齢者・障がい者などの健康づくり活動⑤児童の健全育成。ただし、福祉関連の団体の事業は対象外。有志の地域住民が行うボランティア活動は対象。

**2福祉のまちづくり施設表彰(自薦可)** 市内で、「やさしさをはぐくむ福祉のまちづくり条例」整備基準に適合し、次の全てに該当する施設の所有者または管理者。①高齢者や障がい者など、すべての人の利用に配慮し、バリアフリーに優れている②高齢者や障がい者が利用しやすいようソフト面での対応に努めている。ただし、国や地方公共団体の施設、福祉関連施設は対象外。

**■申込** 保健福祉総務課(市役所2階)・各(区)・(区)・(区)に置いてある応募用紙(市(区)からも取り出し可)に必要な事項を書き、7月31日(必着)までに、直接または送付で、〒320-8540市役所保健福祉総務課(632)2919へ。

**■その他** 11月23日(日・祝)開催の宇都宮市民福祉の祭典で表彰します。

ての講話とグループワーク、調理実習。  
▽対象 市内在住の人。  
▽定員 先着20人。  
▽費用 500円程度(食材費)。  
▽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。

### シニア世代を豊かにする ライフプラン支援講座

▽日時 7月12・26日(土)、午前10時~11時。  
▽会場 市総合福祉センター(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歳以上の人。  
▽定員 各先着15人。  
▽申込 7月3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、みやシニア活動センター(中央1丁目) ☎(639)8585、FAX(639)8575へ。

### 7月の家族介護教室 参加者募集

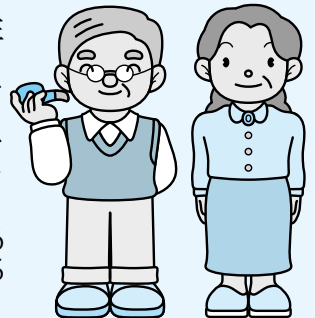
▽日時 ①7月16日午前10時~正午 ②7月19日午前10時~正午 ③7月24日午後1時~3時。  
▽会場 ①陽光回(緑5丁目) ②緑が丘回(緑3丁目) ③針ヶ谷上坪公民館(針ヶ谷町)。  
▽内容 ①認知症の人への接し方 ②在宅介護と福祉用具。  
▽対象 要介護高齢者を介護している家族など。  
▽申込 電話で、①②緑が丘・陽光地域包括支援センター ☎(684)3328 ③地域包括センター雀宮・五代若松原 ☎(688)3371へ。

### ぼらんていあ Saturday 聴覚障がいを学ぼう

▽日時 7月26日(土)、8月2日(土)、午前10時~正午。全2回。  
▽会場 市総合福祉センター

### シニア講演会 燃えてみないか、今を 夢を持って生きる第二の人生

▽日時 7月18日(金)午後2時~4時。  
▽会場 市総合福祉センター。  
▽内容 松本育夫さん(栃木SC常務取締役)による目標や夢に向かって生きることについての講演。  
▽定員 先着100人。  
▽申込 7月3日から、直接または電話・フ(住)・(名)・(を)・(ア)・(タ)・(シ)・(セ)・(639)8585、FAX(639)8575へ。  
▽申込 電話・フ(住)・(名)・(を)・(ア)・(タ)・(シ)・(セ)・(639)8585、FAX(639)8575へ。



1。

▽内容 聴覚障がい者と一緒に語り合い、楽しみながら聴覚障がいについて理解を深め、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 7月3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(中央1丁目) ☎(636)1285、FAX(634)2870へ。

2時~3時。

▽内容 ひめトレというポールを使い、椅子に座って行なう簡単なエクササイズ。  
**2食生活改善講座**  
▽日時 7月10・24日(木)午前10時~正午。  
▽内容 日常の食事の塩分チェック、食生活改善と生活習慣病予防についての講話など。

**■会場** 茂原健康交流センター。  
**■定員** 各先着25人。  
**■費用** 施設利用料(実費)。  
**■申込** 直接またははがき・アクセス(講座名・住所・氏名・電話番号を明記)で、〒321-0126茂原町771-7、茂原健康交流センター ☎(654)2815、FAX(654)2830へ。

