

お知らせ

7月は「愛の血液 助け合い運動」1月間



▲献血キャラクター「けんけつちゃん」

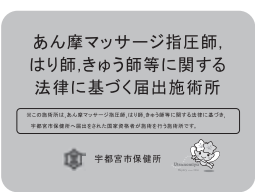
皆さんの献血に関する理解、協力が必要。この取り組みとして「愛の血液助け合い運動」が、7月1～31日の1カ月間、全国で展開されます。ぜひ献血にご協力ください。

すべての輸血用血液が年間を通じて安定的に確保されるためには、

- 400ml献血の対象
  - ▼年齢 男性17～69歳、女性18～69歳。
  - ▼体重 男女とも50kg以上。
  - 成分献血の対象
  - ▼年齢 血しょうⅡ18～69歳、血小板Ⅱ男性18～69歳、女性18～54歳。
  - ▼体重 男性45kg以上、女性40kg以上。
  - その他 65歳以上の献血は、60～64歳までに献血の経験がある人に限り。詳しくは、県赤十字血液センターHPへ。

- ⑩保健所総務課 ☎(626) 1104
- ⑩保健所総務課 ☎(626) 1103
- 難病の医療費助成制度の更新手続きが始まります
  - 現在、特定医療費（指定難病）受給者証をお持ちの人は、12月31日の有効期限が切れる前に、更新の手続きが必要です。
  - 該当する人には、6月下旬に個別に案内を送付していますので、7～9月に更新の手続きをお願いします。更新の通知が届いていない人や不明な点がある人は、保健予防課 ☎(626) 1114へお問い合わせください。

⑩1016480  
「施術所届出済証」シール  
施術所でご確認ください



あん摩マッサージ指圧・はり・きゆうを職業として行うには、国が法律で定めた資格が必要です。本市では、「あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゆう師等に関する法律」に基づいて、開設届け出を行っている施設に、シール（右の図参照）を配布しています。施術を受ける際には、ご確認ください。

国民健康保険 被保険者の皆さんへ

⑩保険年金課 1 ☎(632) 2320 3 ☎(632) 2316

- 1 国民健康保険税納税通知書を発送します ⑩1003765  
納税通知書が届いたら内容をご確認ください。  
■納期限（第1期と全期前納） 7月31日（月）。  
■その他  
▼税率の変更はありませんが、賦課限度額は変更があります。  
▼世帯の所得の合計額が一定額以下の場合、医療保険分・後期高齢者支援分・介護保険納付金分の均等割額と平等割額を7割・5割・2割軽減します。ただし、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（軽減のための申請は不要）。  
▼未就学児の均等割額を減額します（申請不要）。  
▼倒産・解雇・雇止めなどによる離職者のための軽減制度があります（要申請）。  
▼災害など特別な事情により生活が困難で、支払いが難しい場合は、保険年金課 ☎(632) 2320へご相談ください。
- 2 国民健康保険被保険者証を7月18日に発送します ⑩1003752  
国民健康保険被保険者証の有効期限は7月31日です。  
8月1日から使用できる被保険者証を7月18日に発送しますので、7月末までに被保険者証が届かない場合はお問い合わせください。  
また、8月1日以降、保険医療機関などで診察を

- 受ける時は、新しい保険証を医療機関に提出してください。
- ▼その他 社会保険など他の保険に加入している人で、国民健康保険の被保険者証が届いた人は、国民健康保険脱退の手続きが必要です。社会保険などの被保険者証をお持ちの上、直接、保険年金課（市役所1階A14窓口）、各☎・☎へ。または、郵送で手続きしてください。郵送手続きについて、詳しくは、市☎をご覧ください。
  - 3 国民健康保険「限度額適用認定証」などの更新 ⑩1003760  
限度額適用認定証などの有効期限は7月31日です。引き続き利用を希望する人は、8月中旬に更新の手続きをしてください。70歳以上で、すでに交付を受けている人には、7月中に認定証を郵送します。  
▼申請期間 8月1～31日。  
▼申請方法 国民健康保険被保険者証、限度額適用認定証（更新者のみ）、令和5年度国民健康保険税第1期分の領収証をお持ちの上、直接、保険年金課（市役所1階A13窓口）、各☎・☎へ。代理人による申請（世帯主の印鑑が必要）も可能です。  
▼その他 申請は国民健康保険税の滞納がないことが条件となります。また、バンパ☎の受け付けは、月～金曜日（祝休日を除く）、午前10時～午後5時15分です。

