

お知らせ

介護サービス利用にかかる
自己負担額を軽減します

1003829

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の負担額を減額します。

▼対象 次のいずれかに該当する人。
①世帯全員（別世帯の配偶者を含む）が市民税非課税で、預貯金などが一定額以下（単身Ⅱ1000万円、夫婦Ⅱ2000万円）
②生活保護を受給する65歳以上。

▼その他 特例減額措置として、市民税課税世帯でも、次の全てに該当する人は申請により、介護保険施設の居住費か食費、または両方の負担額を減額します。
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、施設の利用者負担見込み額を引いた額が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事業所などでの介護サービスの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150万円以下（1人増えるごとに50万円加算）
③世帯の預貯金額が単身世帯で350万円以下（1人増えるごとに100万円加算）
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介護保険料を滞納していない。

▼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。

問 担当ケアマネジャー（介護支援専門員）、高齢福祉課 ☎(632) 2905

1003752
国民健康保険の加入と脱退をお忘れなく

国民健康保険は、職場の健康保険への加入者と生活保護受給者を除き、法律で全ての人が加入することを義務付けています。

ひとりで悩まず一緒に学ぼう
家族介護教室

1003862

- ▼内容・日時・会場など 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。
- ▼申込方法 直接または電話で、各地域包括支援センターへ。

内 容	日 時	会 場	定員	問い合わせ先
認知症予防体操 コグニサイズを学ぼう	3月4日(水) 午前10時～正午	宮の原地域コミュニティセンター (宮原4丁目)	先着30人	地域包括支援センターようなん (陽南4丁目) ☎(658)2125
	3月18日(水) 午前10時～正午	陽南地域コミュニティセンター (大和1丁目)	先着30人	
認知症高齢者の関わり方について 事例をもとに学ぼう	3月19日(木) 午後1時30分～3時30分	地域包括支援センター豊郷 (川俣町)	先着20人	地域包括支援センター豊郷 ☎(616)1237
介護する人もされる人も笑顔になれるコツを知ろう	3月24日(火) 午後1時30分～3時30分	城山区 (大谷町)	先着30人	城山地域包括支援センター (田野町) ☎(652)8124
認知症の介護について	3月31日(火) 午後1時30分～3時30分	河内総合福祉センター (白沢町)	先着20人	地域包括支援センターかわち (白沢町) ☎(673)8941

次のいずれかに該当する場合は、国民健康保険への加入・脱退の届け出が必要です。

▼加入する人 他市町村から転入した、勤務先の健康保険をやめた、生活保護を受けなくなった、子どもが生まれた時など。

▼脱退する人 他市町村へ転出した、勤務先の健康保険に加入した、

生活保護を受けるようになった時など。

▼持ち物 加入Ⅱ個人番号（マイナンバー）と本人確認書類、資格喪失証明書。脱退Ⅱ職場の健康保険と国民健康保険両方の被保険者証。

▼その他、手続きなど、詳しくは、保険年金課 ☎(632) 2320へ。

がん検診の受診はお済みですか

ID 1004399

☎健康増進課 ☎(626) 1129

がんは、喫煙、食生活、運動などの生活習慣の乱れが原因で発病する人が多くいる病気です。一方で、現在、がんは医学の進歩などにより、約60%の人が治るようになりました。

しかし、生活習慣の見直しだけでは、リスクをゼロにすることはできませんので、定期的ながん検診を受診し、早期発見、早期治療しましょう。

本市では、市民の皆さんの健康を守るために、がん検診を実施しています。今年度の健診日程も残りわずかです。早めに受診してください。

■個別健診（市内指定医療機関）

▼申込方法 受診する前に各医療機関へお問い合わせください。

■集団健診（市保健センターなどでの健診）

▼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☎URL1へ。

■申込時の注意

▼予約は、3月分まで可能です。集団健診は受診希望日の14日前までに予約してください。集団健診の予約状況は、集団健診予約システムで確認するか、市集団健診予約センター☎(611) 1311へ。

▼満70歳以上、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、市☎や健康づくりのしおりをご覧ください。



▲予約受付

3月24日は世界結核デー

ID 1004514

決して他人事ではありません

結核を正しく理解できていますか

☎保健予防課 ☎(626) 1114

あなたのその知識合っていますか？チェックしてみましょう

誤り	正しい
<input checked="" type="checkbox"/> 結核は昔の病気	現代の病気でもあり、世界の総人口の約4分の1が結核に感染しています。
<input checked="" type="checkbox"/> 結核は不治の病	薬をきちんと飲めば治ります。
<input checked="" type="checkbox"/> 結核は防ぎようがない	免疫力が高ければ発病しません。普段から健康的な生活を心掛けましょう。

