



健康・福祉・国保・年金

教室・講座

市保健センターで
各種講座

1 たるたるおなかをひっこめろ エクササイズデビュー
1教室
▽日時 10月～平成29年2月の金曜日、午前10時30分～11時30分。全15回程度。
▽内容 腹囲や体重を減らすための、やや強度の高い筋力運動や有酸素運動の実技、食生活に関するミニ講話、定期的な腹囲・筋肉量・痩せやすさの測定など。
▽定員 先着30人。
2 ロコモにさようなら！
つきり貯筋運動教室
▽日時 10月～平成29年2月の、①月曜コース②午前10時30分～11時30分③火曜コース④午前10時30分～11時30分。全15回程度。

▽内容 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防のための下肢筋力増強運動、介護予防に関するミニ講話や脳トレ、定期的な下肢筋力測定など。
▽定員 各先着30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1運動制限のない30～64歳の人
2 65歳以上で、下肢筋力の衰えを感じている人。
■申込 9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。
■その他 2は「市高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です。

シニア世代を豊かにする
ライフプラン支援講座
▽日時 9月10・24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歳以上の人。

▽日時 10月25日、11月22日、12月27日、平成29年1月24日、2月28日、3月28日。午後1時～3時。全6回。
▽会場 ことぶき会館。

9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。
☎高齡福祉課☎(632)2357

日時	会場	内容	問い合わせ先
8日(木)午後1時30分～3時30分	瑞穂野区(下桑島町)	高齢者施設について学ぶ	地域包括支援センター瑞穂野 ☎(656)9677
14日(水)午前10時～正午	城東区(城東2丁目)	聞いてよかった認知症の話	地域包括支援センター御本丸 ☎(651)4777
15日(木)午前10時～正午	緑が丘区(緑3丁目)	介護技術(移動・移乗の介助)	緑が丘・陽光地域包括支援センター ☎(684)3328
23日(金)午後1時30分～3時30分	奈坪3区自治公民館(下岡本町)	認知症	地域包括支援センター奈坪 ☎(671)2202
23日(金)午後2時～4時	姿川区(西川田町)	高齢者の栄養	姿川南部地域包括支援センター ☎(654)2281
29日(木)午前10時～正午	すこやか荘(下砥上町)	薬の上手な飲み方・飲ませ方	地域包括支援センター砥上 ☎(647)3294
10月7日(金)午前10時～正午	明保区(下荒針町)	高齢者の食事を体験して学ぶ	地域包括支援センター砥上 ☎(647)3294

▽定員 各先着15人。
▽申込 9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☎(639)8585、FAX(639)8575へ。

ことぶき会館で
寄せ植え講座

▽日時 10月25日、11月22日、12月27日、平成29年1月24日、2月28日、3月28日。午後1時～3時。全6回。
▽会場 ことぶき会館。

いつまでも
元気に動くために
ロコモ予防教室

▽日時 9月27日、10月11・18日、11月8・15日、12月13日。午前10時～11時45分。11月8日は、午前10時～午後1時。全6回。
▽会場 河内区(中岡本町)。
▽内容 季節を楽しむ寄せ植えについて学ぶ。
▽対象 市内在住で60歳以上の人。
▽定員 抽選20人。
▽費用 9000円程度(材料費など)。
▽申込 ことぶき会館に置いてある申し込み用紙またははがき(講座名・住所・氏名・ふりがな・電話番号・生年月日・年齢・お持ちの場合は老人福祉センター利用証番号を明記)で、9月20日(必着)までに直接
または送付で、〒321-0112 板町558、ことぶき会館☎(656)8792へ。
▽その他 送迎バスについてはお問い合わせください。

◎パーキンソン病患者・家族交流会
▽日時 9月13日(火)午後2時～4時
▽会場 保健所(竹林町)
▽内容 パーキンソン病患者の歩行障害とリハビリテーションについての講話・実技と交流会
▽対象 パーキンソン病患者とその家族
▽定員 先着30人程度
▽申込 9月5日から、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、地域自治センター
☎ 地域市民センター、☎ 出張所、☎ 生涯学習センター、☎ うつのみや表参道スクエア、☎ 地域コミュニケーションセンター、☎ 市民活動センター