お知らせ

国民健康保険・協会けんぽ  
被扶養者のための  
タイアップ健診

1016327

▼日時 8月25日(金)①午前8時30分～9時30分②午前9時30分～10時30分。

▼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 市内に住民登録のある40歳以上の人で、①国民健康保険加入者とその家族②協会けんぽ栃木支部加入被扶養者。ただし、子宮がん検診Ⅱ20歳以上の女性、乳がん検診Ⅱ40歳以上の女性、前立腺がん検診Ⅱ50歳以上の男性、骨粗しょう症検診Ⅱ満40・45・50・55・60・65・70歳の女性。

▼定員 各先着30人。

▼申込期限 ①8月12日②7月31日(必着)。

▼申込方法 ①電話で、市集団健

診予約センター☎(611)1311へ

②協会けんぽから届いた案内通知



高齢者肺炎球菌の予防接種はお済みですか

保健予防課☎(626)1114

■肺炎球菌感染症とは 肺炎球菌によって引き起こされる病気です。この菌は、主に気道の分泌物に含まれ、唾液などを通じて飛沫感染します。これらの菌が何らかのきっかけで進展することで、気管支炎、肺炎、敗血症などの重い合併症を起こすことがあります。

■ワクチンの効果 肺炎球菌ワクチンは、肺炎の原因となる病原体の中で、最も頻度の高い肺炎球菌による肺炎を予防するワクチンです。予防接種を受けることにより肺炎球菌による肺炎を約80%予防することができます。

なお、5年以内に接種した人が再度接種をすると強い副反応が生じると言われていますので、接種の記録が不明な場合は医師とご相談ください。

■対象 肺炎球菌予防接種を受けたことがなく、令和5年度に、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人。

■接種期限 令和6年3月31日。

■接種場所 「健康づくりのしおり」または市HPに掲載している指定医療機関。

■費用 2,500円。

■その他 市外の医療機関で接種を受ける場合は、必ず接種前に「予防接種依頼書交付申請書」を保健予防課へ提出する必要があります。詳しくは、保健予防課☎(626)1114へ。

■接種料金の免除制度を受けられる場合があります

▼対象 定期接種の対象者のうち、次のいずれかに該当する人。①世帯全員が市民税非課税の人②生活保護世帯③中国残留邦人の認定を受けている人。

▼その他 該当する人は、必ず接種前に、対象者に送付されるはがきを持参し、保健予防課(竹林町)、保健と福祉の相談(市役所1階)、各☎・☒で申請書を提出し、「予防接種無料券」の交付を受けてください。接種後の申請では、接種料金はお返しできませんのでご注意ください。



▲市HP

に同封した申込書に必要事項を書き、〒320-8514泉町6-20宇都宮DIビル7階、協会けんぽ栃木支部☎(616)1695へ。

▼その他 特定健康診査以外の項目は有料です。詳しくは、受診券をご覧ください。

☎健康増進課☎(626)1129

国民年金保険料を免除  
または納付を猶予します

1003778

1 免除制度 保険料を納めることが困難な場合は、申請後に承認されると、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られます。

2 納付猶予制度 保険料を納めることが困難な場合は、申請後に承認されると、保険料の納付猶予が受けられます。

■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、1本人、世帯主、配偶者2 50歳未満の本人と配偶者。

■持ち物

▼国民年金保険料免除・納付猶予申請書。

▼年金手帳など基礎年金番号が分かるもの。

▼失業を理由とする場合は、離職を証明する書類。

■申請方法 申請書(日本年金機

構HPから取り出し可)に必要事項を書き、直接、保険年金課(市役所1階)、各☎・☒、宇都宮西年金事務所(下戸祭2丁目)へ。または、郵送で、〒370-8790群馬県高崎市宮元町212高崎宮元町ビル、日本年金機構高崎広域事務センターへ。