結核は、現在でも世界の総人口の約4分の1が感染し、世界の死亡原因の上位10位の一つです。

日本でも、1日に約50人が新たに発病し、約6人が命を落としている重大な感染症です。本市では、毎年約50人が新たに結核と診断され、70歳以上の高齢者が約半数を占めています。

結核の早期発見のために、まずは、結核について正しく知ることが大切です。

■結核とは

結核は、結核菌を吸い込むことによって主に肺に炎症を起こす病気です。ただし、感染した人すべてが発病するわけではなく、発病するのは10人に1～2人程度です。感染後、6カ月～2年の間に発病することが最も多く、発病者の約60%の人が1年以内に発病しています。

しかし、中には感染から数十年後に発病する場合や、免疫力により結核菌の増殖が抑えられ、一生発病しない場合もあります。

■こんな症状には注意

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、高齢者は、せきや痰などの症状が表れないこともあります。

次のような症状が見られたら、結核を疑って早めに医療機関を受診しましょう。

▼せきや痰、微熱が2週間以上続いている。

▼体重が減る。

▼食欲がない。

▼寝汗をかく。

早期発見は、重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や職場などへの感染の拡大を防ぐためにも重要です。

■結核と診断されたら

結核は、約6～9カ月間毎日きちんと薬を飲めば治る病気です。医師の指示を守って、治療終了まできちんと薬を飲み続けることが重要です。

症状が消えても、治療途中で薬を飲むのをやめると、完全に治りきることができません。それどころか結核菌が薬に対して抵抗力をつけてしまい、薬の効かない結核菌になってしまう恐れがあります。

■結核を予防するポイント

結核菌を吸い込んで、免疫力が高ければ発病しません。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（下のイラスト）。



お知らせ

高年齢者の肺炎球菌
予防接種はお済みですか

令和元年度定期予防接種対象者の接種期限は3月31日までです。希望する人は、早めに接種してください。

▼接種場所 健康づくりのしおりまたは市HPに掲載している市内指定医療機関。

▼対象 市内在住の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。①令和元年度に、65・70・75・80・85・90・95歳になる、または100歳以上の人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級程度の人。

▼費用 2500円。

▼持ち物 健康保険証などの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。

▼その他 協力医療機関や費用免除制度など、詳しくは、健康づくりのしおりや市HPをご覧ください。

なお、接種するには予約が必要となります。事前に各医療機関へお問い合わせください。

茂原健康交流センター(茂原町)で各種催し

▼内容・日時・定員 下の表の通り。

▼申込方法 当日、直接、会場へ。

問茂原健康交流センター☎(654)2815



▲茂原健康交流センター(HP) URL1

プール教室

内容	日時	定員
1 成人水泳教室 (初心者平泳ぎ・バタフライ編)	3月3・10・17・24・31日 午前11時50分～午後1時	各先着 30人
2 腰痛体操アクアビクス教室 水の浮力で体への負担を軽減しながら腰の筋肉や筋をのばす	3月3・10・17・24・31日 午後1時10分～2時	各先着 25人
3 成人水泳教室 (初心者クロール編)	3月5・12・19・26日 午前11時50分～午後1時	各先着 30人
4 アクアビクス教室 水の抵抗・浮力・水圧・水温による水中制約トレーニング	3月5・12・19・26日 午後1時～1時50分	各先着 15人
5 フィットネスウオーキング教室 水中ウオーキングによる有酸素運動で心肺機能強化や筋力強化を促す	3月5・12・19・26日 午後2時～2時50分	各先着 25人
6 ワンポイントアドバイス水泳教室 (高校生以上)	3月6・13・20・27日 午後7時～8時	各先着 20人

カルチャー教室

内容	日時	定員
7 竹はり教室 竹の本来持っている自然の美しさと柔らかさを活かした工芸品を作る	3月3・10・17日 午後2時～3時	各先着 30人
8 フラダンス教室 (基礎編)	3月3・10・17日 午後2時～3時	各先着 30人
9 バリールダンス教室	3月4・11・18・25日 午後0時30分～1時30分	各先着 25人
10 陳式太極拳教室 内けいのつくりを発動させ気功を用いて発けいを促す	3月5・12・19・26日 午後1時30分～2時30分	各先着 25人
11 エアロビクス教室	3月6・13・20・27日 午前10時30分～11時30分	各先着 30人
12 笑いヨガ教室 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた新しいエクササイズ	3月6日(金) 午後1時30分～2時30分	先着 50人
13 手芸教室 楽しく編みぐるみを作成	3月6・13・20・27日 午後1時15分～2時15分	各先着 20人
14 認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	3月13・27日(金) 午後1時30分～2時30分	各先着 30人