### 茂原健康交流センターで 健康講座

**1ひめトレエクササイズ**  
▽日時 7月15日(火)午後

◎自死遺族支援わかちあいの会「こもれび」  
▽日時 7月5・19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

# お知らせ

## 高齢者の肺炎球菌 予防接種費用を助成します



肺炎球菌は、高齢者の肺炎の原因となる病原

体の中で、最も頻度の高いものです。しかし、肺炎球菌ワクチンを接種することで、肺炎を約80パーセント予防することができます。任意の予防接種ですので、医師の説明を受け、十分に納得した上で接種してください。

▽助成対象 予防接種を受ける日現在、市内に住民登録があり、過去5年以内に肺炎球菌の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。①70歳以上②65～69歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはHIVによる免疫の機能に障がいがある（身体障がい者手帳1級程度）。

▽接種場所 市内の指定医療機関。市印をご覧ください。保健予防課までお問い合わせください。  
▽助成額 3500円。

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、コ 地域コミュニケーションセンター、活 市民活動センター

### 1 介護保険料 (65 歳以上)

区分	対象	年額保険料
第1段階	生活保護を受けている人、または世帯全員が市民税非課税で、老齢福祉年金を受給している人	2万4,300円
第2段階	世帯全員が市民税非課税で、本人の前年中の公的年金収入額と前年の合計所得金額の合計額が80万円以下の人	2万4,300円
特例第3段階	世帯全員が市民税非課税で、本人の前年中の公的年金収入額と前年の合計所得金額の合計額が80万円を超え120万円以下の人	3万100円
第3段階	上記以外の、世帯全員が市民税非課税で第1段階または第2段階以外の人	3万6,500円
特例第4段階	世帯に市民税課税者がいて、本人が市民税非課税で、前年中の公的年金収入額と前年の合計所得金額の合計額が80万円以下の人	4万3,800円
第4段階	上記以外の、世帯に市民税課税者がいて本人が市民税非課税の人	4万8,700円
第5段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が125万円未満の人	5万4,500円
第6段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が125万円以上200万円未満の人	6万800円
第7段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が200万円以上500万円未満の人	7万3,000円
第8段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が500万円以上1,000万円未満の人	7万8,800円
第9段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が1,000万円以上の人	8万5,200円

▽5月以降に資格取得や喪失があった場合の保険料は、上の表の年額を月割りで計算した額▽市民税非課税は、保険料を算定した期日が属する年度に市民税が課税されていないこと▽合計所得金額は、保険料を算定した期日の前年度中の所得の合計。繰越損失がある場合は繰越損失前の金額、土地建物などの譲渡所得がある場合は特別控除前の金額で計算。

### 2 介護保険料の納付方法

対象	納付方法	納付月
原則として老齢(退職)・遺族・障害年金の受給額が年額18万円以上の人	特別徴収(公的年金からの差し引きによる納付)	年金支給月(偶数月・年6回)
原則として公的年金受給額が年額18万円未満の人 平成26年4月以降に65歳になった、または本市に転入した人	普通徴収(納付書または口座振替による納付)	7月～翌年2月の毎月(年8回)

▽平成26年度中に65歳になった、または転入してきた人は、年金からの差し引きによる納付に切り替わるまで、納付書で納付してください。

▽持ち物 印鑑(ゴム印不可)、②に該当する人は身体障がい者手帳。  
▽接種期間 9月30日まで。  
▽その他 指定医療機関以外で接種するなど、助成を受けられなかった対象者は、申請により助成金を償還払いしますので、保健予防課までお問い合わせください。また、10月1日以降、制度が変更になり、接種の

対象年齢が変更になる予定です。  
 4 保健予防課 ☎(626)1111

### 65歳以上の介護保険料 納入通知書を 発送しました

納入通知書が届いたら内容をご確認ください。第1期の納期限は7月31日です。

### 介護保険料(65歳以上)

右の表の通り。  
 ■納付方法 右の表の通り。  
 ■介護保険料の徴収猶予・減免

▽対象 次のいずれかにより保険料の納付が困難と認められる場合。①第1号被保険者またはその世帯の生計中心者が、災害で住宅や家財などの財産に著しい被害を受けた②世帯の生計中心者の収入が、死亡・本人