■その他 申請時点の2年1カ月前までさかのぼって申請できます。また、承認されると年金を受け取るための資格期間(最低10年間)に算入されます。

なお、承認された期間は、10年以内に納付すれば、受け取る年金額に反映されます。

☎保険年金課☎(632)2327

## 後期高齢者医療 被保険者の皆さんへ

☎ 保険年金課 ☎ (632) 2307

### ■ 保険料額決定通知書を発送します

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）」を発送します。

保険料を納付書で納める人は、納付書の裏面に記載の金融機関や各区などで納めてください。

### ■ 被保険者証を発送します

7月下旬に、8月から使用する新しい被保険者証を発送します。

現在お使いの被保険者証の有効期限は7月31日です。8月1日以降に、有効期限の切れた被保険者証を保険年金課（市役所1階A16窓口）、各[区]・[田]へ返却するか破棄してください。

### ■ 限度額適用・標準負担額減額認定証の手続きをお忘れなく

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ます。

また、世帯全員が住民税非課税の人は、入院時の食事代も減額になります。

▼対象 住民税課税所得が145万円以上690万円未満の人または世帯全員が住民税非課税の人。

▼申請方法 被保険者証、本人確認ができる身分証を持参し、保険年金課、各[区]・[田]へ。

▼その他 過去に「限度額適用認定証」などの交付を受けたことがある人は、認定証を被保険者証に同封して送付しますので、申請は不要です。

## 10月の健診予約ができます

ID 1004400

### 申込方法

集団健診予約システム[HP]



#### ■ 集団健診（市保健センター他）

- ▼電話 市集団健診予約センター ☎ (611) 1311へ。
- ▼インターネット パソコン・スマートフォンから、集団健診予約システム[HP] URL2へ。

#### ■ 個別健診（市内指定医療機関）

受診する前に指定医療機関へ、直接、お問い合わせください。指定医療機関については、市[HP]または「健康づくりのしおり」をご覧ください。

### 特定健康診査（健康診査）・各種がん検診（胃・肺・大腸・前立腺）

▼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。	1日(日)・2日(月)・5日(木)・7日(土)・8日(日)・13日(金)・15日(日)・16日(月)・19日(木)・21日(土)・22日(日)・23日(月)・27日(金)・28日(土)・29日(日)・30日(月)・31日(火)、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)	3日(火)・10日(火)・30日(月)、午前8時30分～と9時30分～ 14日(土)午前8時30分～と9時30分～ ※総合健診
清原[区]	17日(火)午前9時～と9時45分～
横川[区]	26日(木)午前9時～と9時45分～
豊郷[区]	31日(火)午前9時～と9時45分～
姿川[区]	7日(土)・27日(金)、午前9時～と9時45分～
雀宮[区]	6日(金)・22日(日)、午前9時～と9時45分～
東市民活動センター	16日(月)午前9時～と9時45分～
河内[区]	3日(火)午前9時～と10時～
上河内[区]	27日(金)午前9時～
とちぎ健康の森	2日(月)午前9時30分～と10時30分～ ※総合健診

- ※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、半日で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。

### 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、令和4年度マンモグラフィ検査を受診していない人。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。

会場	期日・受付時間
市保健センター ※乳がん・子宮がん検診のみ	31日(火)午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	3日(火)・10日(火)・30日(月)、午後2時～と3時～
清原[区]	17日(火)午後2時～
横川[区]	26日(木)午後2時～
豊郷[区]	31日(火)午後2時～と3時～
姿川[区]	7日(土)・27日(金)、午後2時～
雀宮[区]	3日(火)午前9時～ ※託児付き健診 6日(金)・22日(日)、午後2時～
東市民活動センター	16日(月)午後2時～
城山[区]	12日(木)午後2時～ ※託児付き健診
河内[区]	30日(月)午後2時～

### 乳がん検診（マンモグラフィ検査・超音波検査）

▼対象 40歳以上で、令和4年度マンモグラフィ検査を受診していない人。

会場	期日・受付時間
市保健センター	1日(日)・2日(月)・7日(土)・8日(日)・13日(金)・15日(日)・21日(土)・23日(月)・27日(金)・28日(土)・30日(月)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター	4日(水)・25日(水)、午後2時～と3時～

### ■ 申込時・受診時の注意

- ▼受診希望日の14日前までに予約してください。上記以外の日程や指定医療機関など、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。
  - ▼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。該当する人は、健診日当日に受付へお申し出ください。
  - ▼受診の際には、必ず受診券と健康保険証をお持ちください。
- ☎ 健康増進課 ☎ (626) 1129