▽内容 ロコモティブシンドロームチェックと保健師による講話、運動指導員による講話と実技、栄養士の講話と調理実習。

▽対象 市内在住のおおむね65歳以上の人。

▽定員 先着25人。

▽費用 500円程度(食材費)。

▽申込 9月5日から電話で、河内保健センター ☎(673) 6337へ。

糖尿病を改善したい人 糖尿病予備群の人へ 毎日の食生活を見直そう

▽日時 10月11・18・25日、平成29年3月10日。午後1時～4時。10月25日は午前10時～午後3時。全4回。

▽会場 雀宮区(新富町)。

▽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 9月5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。

市保健センターで 骨と関節の日記念行事

■期日 10月16日(日)。

■会場 市保健センター。

■1 骨量測定

▽時間 午後1時～3時30分。

▽対象 市内在住の30歳以上の人。

▽定員 先着200人。

▽申込 往復はがきの往信に、住所・氏名・電話番号・年齢を、返信に郵便番号・住所・氏名を書き、10月12日(消印有効)までに、〒329-1233高根沢町宝積寺2384-37、県整形外科医会事務局へ。

■2 健康相談

▽時間 午後1時～4時。

▽内容 整形外科医による整形外科一般の相談。

■3 健康講座

▽時間 午後1時30分～2時30分。

▽内容 「ロコモが大事」と題した、星野雄一さん(とちぎりハビリテーションセンター所長)による講演。

■4 骨持整形外科宝積寺事務局 ☎(675) 0033、市保健センター ☎(627) 6666

そのせき、結核ではありませんか 9月24～30日は結核予防週間

結核の初期症状は風邪の症状によく似ているため、見逃されてしまうことが多くあります。また、高齢者では、せきやたんなどの風邪症状が現れないこともあります。

■結核はどうかやって感染するのでしょうか 結核は「結核菌」を吸い込むことで主に肺に炎症を起こす病気です。重症の結核患者がせきなどをした時に飛び散る結核菌を吸い込むことで感染します。ただし、感染しても免疫が働くため、発病するのは10人に1人程度です。また感染して1・2年で発病する場合と、何年も経って身体が弱ってきたときに眠っていた結核菌が目覚まし発病する場合があります。イラスト1のような症状が見られたら、早めに医療機関を受診しましょう。

イラスト1 こんな症状ありませんか



■結核は現代の病気です 医療の進歩や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できる時代になりました。しかし、今でも1日約60人が新たに結核と診断され、約5人が命を落としており、日本最大の感染症といわれています。本市でも、毎年約50人が新たに結核と診断されています。

■高齢者は要注意 高齢者は若い頃に結核の流行を経験し、すでに結核菌に感染している人が多く、眠っていた結核菌が目覚まして

イラスト2 予防のポイント



発病するケースが増えていきます。本市の結核患者も70歳以上が半数以上を占めています。体力や抵抗力が低下する高齢者は特に注意が必要です。

■結核の予防のためのポイント 普段から健康的な生活を心掛け、免疫力を高めておくことが重要です(イラスト2)。また抵抗力の弱い乳児は、結核に感染すると重症になりやすいため、予防するためにはBCG接種が有効です。

■保健予防課 ☎(626) 1111

◎9月5～11日は高齢者・障がい者の人権あんしん相談強化週間 期間中、高齢者・障がい者の人権に関する電話相談を開設します。▽時間 午前8時30分～午後7時。土・日曜日は午前10時～午後5時▽全国共通ナビダイヤル ☎0570(003)110。■宇都宮地方方法務局人権擁護課 ☎(623)0925

お知らせ

お済みですか 高齢者等 地域活動支援ポイント事業 のポイント交換

平成26年10月～平成28年3月に高齢者等地域活動支援ポイント事業に参加し取得したポイントは、市の施設利用券やバスカードなどへの交換、ボランティア団体などへの寄付、介護保険料への納付に充てるなどの交換申請をすることができ

