

教室・講座

1025225
認知症サポーター向け
ステップアップ講座

▼日時 ①講義 11月16日 ②実習 11月19日または24日の午後1時30分～4時30分。全2回。
▼会場 ①市役所14階大会議室②オレンジサロン石蔵(道場宿町)。
▼内容 認知症の人を身近でサポートできるよう、寄り添い方のアドバイスや、介護保険施設などでレクリエーションを行うときに

役立つ実践演習。

▼対象 介護保険施設などで支援活動を行いたい認知症サポーター。
▼定員 各先着10人。
▼申込期限 11月6日(必着)。
▼申込方法 高齢福祉課(市役所2階)、各区分・地域コミュニティセンター、各老人福祉センターなどに置いてある申込用紙(市印)からも取り出し可)に必要事項を書き、はがきに〒を書き、直接または送付・電話・ファクス・Eメールで、〒320-8540市役所高齢福祉課(632)2904、FAX(632)304

▼日時 ①11月6・10・19・26日 ②12月8日。午前10時～午後4時。全5回。
▼会場 ①市保健センター(トナリエ宇都宮9階) ②保健所(竹林

1004457
食生活改善推進員・健康づくり推進員養成講座

▼日時 11月16日 ②実習 11月19日または24日の午後1時30分～4時30分。全2回。
▼会場 ①市役所14階大会議室②オレンジサロン石蔵(道場宿町)。
▼内容 認知症の人を身近でサポートできるよう、寄り添い方のアドバイスや、介護保険施設などでレクリエーションを行うときに

0、☒u1903@city.utsumomiya.tochigi.jp。その他 講座修了者には認知症パートナーの証としてピンバッジを贈呈します。

町)。

▼対象 お住まいの地域で食生活改善推進員・健康づくり推進員としてボランティア活動ができる人。
▼定員 先着16人。
▼費用 食材費(実費)。
▼申込期間 10月5～16日。
▼申込方法 直接または電話で、健康増進課(保健所内) ☎(626)1126へ。
▼その他 本講座の他、お住まいの地域で健康づくり活動の体験があります。詳しくは、講座でお知らせします。

気軽に楽しく
免疫力アップ講座

▼日時 10月28日(水)午前10時～11時30分。
▼会場 姿川区(西川田町)。
▼内容 ①運動指導員による講話と運動の体験②栄養士による体が喜ぶバランス食に関する講話。
▼対象 市内在住で、おおむね64歳以下の人。
▼定員 先着15人。
▼申込開始 10月5日。
▼申込方法 直接または電話・Eメール(☒を明記)で、姿川区 ☎(645)4535、☒u2224@city.utsunomiya.tochigi.jp。

ひとりで悩まず一緒に学ぼう
家族介護教室参加者募集

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 電話で、各地域包括支援センターへ。または当日、直接、会場へ。

| 内容 | 日時・会場 | 定員 | 問い合わせ先 |
|-----------------------------|--|-------|-----------------------------|
| ゼロからはじめる人生会議 もしもに備えて出来ること | 10月8日(木)午前10時～正午 富士見地域コミュニティセンター(鶴田町) | 先着10人 | 地域包括支援センター砥上 ☎(647)3294 |
| 誤嚥性肺炎を予防しよう ムセズに美味しく食べるために | 10月8日(木)午後1時30分～3時30分 桜地域コミュニティセンター(桜3丁目) | 先着20人 | 地域包括支援センターさくら西 ☎(610)7370 |
| 介護保険ってなに? どう使うの? | 10月15日(木)午前10時～正午 緑が丘地域コミュニティセンター(緑3丁目) | 先着10人 | 緑が丘・陽光地域包括支援センター ☎(684)3328 |
| お薬の知識について | 10月15日(木)午後1時30分～3時30分 瑞穂野区(下桑島町) | 先着10人 | 地域包括支援センター瑞穂野 ☎(656)9677 |
| 終活について | 10月16日(金)午後1時30分～3時30分 城山区(大谷町) | 先着15人 | 城山地域包括支援センター ☎(652)8124 |
| 終活とは 今から始める心豊かな老後のために | 10月20日(火)午前10時～正午 築瀬地域コミュニティセンター(南大通り2丁目) | 先着20人 | 地域包括支援センター御本丸 ☎(651)4777 |
| ココロとカラダをリフレッシュ 楽しく体を動かそう | 10月22日(木)午後1時30分～3時30分 横川区(屋板町) | 先着15人 | よこかわ地域包括支援センター ☎(657)7234 |
| 高齢者の住まいについて | 10月29日(木)午前10時～正午 陽東地域コミュニティセンター(陽東2丁目) | 先着15人 | 地域包括支援センター石井・陽東 ☎(660)1414 |
| 高齢者の栄養と食事の工夫 | 10月29日(木)午後1時30分～3時30分 平石区(下平出町) | 先着20人 | 鬼怒地域包括支援センター ☎(683)2230 |
| 身体に負担のかからない介護方法と福祉用具の活用について | 10月31日(土)午前10時～正午 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 ☎(673)8941 |

