

お知らせ

ID 1028251
市民・民生委員向け
ゲートキーパー研修会



▼日時 2月7日
(水)午後2時〜4時
▼会場 保健所(竹林町)。
林町)。

▼内容 田口明子さん(臨床心理士)による、「悩んでいる人はどんなサインを出しているのか」「自殺の危険性があった時にどうしたらいいのか」など、日常会話の中での対応法を学ぶ研修会。

▼定員 先着50人程度。
▼申込方法 電話で、保健予防課
(626) 1114へ。

ID 1003845
社会福祉法人が提供する
介護サービスなどの
利用者負担額を減額します



▼内容 社会福祉法人が提供する事業所などを利用した際の、利用者負担額(サービスに掛かった費用)

の1割、食費・居住費(滞在費)および宿泊費)の25%が軽減されます。ただし、介護保険負担限度

額認定が非該当の人は、施設サービス利用時の食費・居住費(滞在費)は対象外となります。

▼対象 生活保護受給者または次のすべてに該当する人。①世帯全員が単身で市民税非課税②世帯の年間収入が単身で150万円以下(世帯1人増えるごとに50万円加算)③世帯の預貯金額が単身で350万円以下(世帯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。

問 高齢福祉課 ☎(632) 2906

ID 1033502
病気への理解を深めよう
難病医療生活相談会
(特発性拡張型心筋症)

▼日時 2月6日(火)午後1時30分〜4時30分。

▼会場 保健所。

▼内容 ①講演会②個別相談③患者・家族などの交流会。

▼対象 ①特発性拡張型心筋症で療養中の患者や家族など②循環器系難病疾患で療養中の患者や家族など。

▼定員 ①③各先着40人程度②先着4組(完全予約制)。

高齢者肺炎球菌の予防接種はお済みですか ID 1004431



問 保健予防課 ☎(626) 1114

■費用 2,500円。
■持ち物 健康保険証など、生年月日の分かるもの。②は身体障がい者手帳の写し。
■県内指定医療機関以外で接種する場合 予防接種を受ける前に、あらかじめ「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。接種費用は一度全額自己負担していただいた後、償還払いとして口座へ振り込みます。

免除制度があります

定期予防接種対象者のうち、市民税非課税世帯、生活保護被保護者、中国残留邦人の認定を受けている人は、接種費用が免除となります。

ただし、予防接種を受ける前に、あらかじめ免除申請書を提出する必要があります。免除申請は、保健予防課(保健所内)、保健と福祉の相談(市役所1階)、各區・団で受け付けています。

▼免除申請に必要な物 健康保険証などの身分証明書。②は身体障がい者手帳の写し。接種者本人または同一世帯の親族以外の方が申請する場合は、必ず委任状が必要です。「申請書」「委任状」は各窓口においている他、市団からもダウンロードできます。

令和5年度対象者の接種期限は令和6年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。

■令和5年度(令和6年3月31日まで)の定期予防接種対象者

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次の生年月日に当てはまる人。なお、定期予防接種対象となるのは、生涯で1回。公費負担の対象となるのは、該当する年度のみのため、5年後は公費負担での接種はできません。

年齢	生年月日
65歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
70歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
75歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日
80歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日
85歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日
90歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日
95歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日
100歳以上	大正12年4月2日～大正13年4月1日

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。

■接種場所 県内指定医療機関。市内の指定医療機関について、詳しくは、市団や健康づくりのしおりをご覧ください。

- ▼ 申込開始 1月9日。
- ▼ 申込方法 電話で、保健予防課 ☎(626) 1114へ。
- ▼ 1・2月は「はたちの献血」キャンペーン月間です
- ▼ 冬場は気温の低下により、風邪などで体調を崩す人が多いことから、献血にご協力いただける人が減少する傾向があります。
- ▼ 「その一步が、だれかの一生になる。はたちの献血」をキャッチフレーズに、全国的に若者への協力を呼び掛けています。
- ▼ 20歳の記念に献血に行きませんか。特に400ml献血へのご協力をお願いします。
- ▼ 献血場所について、詳しくは、56ページをご覧ください。
- ▼ 保健所総務課 ☎(626) 1104
- ▼ 市民公開講座
医療デジタル化とワクチンの豆知識
- ▼ 日時 2月3日(土)午後2時～4時。午後1時30分開場。
- ▼ 会場 東市民活動センター(中

- ▼ 内容 「医療デジタル化 これからの受診の仕方、薬のもらい方」と「知っておきたい ワクチンの豆知識 帯状疱疹・肺炎球菌ワクチン」と題した講演。
- ▼ 対象 市内在住者。
- ▼ 定員 先着100人。
- ▼ 申込開始 1月5日。
- ▼ 申込方法 市薬剤師会HPの申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話で、市薬剤師会 ☎(600) 1750へ。
- ▼ 保健所総務課 ☎(626) 1104
- ▼ 日時 1月30日(火)午前10時～正午。
- ▼ 会場 ふれあい荘(陽東2丁目)。
- ▼ 対象 認知症かもしれないと不安を感じている人やその家族。
- ▼ 申込方法 当日、直接、会場へ。
- ▼ その他 来場者には、服薬管理に役立つ「おくすりケース」をプレゼントします。
- ▼ 高齢福祉課 ☎(632) 2332
- ▼ 今泉3丁目)。