ます。ポイント交換申請の受付期限が迫っていますので、交換が済んでいない人は早めに申請してください。

10月1日から難病患者 福祉手当が始まります

これまで市が指定した81疾患を対象に「特定疾患患者福祉手当」を給付してきましたが、「難病の患者に対する医療等に関する法律」の施行などを受けて、「特定疾患患者福祉手当」を見直し、10月から「難病患者福祉手当」を開始します。

▽受付期限 9月30日。ただし、②は平成29年4～9月にも再度申請を受け付けます。

▽申込 ボランティアセンター（市総合福祉センター内）に置いてある申請書（市HPからも取り出し可）に必要事項を書き、該当する年度のポイント台帳を添えて、

9月30日（消印有効）までに、直接または郵送で、〒320-0806 中央1丁目1-15、ボランティアセンターへ。なお、65歳以上の人が申請する場合は、介護保険証に記載されている被保険者番号を申請書に必ず記入してください。

☎ ボランティアセンター ☎ (614) 8011、高齢福祉課 ☎ (632) 2903

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、☒地域活動センター
☒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、☒地域コミュニケーションセンター、☒市民活動センター

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動の重点期間です

生活習慣病は、食生活や運動習慣など日常生活のあり方と深く関連しています。健康の保持・増進のためには、食生活の改善や運動習慣の定着といった健康的な生活習慣の確立と定期的な健康診査受診による異常の早期発見が重要です。

いつまでも元気に自分らしく生活できるように自分自身にあった健康づくりに取り組んでみませんか。

■ 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

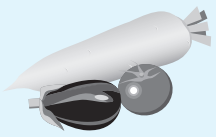
1 + 10分 今より多く体を動かそう

運動習慣のない人が、突然何かに取り組むのは難しいでしょう。そんなときは「ながら運動」をお勧めします。通勤や外出時に苦しくならない程度の早歩きをする、自転車通勤にする、掃除や洗濯をいつもよりキビキビ行う、近くのスーパーに歩いて買い物に行くなど、今より10分多く身体を動かしましょう。



2 + 1皿 今より多く野菜を取ろう

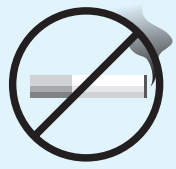
偏食や食べ過ぎなどの乱れた食生活が続くと、生活習慣病を招く恐れがあります。多くの人は、野菜摂取量が不足しています。今よりもプラス1皿（約70グラム）



の野菜を食べることで理想的な食生活に近づきます。バランスの良い食生活を心掛け、野菜は1日に350グラム（1日に5皿程度）を目安においしく野菜を食べましょう。

3 みんなで考えよう たばこの煙

たばこの煙には、ニコチンやタールなど200種類以上の有害物質が含まれています。そのため、がんや心臓病などを発症しやすくなります。また、たばこの煙は周囲の人の健康にも大きな影響を与えます。特に、赤ちゃんや子どもは自分の意思で周囲のたばこの煙を避けることができません。家族、社会全体の協力が必要です。



4年に1回受けよう 健康診査 生活習慣病の早期発見のためには、定期的な健診の受診が有効です。特に特定健診（※）は、自覚症状がほとんどないメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を発見するための健康診査です。メタボリックシンドロームやそのリスクが高いと判定された時には、ご自身の生活習慣などの見直しについて専門家から助言を受けることができます。健康で元気に、生きがいをもって生活するため特定健診を受診し、生活を見直すきっかけにしましょう。

※特定健診は、各自が加入する健康保険証の発行元の医療保険者が実施します。

☎健康増進課 ☎(626)1126

◎神経・筋疾患のためのリハビリテーション個別相談 ▽日時 9月27日(火)午後1時30分～4時▽会場 保健所（竹林町）▽内容 生活の中でのリハビリテーションについての個別相談▽対象 神経・筋疾患の患者とその家族。ただし、現在、病院や施設、訪問などでリハビリテーションの指導を受けていない▽定員 先着5組▽申込 9月5日から、電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

ない人で、現在、「特定疾患患者福祉手当」受給者は、3年間の経過措置があります。なお、「特定疾患患者福祉手当」は、9月30日までに申請した人が対象となり、10月1日を過ぎると申請はできませんのでご注意ください。