特集

健康・福祉
国保・年金

17

教室・講座

シニア世代のための
ライフプラン支援講座

1 ライフプランの必要性、豊かなシニアライフを送るために

▼期日 10月10日(土)。

2 シニア世代のコミュニケーション

▼期日 10月28日(水)。

▼時間 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 市内在住か通勤する、おむね50歳以上の人。

▼定員 各先着10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、✉mi.yasenior@city.utsunomiya.tochigi.jp。

市保健センターで
各種講座

▼会場 市保健センター(トナリ工字都宮9階)。

1 「しっかり貯筋教室」 1カ月間集中プログラム

▼日時 10月26日、11月2・9・16・30日。午後2時～4時。全5回。

▼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。要支援・要介護認定を受けている人、運動制限のある人は不可。

▼定員 先着10人。

▼申込開始 10月5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 「宇都宮市高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です。

2 「カラダよろこぶカフェはん

▼日時 11月13日(金)午前10時～午後0時30分。

▼内容 管理栄養士による講話と調理実習、試食。

▼対象 市内在住のおおむね30～74歳以下の人。

▼定員 先着12人。

▼費用 500円程度(食材費)。

▼申込期間 10月6日午前9時30分～10月31日。

▼申込方法 直接または電話で、

総合事業訪問型サービスA従事者養成研修 1019095

☎高齢福祉課 ☎(632) 5328

訪問型サービスAは、日常生活上の支援が必要な高齢者宅を訪問して、入浴や排せつなどの専門的な身体介護を除く掃除や買い物などの生活援助を行うホームヘルプサービスです。

本研修の修了者は、介護関係の資格がなくても訪問型サービスA事業所で働くことができます。

1 清原区(清原工業団地) 会場
▼期日 11月4～6・11・12日。全5回。

▼申込期限 10月20日(必着)。

2 城山区(大谷町) 会場
▼期日 令和3年1月15・18～21日。全5回。

▼申込期限 12月23日(必着)。

▼時間 午前9時30分～午後4時。

▼内容 福祉サービスの基本や基礎的な介護技術などに関する講義と演習(20時間程度)。

▼対象 市内の訪問型サービスA事業所で働く意思があり、介護福祉士や介護職員初任者研修等修了者などの介護関係資格のない人。

▼定員 各先着20人。

▼申込方法 高齢福祉課(市役所2階)、各☎・☒・地域コミュニティセンター、各老人福祉センターなどに置いてある申込用紙(市☒からも取り出し可)に必要事項を書くか、はがきに☎を書き、直接または送付・ファクス・Eメールで、〒320-8540市役所高齢福祉課 ☎(632) 5328、FAX(632) 3040、✉u-ryouyou@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。



市保健センター ☎(627) 6666へ。

3 「女性のための美ボディ教室」
食事と運動で美しく痩せよう 土曜日コース

▼日時 11月14・28日、12月12日、令和3年1月16・30日、2月13日。

▼内容 筋力運動や有酸素運動の
午前10時～正午。全6回。

▼実技、食生活に関する講話やワークシヨップ、体組成測定など。

▼対象 市内在住の運動制限がなく、運動習慣のない30～59歳までの女性。

▼定員 先着10人。

▼申込開始 10月4日。

▼申込方法 専用申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話で、市保健センター ☎(627) 6666へ。