▲市薬剤師会 HP



ご存じですか 地域福祉をサポートするボランティア

あなたのまちの民生委員・児童委員

令和4年12月1日付けで、民生委員・児童委員の一斉改選が全国で行われ、本市においても804人が厚生労働大臣から委嘱されました。任期は3年です。

▼ 民生委員・児童委員とは 地域福祉をサポートするボランティアです。地域の生活困窮者・障がい者・高齢者に関する生活や福祉全般に関する問題について、住民から相談を受けるとともに、関係機関・専門機関を紹介するなど、地域の福祉増進に努めています。なお、秘密は厳守します。

▼ 市内39地区会長(敬称略)

地区	氏名
中央	石塚 とも子
東	高橋 治
錦	山 美枝子
西	福田 たい子
西原	岡田 晃司
桜	羽石 賢二
富士見	丸山 豊
明保	近藤 英子
宮の原	吉成 和子
築瀬	宮崎 和雄
城東	吉田 京子
戸祭	田代 純子
細谷・上戸祭	菅原 博

地区	氏名
宝木	渡邊 のりお 憲郎
今泉	佐藤 さとう 幸子
峰	寺内 てらうち 貞雄
泉が丘	熊倉 くまくら シゲ子
御幸	けんもち ゆきこ 釵持 幸子
御幸が原	かわく ぼ 川久保 雅明
昭和	ふじた ひろし 藤田 洋
緑が丘	いしかわ きよし 石川 清
陽光	すずき まき木 真木
陽南	すきやま あつ 敦子
平石	よしだ おさむ 吉田 治
石井	くぼ とおる 久保 徹
陽東	きくち のりお 菊池 憲夫

地区	氏名
清原	つくだ みちこ 津久井 美知子
横川	もも せ まさと 百瀬 正人
瑞穂野	いわした よしゆき 岩下 義行
豊郷	いしじま けいぞう 石嶋 啓造
城山	てつか しょうじ 手塚 良次
国本	よしざわ ち え 吉澤 千恵子
富屋	おおの みつお 大野 光雄
篠井	むらた りえ 村田 理枝
姿川	ふくだ としこ 福田 敏子
雀宮	たかだ けいこ 高田 恵子
若松原	みやもと かずのり 宮本 和典
上河内	なかざと ほしゆめ 中里 甫
河内	くろさき たつお 黒崎 達雄

お知らせ

健康診査・各種がん検診の追加日程のお知らせ

■日時 2月20日(火)①午前9時～10時②午前10時～11時。

■会場 河内区(中岡本町)。

■内容

▼総合健診 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・乳がん・子宮がんなど)。

■対象 市内に住民登録のある40歳以上の人。ただし、特定健康診査Ⅱ市国民健康保険加入の40歳以上の人、子宮がん検診Ⅱ20歳以上の女性、乳がん検診Ⅱ昨年度マンモグラフィ検査を受診していない40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 先着70人。

■申込方法 受診希望日の14日前までに予約してください。

▼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 URL1)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。ただし、満70歳以上の人、後期高齢者医療制度の加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯は無料です。

問健康増進課 ☎(626)1129

国民健康保険加入者に

「医療費のお知らせ」を発送します

「医療費のお知らせ」は、国民健康保険加入の皆さんに、掛かった医療費を把握し、健康に対する意識を向上してもらうことを目的として、医療費の額などを世帯主にお知らせするものです。なお、原本の再発行はできませんので、大切に保管してください。

▼発送内容・時期 令和5年1～10月診療分Ⅱ1月末発送、令和5年11・12月診療分Ⅱ3月末発送。

▼対象 国民健康保険加入者。

▼その他 確定申告における医療費の明細として活用できます。このお知らせに反映できない診療月分の医療費は、ご自身の領収書に基づいて明細書を作成する必要がありますので、申告方法などは管轄の税務署にご確認ください。

問保険年金課 ☎(632)2318

新型コロナワクチンに関する情報

(令和5年12月15日現在)

「令和5年秋開始接種」を実施しています

ID 1032816

新型コロナワクチンを無料(自己負担なし)で接種できる特例臨時接種の期間は、令和6年3月31日までです。接種を希望する人は、ワクチンの効果と副反応についてよくご理解いただいた上で、接種をご検討ください。

- ▼接種対象者 初回接種を完了しているすべての人。
- ▼費用 無料(公費負担)。
- ▼使用するワクチン オミクロン株(XBB.1.5)対応ワクチン。
- ▼その他 追加接種は実施期間に1人1回。なお、初回接種についても、3月31日まで接種が可能です。