### 介護保険 地域密着型サービス

高齢者が住み慣れた地域で生活できるように、身近

## 後期高齢者医療 被保険者の皆さんへ

■被保険者証が更新されます 現在お使いの被保険者証の有効期限は、7月31日です。新しい被保険者証を7月中旬に送付しますので、8月1日以降は新しい被保険者証を使用してください。有効期限の切れた被保険者証は、保険年金課（市役所1階A16番窓口）、各區・区・団へお返しく下さい。

■限度額適用・標準負担額減額認定証 診察を受ける際に認定証を医療機関に提示すると、医療費の支払いを一定額にとどめることができ、入院時の食事代も減額になります。

▽対象 世帯全員が住民税非課税の人。  
▽申込 被保険者証と印鑑（ゴム印不可）をお持ちの上、直接、保険年金課、各區・区・団へ。

▽その他 過去に交付を受けたことがあり、平成26年度の負担区分が低所得区分に該当する人は、認定証を被保険者証に同封して送付しますので、申請の手続きは不要です。

### ■平成26年度の保険料額決定通知書を送付します

▽保険料を納付書や口座振替で納める人 7月中旬に「保険料額決定通知書」と「保険料納入通知書（納付書）」を送付します。保険料を納付書で納める人は、納付書の裏面に記載してある金融機関や各區などで納めてください。

▽保険料を年金からの差し引きで納める人 7月下旬に「保険料額決定通知書」と「保険料特別徴収開始通知書」を送付し、10月・12月・平成27年2月に年金から差し引きする保険料額をお知らせします。

### ■保険料の算出方法

均等割額 4万3,200円	+	所得割額 基礎控除(33万円)後の 総所得金額など×8.54%	=	保険料 上限57万円 (年額)
------------------	---	---------------------------------------	---	-----------------------

### ■保険料の軽減措置

▽所得の低い人に対する均等割額を9割・8.5割・5割・2割軽減する措置。

▽所得の低い人に対する所得割額を5割軽減する措置。

▽被用者保険の被扶養者であった人に対する均等割額を9割軽減する措置。

▽詳しくは、送付する「保険料額決定通知書」をご覧ください。

☎保険年金課 ☎(632) 2307、県後期高齢者医療広域連合 ☎(627) 6805

6 特徴やメリットを理解し、ぜひジェネリック医薬品をご活用ください。

▽その他 ジェネリック医薬品への切り替えにあたっては、必ず、医師や薬剤師にご相談ください。また、同一の新薬に対して、ジェネリック医薬品が複数存在する場合や、新薬に対してジェネリック医薬品が製造・販売されていない場合、病院や薬局がジェネリック医薬品を取り扱っていない場合があります。

☎保険年金課 ☎(632) 231

ジェネリック医薬品は、新薬を開発した製薬会社の特許権が切れた後に、厚生労働省の承認を受けて、他の製薬会社がほぼ同一の有効成分を使い、低価格で製造・販売する薬です。新薬と比べて、薬の値段が3、5割程度安くなるため、ジェネリック医薬品の使用により、被保険者の薬代の自己負担軽減や国民健康保険財政の負担軽減につながります。

ジェネリック医薬品は、エネルギーック医薬品に分類されます。

ジェネリック医薬品は、新薬を開発した製薬会社の特許権が切れた後に、厚生労働省の承認を受けて、他の製薬会社がほぼ同一の有効成分を使い、低価格で製造・販売する薬です。新薬と比べて、薬の値段が3、5割程度安くなるため、ジェネリック医薬品の使用により、被保険者の薬代の自己負担軽減や国民健康保険財政の負担軽減につながります。