## お知らせ

福祉のまちづくり活動・  
バリアフリーに優れた  
施設を表彰します

ID 1009413

## 1 活動表彰（他薦のみ）

▼対象 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のための支援②福祉の心の醸成③高齢者・障がい者などの生きがいづくり④高齢者・障がい者などの健康づくり⑤児童の健全育成⑥その他、福祉のまちづくりの推進に寄与。ただし、福祉関連の団体の事業は対象外。有志の活動は対象。

## 2 福祉のまちづくり施設表彰（自薦可）

▼対象 市内で「やさしさをはぐくむ福祉のまちづくり条例」の整備基準に適合し、さらなる工夫をしている次の施設（施設の所有者または管理者）。①高齢者・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・障がい者など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。

設、福祉関連施設は対象外。

■ 申込期限 7月28日（必着）。

■ 申込方法 保健福祉総務課（市役所2階）、各区・圏などに置いてある応募用紙（市HPからも取り出し可）に必要事項を書き、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 受賞者は11月23日（木・祝）に開催する宇都宮市民福祉の祭典で表彰します。

ID 1003755  
口座振替の申し込みが  
簡単にできます

市役所本庁舎の窓口に加えて、7月1日から、すべての区・圏において、キャッシュカードだけで口座振替の申し込みができるようになります。

納め忘れがなく、便利な口座振替を、ぜひご利用ください。

▼対象 国民健康保険税、市県民税（普通徴収）、固定資産税（土地・家屋、償却資産）、軽自動車税、市営住宅使用料、市営住宅専用駐車場使用料、墓園共用施設管理手数料。

▼その他 申込方法や取扱金融機関など、詳しくは、市HPをご覧ください。なるか、保険年金課 ☎（632）2309へ。

## 介護保険 被保険者の皆さんへ

☎高齢福祉課 1 2 ☎（632）2907・2908・2909 3 4 ☎（632）2905

## 1 令和5年度介護保険料納入通知書を7月3日に発送します

ID 1003810

令和5年度の介護保険料納入通知書が届いたら、内容をご確認ください。

▼納付方法 特別徴収＝年6回の年金天引きによる納付。普通徴収＝納付書または口座振替で納付。納付書で納める場合は、納付書の裏面に記載された各窓口やコンビニエンスストア、スマートフォンアプリで納付してください。

▼納期限（普通徴収第1期）7月31日（月）。

## 2 介護保険料の徴収猶予や減免を受けられる場合があります

事情により保険料の納付が困難と認められる時には、直接、高齢福祉課（市役所2階）に申請すると、保険料の徴収猶予や減免を受けられる場合があります。

▼対象 次のいずれかに該当する人。①第1号被保険者またはその世帯の生計中心者が、震災、風水害、火災などの災害により、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、死亡や長期入院、事業の休廃止や本人の意思によらない失職、農作物の不作などにより、著しく減少した③その他、特別な事情がある。

## 3 介護保険負担割合証を7月下旬に発送します

ID 1003827

8月以降に、介護サービスを利用する際の利用者

負担割合（1～3割）を記載した「介護保険負担割合証」を7月下旬に発送します。

▼適用期間 8月1日～令和6年7月31日。

▼対象 要支援・要介護認定者、介護予防・生活支援サービス事業の対象者。

▼その他 8月以降、新たに要介護・要支援認定・基本チェックリストを受ける人には、順次、発行します。介護サービスなどを利用する場合は、必ず介護保険負担割合証を事業者に提示してください。

## 4 介護保険の施設サービスなどを利用する際の食費・居住費を軽減します

ID 1003847

▼内容 「負担限度額認定」により食費・居住費の負担が軽減されます（毎年更新の手続きが必要です）。

▼対象施設 介護老人福祉施設（地域密着型含む）・介護老人保健施設・介護療養型医療施設・介護医療院・（介護予防）短期入所生活（療養）介護。

▼対象 本人と同じ世帯員全員と配偶者が住民税非課税で、本人と配偶者の預貯金などが一定額以下の人。

▼その他 認定の有効期間は、毎年7月31日までです。

なお、認定を受けている人には、更新のお知らせと申請書を6月末に送付しました。引き続き認定が必要な人は7月～8月中旬に更新の申請を行ってください。