障がい福祉課 ☎(632)2361

あなたが勧める健康づくり体験談募集

■募集テーマ

▽運動に関する健康法とその効果。
▽食事に関する健康法とその効果。
▽生きがい(社会活動など)に関する健康法とその効果。

■対象 後期高齢者医療制度に加入している本県の被保険者。

■申込 任意の用紙に、健康づくり体験談(原稿用紙2〜3枚程度)と必要事項(募集テーマ・郵便番号・住所・氏名・電話番号・生年月日を明記)で、9月30日(必着)までに、送付またはEメールで、〒320-0033本町3-9 栃木県本町合同

ビル2階、県後期高齢者医療広域連合総務課 ☎(627)6805、☒soumu@kouiki-rengo-tochigi.jp。

■賞 最優秀作品1点(旅行券3万円分)、優秀作品3点(商品券1万円分)。また、受賞作品は県後期高齢者医療広域連合 ☎http://www.kouiki-rengo-tochigi.jp/で公表します。

■その他 応募者全員にQ⁺カード(500円分)をプレゼント。

■保険年金課 ☎(632)2307

きれいやせ講座 きれいに着こなせる体を目指そう

▽日時 10月7日(金)・17日(月)、午前9時30分〜正午。全2回。

▽会場 姿川区(西川田町)。
▽内容 美しい姿勢を手に入れつつまでも若々しく過ごすための運動指導員による骨盤シェイプの講話・実技と、栄養士による講話。
▽対象 市内在住のおおむね64歳以下の人。
▽定員 先着30人。

▽申込 9月5日から、直接または電話で、姿川区 ☎(645)4535へ。

イラスト：細川昭々

あなたのこころ 元気ですか

気づき つながる うつのみや

9月10〜16日は自殺予防週間

イラスト：細川昭々

本市の自殺者数は、平成10年以降100人前後で推移して、平成27年の自殺者数は94人と、4日に1人が亡くなっている状況です。

心の疲れは、本人には自覚がないことが多く、また自覚があっても無理を重ねてしまう傾向があります。「なんとなくだるい」「なんか疲れる」「やる気がでない」などの状態が続く場合、ストレスが影響していることがあります。

そのストレスに早めに気づき、対処していくことが大切です。

■自分に合ったストレス解消法を見付ける

▽とにかく好きなこと、楽しいことをする。

▽入浴、ストレッチ、気の合う人との時間を持つなど、リラックス法を見付ける。

▽散歩や運動で気分転換を図る。

▽快適な睡眠を取るよう心

掛ける。

■つらい時の飲酒は危険

ストレスを解消するためのお酒、眠れないからと飲むお酒は、うつ状態と睡眠障がい悪化させるだけでなく、脱抑制により、死に対する恐怖感を減弱させ、唯一の解決策が自殺だと思ってしまう心理状態に陥ってしまいます。

▽「追いつめられた」ときに飲みながら考えない。

▽眠れないときは、専門医に相談する。

▽お酒は2合までにする。

■相談機関を利用しよう

自殺未遂者は、自殺者の少なくとも10倍存在するといわれています。そのため、自殺に傾いた人が必要な相談窓口を利用できるように、リーフレットを作成しました。各区・圏などで配布していますので、ぜひ、ご利用ください。

■日中例会

▽日時・会場 9月16日(金)午後1時〜3時(毎月1回開催) 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。

■パネル展

▽日時 9月12〜16日、午前8時30分〜午後7時。9月16日は午後3時まで。

▽会場 市役所1階市民ホール。

お酒で悩んでいる人へ 断酒例会に参加しませんか

断酒会とはお酒に悩む人達が互いに理解し合い、支え合うことで問題を解決していく自助グループです。「酒の飲み方がおかしい」「もしかしてアルコール依存症かも」「休みの日は朝から飲んでいいる」などでお悩みの人(本人・家族)、一度断酒例会に参加しませんか。