▲申し込みフォーム



新型コロナウイルス感染症に関する傷病手当金

1023292

☎ 保険年金課 ☎ (632) 2316

- ▼対象 国民健康保険に加入している被用者（会社などに勤め、給与収入のある人）で、新型コロナウイルス感染症に感染、または感染が疑われるため会社などを休み、給与収入が減少した人。
- ▼支給要件 連続して仕事を休まなければならなくなった期間のうちの4日目以降で、働く予定だった日数に対して支給。

- ▼支給額 給与収入の額や、会社を休んだ日数などで算出。
- ▼適用期間 1月1日～12月31日。
- ▼申込方法 保険年金課（市役所1階）に置いてある申請書（市☎からも取り出し可）に必要な事項を書き、直接または送付で、〒320-8540 市役所保険年金課へ。

今年度は6カ月児以上64歳以下の人にも補助を拡充／インフルエンザ予防接種費用の補助

1012487

予防接種を受けてから、インフルエンザに対する抵抗力が付くまでに2週間程度かかります。

また、効果が十分に持続する期間は約3～5カ月とされています。そのため、インフルエンザが流行する前の、11～12月上旬までに接種を受けることが効果的です。

接種を受ける際には、必ず事前に医療機関にお問い合わせください。

☎ 保健予防課 ☎ (626) 1114



1 高齢者のインフルエンザ予防接種 1012488

| 期間 | 接種場所 | 対象 | 自己負担額 | 回数 | 持ち物 |
|--------------------------------|---|--|--------|----------------------|----------------------|
| ▼市内で接種する場合 10月1日～令和3年3月31日 | 「健康づくりのしおり」または市☎に掲載している市内指定医療機関。県内(市外)の指定医療機関については、市☎に掲載。予約の有無は、各医療機関に事前に確認してください | 本市に住民登録がある次のいずれかに該当する人。①65歳以上②60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能、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 | 1,500円 | 期間内に1回。2回目以降は、全額自己負担 | ②に該当する人は、身体障がい者手帳の写し |
| ▼県内(市外)で接種する場合 10月1日～令和3年2月28日 | | | | | |

■接種費用免除（事前申請必要）

- ▼対象 ①の対象者のうち、市民税非課税世帯か生活保護被保護者、または中国残留邦人の認定を受けている人。
- ▼申込方法 健康保険証・免許証などの身分証明書、印鑑（ゴム印不可）。
- 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☎・☎へ。

■指定医療機関以外での接種（事前申請必要）

- ▼申込方法 健康保険証・免許証などの身分証明書、印鑑（ゴム印不可）をお持ちの上、直接、保健予防課へ。

2 生後6カ月以上64歳以下の人インフルエンザ予防接種 1025326

| 期間 | 接種場所 | 対象 | 補助額 | 補助回数 |
|--|---|--|--|-------------------------------------|
| 10月1日～令和3年3月31日。接種の優先順位があるため、10月1日から接種できない場合があります(※) | 市内医療機関。基礎疾患がある人は、1の②に該当する人は、1の原則、かかりつけ医 | 接種時に、本市に住民登録がある生後6カ月～64歳以下の人。①の②に該当する人は、1の予防接種が優先されるので、2の対象にはなりません | ▼生後6カ月～中学3年生、妊婦、基礎疾患(※)がある人 2,500円 ▼それ以外の64歳以下の人 1,000円 | ▼生後6カ月～13歳未満の人 2回まで ▼それ以外の人 1回まで |

- ▼その他 市外の医療機関を利用した場合や市内の医療機関で補助が受けられなかった場合は、申請により補助額を振り込みます。医療機関で記入する予診票の写し、領収書の原本、預金通