ワクチン接種の予約は
予約WEBサイト URL2 から

予約WEB
サイト

電話での予約やお問い合わせはこちらへ

宇都宮市新型コロナワクチン接種コールセンター
☎0120(611)287(通話料無料)

▼対応時間 午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日、祝休日を含む毎日)。

※転入者や、「接種券」を紛失した人の発行申請も受け付けています。

県の新型コロナ総合相談コールセンター

ID 1032051

新型コロナウイルス感染時の症状やワクチン接種後の副反応についての専門的な相談を受け付けています。

☎0570(550)096(24時間ナビダイヤル)

※発信地や使用回線に応じた料金が発生します。



予防接種健康被害救済制度について

予防接種を受けると、極めてまれであるものの、健康被害(病気になったり障がいが残ったりすること)が発生する場合があります。法律に基づく救済制度が設けられています。予防接種と健康被害の因果関係が認定されると、医療費や障がい年金などの給付を受けることができます。

詳しくは、コロナワクチン対策室 ☎(626)1134へご相談ください。

ID 1032434



ワクチンに関して、守ってほしい大切なこと

接種を受けることは任意であり、強制ではありません。

職場や周りの人などに接種を強制したり、接種を受けていない人に、差別的な扱いをしたりすることのないようお願いします。

健康づくり事業者表彰の受賞者が決定しました

1021879



健康増進課 ☎ (626) 1128

宇都宮市健康づくり事業者表彰

働く世代の健康づくりの推進には、事業者自らが主体的に従業員の健康づくりを担うことが重要です。受賞した事業者の取り組みなどを参考に、従業員の健康づくりに取り組んでみませんか。

健康づくり事業者表彰とは

従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業者を表彰する制度です。令和5年度は26社が受賞しました。

令和5年度健康づくり事業者表彰受賞者

(敬称略 五十音順)

アペックス宇都宮営業所、小川組、KANEHON、北関東工管、河内山工業、コジマ、サクシード、新成エンジニアリング、成常建設、清明建設、ダイミック、高橋佑知商店、中央測工、中央保険事務所、東栄電設、栃木ファミリー、トヨタカローラ栃木、ならでわ、庭野建設、根本塗装、日下田工業、廣野鐵工所、福田土木造園、營幸電気工業、六治建設、Y T コーポレーション。

対象

市内に事業所を有し、次のすべてに取り組む事業者。

▼特定健康診査・がん検診の受診勧奨。

▼たばこ対策。

▼心の健康づくり。

▼運動、食生活の改善、その他の健康づくり。

主な取り組み

▼健診の受診勧奨 人間ドック費用や再検査費用を全額補助、再検査の結果報告を義務化。

▼たばこ対策 禁煙成功者と非喫煙者に健康増進手当を支給。

▼心の健康づくり メンタルヘルスセミナーの実施、リフレッシュ休暇の付与。

▼その他 健康管理アプリを使用したウォーキングイベントの実施。

その他

受賞事業者は市庁などで取り組みが紹介される他、入札制度の優遇やハローワーク求人票への受賞歴の記載などを受けられます。また、今年度よりオリジナルロゴマークの使用が可能になります。

なお、今年度の募集は終了しました。

特定健診・がん検診は受けましたか

1004400

申込方法

■集団健診(市保健センター他)

電話での申込 市集団健診予約センター ☎ (611) 1311へ。

インターネットでの申込 パソコン・スマートフォンから、集団健診予約システムへ。

集団健診予約システム



■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。受診できる医療機関や健診項目について、詳しくは、市庁や健康づくりのしおりなどをご覧ください。

種	類	対	象
特定健康診査		40歳～	74歳の宇都宮市国民健康保険加入者
健康診査		後期高齢者医療制度加入者または	40歳以上の医療保険に加入していない生活保護受給者
心電図検査		40歳以上	
貧血検査			
眼底検査			
胃がん検診	X線検査 内視鏡検査		
大腸がん検診			
肺がん検診	X線検査 X線検査と喀痰検査	かくたん	喀痰検査は50歳以上の要件を満たす人
乳がん検診	併用 マンモグラフィ検査 乳房超音波検査	40歳以上の女性	(2年に1度)
	視触診	30歳代の女性	
子宮がん検診	頸部細胞診	20歳以上の女性	
	頸部と体部細胞診	20歳以上の女性で、要件を満たす人	
前立腺がん検診		50歳以上の男性	
骨粗しょう症検診		満40・45・50・55・60・65・70歳の女性	

※その他、肝炎ウイルス検診や歯科健診があります。

■申込時・受診時の注意

▼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。詳しくは、市庁や健康づくりのしおりをご確認ください。

▼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、必ず受診券と被保険者証をお持ちください。

■健診やがん検診の結果を、確認しましたか

検査の結果が、「要精密検査」となった場合は、早めに精密検査を受けましょう。

健康増進課 ☎ (626) 1129