

お知らせ

歯科医師による  
歯やお口に関する個別相談



- ▼日時 3月24日(日) 午後2時～4時。
- ▼会場 市保健センター
- ▼内容 歯科医師・歯科衛生士による歯科相談。
- ▼対象 市内在住か通勤通学者。

決して人ごとではありません  
「結核」について正しく知りましょう



3月24日は  
世界結核デー

☎1004514

保健予防課 ☎(626) 1114

結核は日本と世界の重大な感染症です

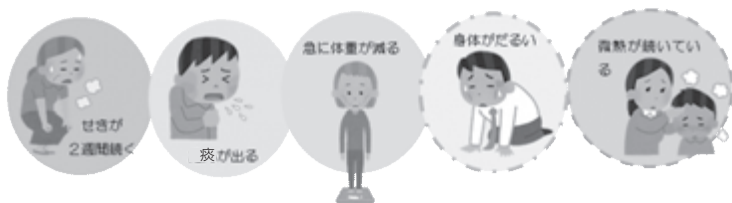
令和4年に結核を発病した患者数は全国で1万235人であり、結核は、わが国の重大な感染症となっています。

本市では、過去3年間で年平均約30人の新たな結核患者が発生しました。結核は決して人ごとではありません。結核の早期発見のために、結核について正しく知ることが大切です。

▼結核とは 結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気であり、重症の結核患者の咳やくしゃみで飛び散り、それを周りの人が吸い込むことで感染します。結核菌を吸い込んで（感染しても）、生涯のうちで実際に発病するのは、10人に1～2人程度で、全員が結核を発病するわけではありません。

体の免疫の働きによって、結核菌の増殖が抑えられている場合は発病しません。しかし、体内に残った結核菌は、休眠状態で生き続け、私たちの免疫力が弱るチャンスをひそかに狙っています。結核菌に弱みを見せないようにするには、日々の健康管理が大切です。

▼早期発見が大切 症状を見逃さないで 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、せきや痰など、風邪症状が見られないこともあります。せきや痰、微熱が2週間以上も続いている、体重が減る、食欲がない、体がだるいなどの症状が見られたら、結核を疑って早めに医療機関を受診しましょう。



▼結核の予防のためのポイント 健康的な生活が免疫力を高め、結核の予防につながります。また、抵抗力の弱い乳児は、結核に感染すると重症化しやすいため、BCG接種が有効です。

感染予防・発病予防のため、普段から「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」「禁煙」「年に一度の健康診断」を実践し、免疫力を高めましょう。

▼保健所で支援を行っています 保健所では、結核を診断した医師からの届け出をもとに、患者さんに対して結核医療費の公費負担制度の説明や服薬支援、家族や周囲の人に対する接触者健康診断などを行っています。患者さんも周囲の人も、心配なことがあるときにはいつでもご相談ください。詳しくは、47ページをご覧ください。

☎1003752

国民健康保険の加入・脱退の届け出をお忘れなく

- ▼定員 歯科医師・歯科衛生士各先着6人。
- ▼申込開始 3月4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。
- 国民健康保険は、他の健康保険に加入したり生活保護を受けたりしている人を除き、法律ですべての人が加入することが義務付けられています。



▼加入の届け出 他市町村から転入したとき・勤務先の健康保険をやめたとき・生活保護を受けなくなったとき・子どもが生まれたときなど。

▼脱退の届け出 他市町村へ転出したとき・勤務先の健康保険に加入したとき（郵送でも手続きができています。次に該当する場合は、国民健康保険への加入・脱退の届け出が必要です。）

市町村から転入したとき・勤務先の健康保険をやめたとき・生活保護を受けなくなったとき・子どもが生まれたときなど。

▼脱退の届け出 他市町村へ転出したとき・勤務先の健康保険に加入したとき（郵送でも手続きができています。次に該当する場合は、国民健康保険への加入・脱退の届け出が必要です。）

▼持ち物 加入資格喪失証明書、個人番号（マイナンバー）が確認できるもの、本人確認書類、口座振替に登録する金融機関の通帳・銀行届出印（キャッシュカードのみで登録可能な場合があります）。脱退は勤務先と国民健康保険両方の被保険者証。

▼その他 手続きについて、詳しくは、市庁舎を閲覧になるか、保険年金課 ☎(632) 2320へ。

きます。生活保護を受けるようになったときなど。

お知らせ

健康づくりに関する動画を配信します

1 働く人の健康づくり講演会

▼配信期間 3月21日まで。

▼内容 事業主や健康管理担当が参考になる「就



労継続を支える治療と仕事の両立支援」と題した根岸茂登美さん(藤沢タクシー代表取締役社長)による講話。

2 腎臓病予防講座

▼配信期間 3月15日～4月26日。

▼内容 「CKD(慢性腎臓病)予防



のための生活習慣」と題した奥田康輔さん(医師)と「腎臓病を予防しよう 食事のポイント」と題した大盛千恵さん(管理栄養士)による講話。

■視聴方法 健康増進課公式YouTube



チャンネル「健康つみやきちゃんねる」にアクセス。

■その他 通信料は自己負担。

健康増進課 ☎(626) 1126

## 新型コロナウイルスに関する情報

(2月15日現在)