催し

問保健予防課☎(626)1114

理解と思いやりを
世界自閉症啓発デー・
発達障がい啓発週間の催し

1 講演会

▼日時 4月12日(日)午前10時～正午。

▼会場 済生会宇都宮病院(竹林町)。

▼内容 「気になるあの子の笑顔のために 今、それぞれができる

こと 思春期から青年期の発達障がいの理解と対応」と題した、塩川宏郷さん(実践女子大学教授)による講演会。

▼定員 先着150人。

▼申込開始 3月3日。

▼申込方法 直接またはファクス

・Eメール(問・職業を明記)で、子ども発達センター(鶴田町)、city.utsunomiya.tochigi.jp。☎(647)4715、☒190405000

2 発達障がい啓発のパネル展

▼期間 3月30日～4月3日。

教室・講座

シニア世代のための
ライフプラン支援講座

ID 1004338

1 老後資金と年金情報・介護知識と必要な費用

▼日時 3月11日(水)午前10時～正午。

2 エンディングノートの活用法と

成人の8人に1人がかかっている!?



新たな国民病 CKD (慢性腎臓病) ってどんな病気?

ID 1004472

健康増進課 ☎ (626) 1126

CKD (慢性腎臓病) とは、Chronic Kidney Disease の略で、慢性的に尿たんぱくがある、つまり腎臓の働きが低下している状態をいいます。CKDは生活習慣病との関わりが深く、誰もがかかる可能性があります。日本では約1,330万人、成人の約8人に1人がCKDと推計されており、特に高齢者がかかる割合が高いといわれています。

腎臓の働き

腎臓は、身体を正常な状態に保つために重要な臓器です。主な働きは次の通りです。

- ▼老廃物や過剰な水分の除去。
- ▼ナトリウムやカリウムなど電解質の調整。
- ▼血圧の調節。
- ▼赤血球を作るホルモンを出す。
- ▼健康な骨を維持する。

CKDの原因や症状

糖尿病や高血圧などの生活習慣病やメタボリックシンドロームが発症に関与します。また、初期にはほとんど自覚症状がありません。身体のだるさやめまい、むくみなどの自覚症状が出るころには、すでに病気が進行していることがほとんどです。

早期発見のポイント

早期発見には、血液中のクレアチニン値を調べる「血液検査」と尿中のたんぱく質の量を調べる「尿検査」が役立ちます。腎臓は一度機能が低下すると、元に戻りにくい臓器のため、定期的に健康診査を受けて、CKDの予防と早期発見に努めることが大切です。

予防のポイント

- ▼栄養バランスのよい食生活を心掛ける。
- ▼ウォーキングやストレッチなど、適度な運動を定期的に行う。
- ▼定期的に体重をチェックする。
- ▼喫煙者は禁煙に努める。
- ▼定期的に健康診査を受診し、早期発見に努める。

クックパッド[HP]でレシピ掲載中



▲クックパッド[HP]URL2

3月12日は世界腎臓デー

CKDの早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な記念日で、世界各地でCKD啓発のためのイベントが行われます。自分のため、そして大切な人のためにも、パネル展でCKDについて学んでみませんか。

CKD (慢性腎臓病) パネル展

- ▼期間 3月2～6日。
- ▼会場 市役所1階市民ホール。
- ▼内容 CKDやその予防に関する正しい知識を普及するためのパネルの展示やリーフレットの配布。

相談窓口・元気なうちから介護予防

▼日時 3月21日(土)午前10時～正午。

■会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。

■内容 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談。

■対象 市内在住か通勤のおおむね50歳以上のの人。

■定員 各先着15人。

■申込方法 直接または電話・ファクス・Eメール(☎・年齢を明記)で、みやシニア活動センター(市

役所2階・高齢福祉課内) ☎(632) 2368、FAX(639)8575、☑ miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jp。>

ID 1004463

市保健センター
(トナリエ宇都宮9階)で健康講座

1 「運動チャレンジタイム」健康ポイントを貯めよう

▼日時 3月3・9・14・19日、午前9時30分～11時30分。3月16・24・26日、午後2時～4時。

▼内容 エクササイズDVDの放映とウォーキングスペースの提供。

▼対象 市内在住の運動制限のない人。

▼その他 参加時間は自由。

2 「しっかり貯筋教室」1カ月間集中プログラム

▼日時 4月10・17・24日、5月1・8日。午前10時～正午。全5回。

▼定員 先着20人。

▼内容 ロコモティブシンドローム予防や認知症予防のための運動や栄養に関する講話、脳トレ、筋

力測定など。

▼対象 市内在住の65歳以上の人。市保健センター運動教室に初めて参加する人優先。

なお、要支援・要介護認定を受けている人や、運動制限のある人は対象外。

▼申込開始 3月3日午前9時30分。

▼申込方法 直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。

▼その他 「高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です。