■夜間例会

▽曜日・会場 毎週火曜日 平石区(下平出町)、毎週水曜日 西區(西一の沢町)、毎週木曜日 中央區(中央1丁目)、毎週土曜日 雀宮区(新富町)。

■時間 午後7時〜9時。

■保健予防課 ☎(626)1114

◎宇都宮精神保健福祉会(やしお会) ■相談会 9月1・29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 9月29日(木)午後1時30分〜3時30分▽内容 話し合いながら精神障がいについて学ぶ。■会場 保健所(竹林町)。■申込 電話で、保健予防課 ☎(626)1114へ。

お知らせ

認知症の人やその家族が安心して暮らすことができる地域づくりを目指して

9月21日は世界アルツハイマーデー、9月5日～10月2日は、宇都宮市みんなで考える認知症月間です。認知症に対する正しい理解の普及・啓発のためのイベントを開催します。

1 認知症サポーター養成講座「知ってあんしん 認知症対応の7つのポイント」

▽日時 9月21日(水)午後7時～8時30分。

▽会場 市役所14階大会議室。

▽内容 認知症の人やその家族を温かく見守る応援者「認知症サポーター」になるための認知症サポーター養成講座。受講後、認知症の人を支援する目印としてオレンジリングを配布。

▽対象 市内に在住か通勤通学している人。

▽定員 先着150人。

2 世界アルツハイマーデー記念講演会「忘れても寄り添うところが支えてる 認

知症ともに新しい時代へ」

▽日時 9月22日(木・祝)午後2時～4時。

▽会場 とちぎ健康の森(駒生町)。

▽内容 高見国生さん(認知症の人と家族の会代表)による、「認知症の人やその家族が地域で安心して暮らせる社会」についての講演会。

▽定員 先着120人。

3 宇都宮市みんなで考える認知症月間パネル展・相談会

▽日時 9月12～16日。パネル展は午前8時30分～午後7時。16日は午後4時～午後2時。

▽会場 市役所1階市民ホール。

4 宇都宮タワーライトアップ

▽期間 9月18～24日、午後6時～9時。

▽会場 八幡山公園(埴田5丁目)。

▽内容 宇都宮タワーを認知症のシンボルカラーであるオレンジ色にライトアップ。

5 リレーウォーク

▽日時 9月18日(日)午後4時～6時。

▽会場 宇都宮城址公園。

▽内容 認知症に対する偏見を解消し理解を深めてもらうことを目的に、宇都宮城址公園から八幡山公園まで、リレーウォークを実施。

6 高齢福祉課(632)2903

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、[涯] 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
 [区] 地区市民センター、[出] 出張所、[涯] 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

在宅の要介護認定者が利用する紙おむつを宅配します

▽内容 介護保険の特別給付として実施している紙おむつ購入費の支給で、新たに「紙おむつ宅配(受領委任払い)」が選択できるようになります。

市に登録している紙おむつ宅配事業者が、毎月1回、指定した品目・数量の紙おむつを利用者の自宅に配達します。利用者は商品受取時に、紙おむつ宅配事業者に自己負担分(購入額から介護保険支給分を差し引いた額)を支払います。

▽対象 在宅で要介護1～5の認定を受けている人。ただし、介護保険施設(ショートステイ含む)や病院に入所・入院中は対象外。1カ月当たり購入費5,500円を限度に、その9割または8割(介護保険負担割合証に基づく)を支給。

▽時期 宅配開始は、10月から(申請受け付けは、9月1日から)。

▽申込 高齢福祉課に置いてある紙おむつ宅配商品カタログから、利用する事業者と商品・数量などを選択し、申請書に必要事項を記入し、直接または郵送で、〒320-8540 市役所高齢福祉課へ。商品カタログ・申請書は、市[活]からも取り出し可。

▽その他 これまでの支給方法である償還払い(店舗で紙おむつを購入し、領収証を添付して市に申請後、市が指定口座に振り込む方法)も引き続き利用できます。また、紙おむつ宅配と併用することもできますが、支給限度額は合算で購入費5,500円です。