帳の写し、印鑑(ゴム印不可)をお持ちの上、保健予防課へ。

※接種期間や対象となる基礎疾患など、詳しくは、市☎でご確認ください。

お知らせ

市保健衛生審議会の
委員を募集

ID 1004661

▼任期 12月16日～令和4年12月15日（2年間）。

▼内容 健康づくりの推進や生活衛生の向上について審議を行うため、年1回程度開催する審議会で意見を述べる。

▼応募資格 次の全てに該当する人。①市内に引き続き1年以上在住②申し込み時に20歳以上③市の附属機関の委員や公務員ではない。

▼募集人数 2人。

▼申込期限 10月30日（必着）。

▼その他 申込方法など、詳しくは、保健所総務課 ☎(626) 11311へ。

市保健センター

（トナリエ宇都宮9階）
食育情報コーナー

ID 1004752

▼日時 毎週水曜日を除く毎日、午前9時～午後5時。入館は午後4時30分まで。

▼内容 10月は「がん予防の食事」をテーマに、食習慣のヒント、食に関する情報などのパネル展示、パンフレットやレシピの配布など。

問 市保健センター ☎(627) 6666

あなたの登録が
大きな希望に
10月は骨髄バンク推進月間

ID 1004502

白血病などの治療が困難な血液疾患の治療法に骨髄移植・末梢血幹細胞移植があり、日本で移植を必要とする患者は、毎年少なくとも2000人程度います。

骨髄移植・末梢血幹細胞移植を行うためには、患者と提供する人（ドナー）の白血球の型（HLA型）が一致する必要がありますが、一致するのは非常に低い確率です。

そのため、広く一般の人からドナーを募るシステムが「骨髄バンク」です。

骨髄バンクへの登録は、約2mlの採血で済みます。

▼ドナー登録できる人 次の全てに該当する人。①健康な18～54歳②骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している③体重が男性45kg以上、女性40kg以上。

▼市内でドナー登録ができる場所 県赤十字血液センター（今宮4丁目） ☎(659) 0111、うつのみや大通り献血ルーム（大通り2丁目） ☎(632) 11311。

問 保健予防課 ☎(626) 11114、県薬務課 ☎(623) 3119

薬と健康について
考えてみませんか

ID 1014161

健康な生活を送るためにも、薬は正しく使用することが大切です。

10月17～23日は薬と健康の週間です。

この機会に、かかりつけ薬剤師や、薬の使用について、考えてみませんか。

問 保健所総務課 ☎(626) 1104



▼かかりつけ薬剤師をお持ちですか

かかりつけ薬剤師は、豊富な知識と経験があり、薬による治療や健康面の悩みなどに関して、患者一人ひとりの服薬状況に応じた支援ができます。薬局で、かかりつけ薬剤師の同意手続きをすると、処方されたお薬や市販薬すべてについて、重複がないか、飲み合わせが悪くないかなどをチェックし、適正に服薬管理ができるようアドバイスします。また、開局時間外の問い合わせや在宅療養にも対応します。ぜひ、健康管理のパートナーとしてご活用ください。

URL1 <https://ethroughpass.seagulloffice.com/utsunomiya-kenkou>

▼薬の副作用を救済する制度「健康被害救済制度」

薬は正しく使っていても、副作用の起きる可能性があります。

健康被害救済制度は、医薬品の副作用などにより、入院が必要な程度の疾病や障がいなどの健康被害を受けた人の救済を図るため、医療費・医療手当・障害年金などの給付を行うものです。

給付には、さまざまな条件や必要書類がありますので、医薬品医療機器総合機構の相談窓口 ☎0120(149)931（フリーダイヤル）へお問い合わせください。

高額介護（予防）サービス費を支給します

ID 1003843

☎ 高齢福祉課 ☎ (632) 2905

介護サービスなどを利用する場合に支払う利用者負担（同じ世帯に複数の利用者がある場合は世帯合計額）には、月々の上限額を設定しています。1カ

月に支払った利用者負担の合計が負担の上限を超えた場合は、超えた分を支給します。なお、対象者は、市から支給のお知らせを送付します。

■利用者負担の上限額（月額）

| 対象 | 世帯上限額 |
|-----------------------------|-------------------|
| 世帯に課税所得145万円以上の第1号被保険者がいる人 | 4万4,400円 |
| 世帯に市民税課税者がいて、現役並み所得者以外の人(※) | |
| 市民税非課税世帯の人 | 1万5,000円～2万4,600円 |
| 生活保護を受けている人 | 1万5,000円 |