な生活圏ごとにサービスの拠点を作り支援します。

■小規模多機能型居宅介護 利用者の状態や希望に応じ、住み慣れた地域にある小規模施設に、通所・自宅訪問・施設宿泊を組み合わせ、在宅での生活支援などを受ける。

▽対象 要支援1から要介護5の認定を受けている人。

介護、レクリエーションによる交流、機能訓練などを受ける。

▽対象 要支援1から要介護5の認定を受けている、認知症の人。

■認知症対応型共同生活介護（グループホーム） 少数で共同生活を行い、入浴・排せつ・食事などの介護を受ける。

▽対象 要支援2から要介護5の認定を受けている、

1人での日常生活が困難な認知症の人。

■介護老人福祉施設入所者生活介護 小規模（定員29人以下）の特別養護老人ホームに入所し、日常生活上の世話や機能訓練などを受ける。

▽対象 要介護1から要介護5の認定を受けている、常時介護が必要で自宅で介護を受けることが困難な人。

☎事業所、担当ケアマネジ

ヤー（介護支援専門員）、高齢福祉課 ☎(632) 2906

ジェネリック医薬品を使ってみませんか

薬は、医師が処方する医療用医薬品と薬局・薬店などで直接購入できる一般用医薬品（市販薬）に分けられます。さらに、医療用医薬品は先発医薬品（新薬）と後発医薬品（ジ

# お知らせ

## 国民健康保険税 納税通知書を 発送しました

納税通知書が届いたら内容をご確認ください。社会保険などの保険に加入した人は、新しい保険証をお持ちの上、直接、保険年金課(市役所1階A14番窓口)、各區・区へ。なお第1期と全期前納の納期限は7月31日です。

**税率と課税限度額(年額)**  
左の表の通り。

**納税方法** 金融機関・市の機関・ゆうちょ銀行・郵便局・コンビニエンスストアの窓口で納税できます。ただし、次の納付書は金融機関・市の機関で納付してください。①納期限を過ぎている②全期前納用③納付書1枚当たりの税額が30万円を超える④バーコードがない。

### 国民健康保険税の税率と課税限度額(年額)

	医療保険分	後期高齢者支援金分	介護保険分
対象	75歳未満までの全員		40歳以上65歳未満
①所得割額 (平成25年中の合計所得金額-基礎控除額33万円)	× 6.36%	× 2.55%	× 2.07%
②均等割額 (被保険者1人に付き)	2万5,900円	9,800円	1万500円
③平等割額 (1世帯に付き)	1万9,000円	7,200円	6,400円
課税限度額 (①②③の合計)	51万円	14万円	12万円

**保険税の軽減** 世帯の合計所得金額が一定額以下の場合、医療保険分・後期高齢者支援金分・介護保険分の均等割額と平等割額を7割・5割・2割軽減します。なお、軽減を受けるためには世帯全員の所得の申告が必要で、**倒産・解雇・雇い止め**などによる離職者のための軽減制度

**倒産・解雇・雇い止め** 倒産、解雇、雇い止めなどによる離職者のための軽減制度

**平成26年度国民年金保険料免除申請**  
1 保険料免除制度 保険料

**2 若年者納付猶予制度**  
▽対象 29歳以下で本人と配偶者の前年所得が一定基準以下、または失業などで保険料を納付することが困難な人。

**3 申請は毎年度必要。**  
▽平成26年6月まで全額免除または若年者納付猶予を受けていて、継続申請した人は申請手続き省略可。  
▽承認されると年金を受け取るための資格期間(最低25年間)に算入。  
▽承認された期間は、10年

**7月は愛の血液助け合い運動月間 献血にご協力ください**  
■ 200ミリリットル献血  
▽年齢 16~69歳。  
▽体重 男性45キログラム以上・女性40キログラム以上。  
■ 400ミリリットル献血  
▽年齢 男性17~69歳・女性18~69歳。  
▽体重 50キログラム以上。  
■ 成分献血  
▽年齢 血しょう=18~69歳、血小板=男性18~69歳・女性18~54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、60~64歳に献血の経験がある人に限ります。  
▽献血受け付けに新たに生体(指静脈)認証・タッチパネル問診回答システム・電子カルテが導入されました。詳しくは、県赤十字血液センター <http://www.jrcbc.jp/> をご覧ください。  
問 保健所総務課 ☎ (626) 1104

**7月** 月。を納めることが困難なときは、申請により、保険料の全額・4分の3・半額・4分の1のいずれかの免除を受けることができます。  
▽対象 前年所得が一定基準以下、または失業などで保険料を納付することが困難な人。ただし、家族構成などにより該当しない場合もあります。