新型コロナウイルスの特例臨時接種は3月31日で終了となります ☎ 1032816

新型コロナウイルスの特例臨時接種(公費負担により無料)は令和6年3月31日で終了となります。接種を希望する人は、ワクチンの効果と副反応について、よくご確認いただいた上で、接種をご検討ください。

- ▼接種対象者 生後6カ月以上のすべての人。
- ▼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中に1人1回。なお、初回接種の人についても、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。予約受付は3月29日で終了となります)。

※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。

令和6年度の新型コロナワクチン接種について ☎ 1034051

令和6年度以降、新型コロナワクチンは定期接種となり、次の通り実施する方針が国から示されました。

接種開始日や費用など、詳しくは今後決まり次第、市☎などでお知らせします。

- ▼接種時期 秋冬(年1回接種)。
- ▼接種対象者 次のいずれかに該当する人。①65歳以上②60～64歳で心臓、腎臓または呼吸器の機能に障がいがあり、身の回りの生活が極度に制限される人、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な人。
- ▼実施場所 個別医療機関。
- ▼費用 有料(一部自己負担)。



▲市☎

URL1 <https://www.youtube.com/channel/UC14lwtGGSBzOO7lQVlP7A/videos?view=0&sort=p>

URL2 <https://utsunomiya.hbf-rsv.jp>

URL3 <https://go.mrso.jp/092011>

県の新型コロナ総合相談コールセンター ☎ 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。

☎ 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。

新型コロナワクチンに関するよくある質問

Q. 令和6年3月31日までに初回接種を完了できない場合はどうなりますか?

A. 残りの接種は、任意接種として、有料(全額自己負担)で受けていただくこととなります。5歳以上の初回接種は3週間の間隔を空けて2回接種する必要がありますので、余裕をもって接種をご検討ください。

Q. 令和6年4月以降、定期接種の対象外の人(64歳以下の健常者)は接種できないのですか?

A. 任意接種として、有料(全額自己負担)での接種は可能です。接種費用は医療機関によって異なります。

Q. 令和6年4月以降の予約方法は?

A. コールセンターや予約サイトの受け付けは、3月29日で終了となります。4月以降は、直接、各医療機関へお問い合わせください。

## 令和5年度の健診・がん検診は3月31日まで

1004400

健康増進課 ☎ (626) 1129

今年度の健診日程も残りわずかです。年度末は大変混み合いますので、今年度まだ受診していない人は、早めに受診してください。

### 申込方法

#### ■ 集団健診

- ▼ 会場 市保健センター（トナリエ宇都宮9階）他。
- ▼ 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<sup>HP</sup>[URL3](#)へ。
- ▼ 電話での申込 市集団健診予約センター ☎ (611) 1311へ。

#### ■ 個別健診

- ▼ 会場 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<sup>HP</sup>または「健康づくりのしおり」をご覧ください。



▲ 集団健診予約システム<sup>HP</sup>

#### ■ 申し込み時・受診時の注意

- ▼ 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。
- ▼ 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。なお、受診券を紛失された人は再発行ができませんので、市<sup>HP</sup>の受診券再発行フォームから申し込むか、健康増進課へお問い合わせください。

#### ■ 令和6年度の健診

- ▼ 5月からの実施を予定しています。予約受け付けは、受診券が手元に届く前の4月からできます。
- ▼ 受診券は、4月末の送付を予定しています。



## 来年度からは満65歳の人のみが定期予防接種の対象となるため、今年度対象者はお早めに接種を！ 高齢者肺炎球菌の予防接種はお済みですか

1004431

保健予防課 ☎ (626) 1114

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、お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。

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<sup>HP</sup>または「健康づくりのしおり」をご覧ください。

■ 費用 2,500円。

■ 持ち物 ①健康保険証など、生年月日の分かるもの

②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。

### 令和6年度から高齢者肺炎球菌定期予防接種の対象者が変わります！

これまで65～100歳までの5歳刻みの年齢を対象に経過措置を行っていましたが、来年度からは「満65歳の人のみ」が定期予防接種の対象者となります。

令和5年度の対象者でまだ肺炎球菌予防接種をお済みでない人は、令和6年3月31日までに接種を受けるようにしてください。

### ご利用ください 免除制度があります

高齢者肺炎球菌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、接種費用が免除になります。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・竹林町）、保健と福祉のまると相談窓口（市役所1階）、各<sup>区</sup>・<sup>団</sup>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、必ず委任状が必要になります。「申請書」「委任状」は各窓口においている他、市<sup>HP</sup>からもダウンロードできます。