- 高額介護（予防）サービス費の対象外になるもの
 - ▼福祉用具購入費、住宅改修費、紙おむつ購入費の利用者負担。
 - ▼施設サービスなどでの食費・居住費（滞在費）、その他日常生活費。
 - ▼要介護状態区分別の支給限度額を超えてサービスを利用した時の利用者負担。

※世帯全ての65歳以上の人の利用者負担割合が1割の世帯は、年間上限額の44万6,400円を超えた分を追加で支給します。

健康診査（1月分）

ID 1004402

■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）

▼申込方法 受診する前に医療機関へ直接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 URL1へ。 ▲予約受付

1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 市内に住民登録のある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 (トナリエ宇都宮9階) ※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。 | 8日(金)・10日(日)・14日(木)・16日(土)・17日(日)・18日(月)・25日(月)・26日(火)・29日(金)・30日(土)、午前9時～と9時45分～ |
| 市医療保健事業団健診センター (夜間休日救急診療所) | 5日(火)・7日(木)・14日(木)・21日(木)・26日(火)、午前8時30分～と9時30分～ 9日(土) 午前8時30分～と9時30分～ ※総合健診 15日(金) 午前8時30分～と9時30分～ ※追加日程 30日(土) 午前8時30分～と9時30分～ ※総合健診 ※追加日程 |
| 平石区 | 18日(月) 午前9時～と9時45分～ |
| 清原区 | 19日(火) 午前9時～と9時45分～ |
| 豊郷区 | 12日(火)・29日(金)、午前9時～と9時45分～ |
| 姿川区 | 6日(水)・17日(日)・22日(金)・27日(水)、午前9時～と9時45分～ |
| 雀宮区 | 8日(金)・13日(水)・28日(木)、午前9時～と9時45分～ |
| 東市民活動センター | 25日(月) 午前9時～と9時45分～ |

※市保健センターでは、骨粗しょう症検診（満40・45・50・55・60・65・70歳の女性のみ）を実施しています。

※総合健診は、特定健診とすべてのがん検診を受診することができます。

■10月は乳がん月間

ID 1004413

早期発見のためにも、日ごろからセルフチェックをして、定期的に検診を受けましょう。

1月乳がん検診（マンモグラフィ検査・超音波検査）・子宮がん検診・骨粗しょう症検診・大腸がん検診

▼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歳代の方は個別健診のみ受診が可能で、視触診検査となります。子宮がん検診は20歳以上の人。骨粗しょう症検診は、満40・45・50・55・60・65・70歳の女性のみとなります。

| 会場 | 期日・受付時間 |
|----------------------------|---|
| 市保健センター ※乳がん検診・子宮がん検診のみ | 14日(木) 午後0時30分～ |
| 市医療保健事業団健診センター | 5日(火)・7日(木)・14日(木)・21日(木)・26日(火)、午後2時～と3時～ 15日(金) 午後2時～と3時～ ※追加日程 |
| 平石区 | 18日(月) 午後2時～ |
| 清原区 | 14日(木) 午前9時～ ※託児付き検診 19日(火) 午後2時～ |
| 豊郷区 | 12日(火)・29日(金)、午後2時～と3時～ |
| 姿川区 | 6日(水)・17日(日)・22日(金)・27日(水)、午後2時～ |
| 雀宮区 | 8日(金)・13日(水)・28日(木)、午後2時～ |
| 東市民活動センター | 12日(火) 午前9時～ 25日(月) 午後2時～ |

1月乳がん検診（マンモグラフィ検査・超音波検査）

▼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歳代の方は個別健診のみ受診が可能で、視触診検査となります。

| 会場 | 期日・受付時間 |
|---------|--|
| 市保健センター | 8日(金)・10日(日)・16日(土)・18日(月)・25日(月)・30日(土)、午後1時～と2時～ |

■申込時の注意

▼予約は、3カ月前まで可能です。受診希望日の14日前までに予約してください。10～12月までの予約状況については、集団健診予約システムHP URL1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、市HPや健康づくりのしおりでご確認ください。

☎健康増進課☎(626) 1129