問 高齢福祉課 ☎(632)2977

B型肝炎の予防接種が公費負担になります

10月からB型肝炎予防接種種が、法律に基づく定期接種となります。今後、対象年齢に該当する人は、無料(全額公費負担)で接種ができます。

▽対象 市内に住民登録がある生後1歳未満の人(標準的接種年齢は生後2か月以上)。ただし、平成28年4月1日以降に生まれた人。

▽接種回数 医療機関において3回接種。

▽接種間隔 1回目の接種から27日以上の間隔を空けて2回目の接種を受ける。

▽接種料金 無料。ただし、対象年齢を過ぎると有料。

▽持ち物 母子健康手帳・予防接種受診者証。

7 保健予防課(626)1111

国民健康保険・協会けんぽ被扶養者のためのタイプアップ健診

▽日時 11月5日(土)午前9時～10時30分受け付け。

▽会場 カワチ薬品三の沢店(鶴田町)。

健康診査(12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。



▲スマートフォン・タブレット用QRコード

12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。

会場	期日・受付時間
市保健センター <small>※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。</small>	3日(土)・4日(日)・5日(月)・6日(火)・10日(土)・11日(日)・12日(月)・15日(木)・16日(金)・19日(月)・20日(火)・26日(月)、午前9時~
市医療保健事業団健診センター(夜間休日救急診療所)	8日(木)・12日(月)・19日(月)、午前9時~
清原区	7日(水)・21日(水)、午前9時~
横川区	13日(火)午前9時~
富屋区	7日(水)午前9時~
豊郷区	6日(火)・16日(金)、午前9時~
姿川区	2日(金)・9日(金)・17日(土)、午前9時~
雀宮区	15日(木)・20日(火)・22日(木)、午前9時~
河内保健センター	21日(水)午前9時~
岡本コミュニティプラザ	5日(月)午前9時~

12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歳代の方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	20日(火)午後0時30分~
市医療保健事業団健診センター	8日(木)・12日(月)・19日(月)、午後2時~と3時~
清原区	7日(水)・21日(水)、午後2時~
横川区	13日(火)午後2時~
富屋区	7日(水)午後2時~
豊郷区	6日(火)・16日(金)、午後2時~と3時~
姿川区	2日(金)・9日(金)・17日(土)、午後2時~ 12日(月)午前9時~※託児付検診
雀宮区	15日(木)・20日(火)・22日(木)、午後2時~
河内保健センター	16日(金)午後2時~
岡本コミュニティプラザ	5日(月)午後2時~

12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	3日(土)・4日(日)・5日(月)・6日(火)・12日(月)、午後1時~と2時~
市医療保健事業団健診センター	5日(月)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。10・11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

▽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 市内に住民登録のある40歳以上の人で、国民健康保険加入者と協会けんぽ栃木支部加入被扶養者。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40・45・50・55・60・65・70歳女性。

▽定員 先着20人。

▽申込 電話で、市集団健診予約センター☎(611)1311へ。なお、協会けんぽから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、

市から送付された受診券をご覧ください。

9 健康増進課☎(626)1129

11月8日はいい歯の日
いい歯でスマイルフォトコンテスト作品募集

▽内容 「いい歯でスマイル」をテーマに、笑顔で元気な家族・友人などを撮影した未発表の写真。4つ切りまたは4つ切りワイド。カメラの種類不問。加工不

可。

▽対象 市内在住の人。

▽申込 子ども家庭課(市役所2階)、各区・画、保健所(竹林町)、市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)、市歯科医師会会員診療所、フジカラプロフォトセンター取引店(各カメラショップ)に置いてある応募用紙に必要事項を記入し、作品の裏面に貼り付け、平成29年1月31日(消印有効)までに、直接また

9 健康増進課☎(626)1129

は郵送で、〒321-0974竹林町968市夜間休日救急診療所4階、市歯科医師会☎(625)6060またはフジカラプロフォトセンター取引店へ。

▽賞 大賞(1点)は賞状・金券3万円相当。

▽その他 入賞作品の著作権は市歯科医師会に帰属します。平成29年6月の「歯と口の健康週間イベント」で表彰式と作品展示を予定。

◎みんなで語り合おうこころの健康を考える会

▽日時 9月23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。