**申請** 印鑑(ゴム印不可)、年金手帳、平成25年1月以降の失業を理由とする場合は離職を証明する書類などをお持ちの上、直接、保険年金課(市役所1階A17番窓口)、各區・区へ。

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。  
 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、地域自治センター、地域コミュニティセンター、活 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・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)

8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、①～⑫健康増進課☎(626)1129 ⑬上河内保健センター☎(674)8787 ⑭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。	2日(土)～4日(月)・8日(金)～10日(日)・17日(日)・18日(月)・22日(金)～25日(月)・28日(木)・30日(土)・31日(日)、午前9時～
②市医療保健事業団健診センター	29日(金)午前9時～
③清原区	4日(月)・26日(火)、午前9時～
④瑞穂野区	23日(土)午前9時～
⑤城山区	1日(金)・28日(木)、午前9時～
⑥富屋区	29日(金)午前9時～
⑦豊郷区	7日(木)・20日(水)、午前9時～
⑧篠井区	20日(水)午前9時～
⑨姿川区	25日(月)午前9時～
⑩雀宮区	21日(木)午前9時～
⑪東(活)	18日(月)午前9時～
⑫南(活)	27日(水)午前9時～
⑬上河内保健センター	21日(木)午前9時～
⑭河内保健センター	7日(木)・11日(月)、午前9時～

### 8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。

▽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	22日(金)午後0時30分～
②市医療保健事業団健診センター	29日(金)午後1時～と2時～
③清原区	4日(月)・26日(火)、午後2時～
④瑞穂野区	23日(土)午後2時～
⑤豊郷区	7日(木)・20日(水)、午後2時～
⑥姿川区	25日(月)午後2時～
⑦雀宮区	21日(木)午後2時～
⑧東(活)	18日(月)午後2時～
⑨南(活)	27日(水)午後2時～
⑩上河内保健センター	21日(木)午後2時～
⑪河内保健センター	5日(火)午後2時～

### 8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	2日(土)～4日(月)・8日(金)・18日(月)・23日(土)・24日(日)・28日(木)・30日(土)・31日(日)、午後1時～と2時～
②市医療保健事業団健診センター	6日(水)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

## 国民年金保険料の免除申請ができる対象期間が拡大しました

4月から、申請時点の2年1カ月前までさかのぼって免除申請ができるようになります。

▽対象 保険料免除制度・若年者納付猶予制度・学生

7 以内に納付すれば受け取る年金額に反映。  
国民年金課☎(632)232

納付特例制度。

▽申込 印鑑(ゴム印不可)、年金手帳、失業の場合離職を証明する書類など、学生の場合は学生証などを所持の上、保険年金課(市役所1階A17番窓口)、各區・区・圏へ。

▽その他 所得などに基づき審査を行ないますので、免除が承認されない場合があります。

7 国民年金課☎(632)232

## 国民健康保険・協会けんぽ加入者のための特定健診・がん検診



▽日時 8月28日(木)午前9時～10時30分受け付け。  
▽会場 市医療保健事業団健診センター(竹林町)。

▽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、市内に住民登録のある40歳以上の人。ただし、子宮がん検診は20歳以上女性、乳がん検診は30歳以上女性、前立腺がん検診は50歳以上男性、骨粗しょう症検診は満70歳女性。  
▽定員 先着20人。  
▽費用 がん検診のみ受診

料が掛かります。詳しくは、受診券をご覧ください。

9 国民健康増進課☎(626)1129へ。なお、協会けんぽから健診案内通知(7月中旬送付予定)が届いた人は、同封の申込書に必要事項を書き、郵送で、〒320-8514大通り1丁目4-12MSC第2ビル、協会けんぽ栃木支部☎(616)1695へ。  
国民健康増進課☎(626)112

◎クローン病患者・家族交流会 ▽日時 7月10日(木)午後1時30分～3時30分▽会場 県庁舎2階(埴田1丁目)▽申込 午前10時～午後4時に、電話で、とちぎ難病センター☎(623)6113へ。☎保健予防課☎(626)1114