

お知らせ

ファミリーケアサービス
協力会員を募集します



ファミリーケアサービスとは、家事援助などのサービスを「利用会員」と、サービスを提供する「協力会員」で構成される会員制の有償のホームヘル

プサービスです。

▼内容 買い物・掃除・洗濯・食事の準備など、家事に支障のある高齢者・障がい者・妊産婦・子育て世帯などの自宅に訪問し、家事支援を行う。

▼対象 市内在住で福祉に理解のある、おおむね65歳以下の人。ホームヘルパーなどの資格は不問。

▼申込方法 電話で、市社会福祉協議会 ☎(636) 12110へ。

▼その他 入会(登録)前に、市

社会福祉協議会で行われる研修会を受講する必要があります。

入会(登録)後、活動時間に応じて、活動費・交通費が支払われます。1週間に1回でも可能です。

☎保健福祉総務課 ☎(632) 2930

健診・がん検診などの
今年度の受診券を
発送しました

成人の健診・がん検診などの受診券を4月22日(月)に発送しました。

5月31日～6月6日は禁煙週間



ID 1004469

あなた自身と家族、同僚を守るため
たばこについて考えてみませんか

☎健康増進課 ☎(626) 1126

たばこの煙には、人体に有害な物質が約250種類、発がん物質が約40種類含まれています。喫煙や受動喫煙により、有害物質を吸い込むことで、本人や周囲の人の健康にさまざまな影響を及ぼすことが明らかになっています。

また、加熱式たばこの煙は、ニコチン以外の有害物質の量が少ないという分析結果もありますが、長期使用による健康への影響はまだ明らかになっていません。

あなたの大切な人を守るために、たばこについて考えてみませんか。

1 禁煙を希望する人を応援します

たばこに含まれるニコチンは依存性が高く「自分の力で頑張ろう」と考えても、1人で禁煙することは難しいこともあります。まずは1人で悩まず、次のようなサポートをご利用ください。

▼医療機関での禁煙治療 医療機関での禁煙治療は、一定の条件を満たすと健康保険の適用を受けられます。

▼薬局での禁煙相談・禁煙指導 市薬剤師会が認定する、うつのみや禁煙応援薬局で、無料の禁煙相談や禁煙指導が受けられます。

2 世界禁煙デー・禁煙週間パネル展

▼期間 5月27～31日。

▼会場 市役所1階市民ホール。

■その他 詳しくは、市☎をご覧ください。健康増進課へ。



ID 1004463

健康への一歩を踏み出そう
休日エクササイズ
デビュー教室

健診・がん検診などの受診の際に必要なとなりますので、大切に保管してください。
がんや生活習慣病などは早期発見・早期治療が大切です。あなたと大切な人のためにも、1年に1回は、健診・がん検診を受診し、健康チェックをしましょう。

☎健康増進課 ☎(626) 1129

▼日時 6月16日・30日、7月7日・21日。午前10時～正午。全6回。

▼会場 市保健センター(トナリエ宇都宮9階)。

▼内容 自宅で手軽にできる筋力運動や食生活に関する講話など。

▼対象 市内在住の運動制限のない30～64歳までの人で運動習慣のない人。

▼定員 先着10人。

▼申込開始 5月10日。

▼申込方法 市☎の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。

お知らせ

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

大麻による若者の検挙者が増加しています



大麻による検挙者の割合は薬物事犯全体の約49%を占めており、特に10～20代の検挙者が増加しています。

大麻は、脳に影響を与える違法な薬物で、酩酊感、陶酔感、幻覚作用などをもたらす。依存性があります。特に未成年者の乱用は、心身の発達に大きな影響を与えます。間違った情報に流されず、正しい知識で判断しましょう。

■大麻や植えてはいけない「ケシ」をご存じですか

ケシの開花時期に合わせて毎年5月1日～7月31日を不正大麻・けし撲滅運動期間としています。

大麻や植えてはいけないケシを不正に栽培する人が後を絶ちません。たとえ知らずに観賞用として栽培した場合でも罪に問われます。

■オーバードーズが増えています

オーバードーズとは、薬局やドラッグストアなどで購入できる風

邪薬や咳止めなどの市販薬を大量・頻回に服用することで、これも薬物乱用の一つです。特に10～20代の若い世代で増加しています。

市販薬であっても、本来の正しい使い方を守らずに使用すると、健康被害が発生する危険性があります。医薬品は正しく使いましょう。

問 保健所総務課 ☎ (626) 1104

■もの忘れ相談会を開催します

▼日時 5月29日(水) 正午～午後2時。

▼会場 中央図書館(明保野町)。

▼対象 最近、認知症かもしれないと不安を感じている人やその家族。

▼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。

問 高齢福祉課 ☎ (632) 2332

■正しい歯磨きを学ぼう

歯の健康講座

■はじめての歯みがき講座

▼日時 6月6日(木) 午前10時30分～11時30分。



白澤病院・JCHOうつのみや病院が運営

新しいオレンジサロンが開設されました

問 高齢福祉課 ☎ (632) 2332

本市では、認知症の本人とその家族が地域で安心・域活動の場所として、認知症サロン(オレンジサロン)を開設し、相談などに対応しています。本人とその家族、地域住民など誰もが参加できる地域活動の場所として、気軽に参加ください。

名称	所在地	開設時間(祝休日・年末年始を除く)	電話番号
オレンジカフェとす(白澤病院)	白沢町1813-16	毎月第2・4水曜日、午後2時～4時	☎ (673) 0011
JCHOオレンジサロン(JCHOうつのみや病院)	新富町9-4 雀宮区内	毎月第4金曜日、午後1時30分～3時30分	☎ (655) 6601
石蔵	道場宿町1131	毎週土曜日・毎月第2木曜日、午前11時～午後3時 毎月第1・3日曜日、午後1時～4時	☎ (667) 0365
あん	田下町846-2	毎月第1・3・4金曜日、午前10時～午後2時 第1土曜日・第4日曜日、午前10時～正午	☎ (652) 3525
えん	宝木町1丁目2580	月～金曜日、午前10時～正午	☎ (625) 5668
さくらカフェ	花房2丁目9-33	月・火・木・金曜日、午後1時～3時	☎ (666) 8224

- ▼内容 歯科衛生士による講話、歯磨き指導、保護者対象の虫歯菌検査。
- ▼対象 市内在住の0歳児とその保護者。
- ▼定員 先着30組。
- ▼お口と歯の健康講座「健口は、お口のケアから」
- ▼日時 6月7日(金)午後1時30分～3時30分。
- ▼内容 歯科医師による講話や歯科衛生士による歯磨きの実演指導。
- ▼対象 市内在住か通勤者。
- ▼定員 先着30人。
- ▼イヤイヤ歯みがき攻略法
- ▼日時 6月8日(土)午前10時30分～11時30分。
- ▼内容 歯科衛生士による講話、歯磨き指導、1歳児対象の虫歯菌検査。
- ▼対象 市内在住の1歳児とその保護者。
- ▼定員 先着25組。
- ▼会場 市保健センター(トナリエ宇都宮9階)。
- ▼申込開始 5月7日午前9時30分。
- ▼申込方法 電話で、市保健センター ☎(627) 6666へ。
- ▼その他 詳しくは、市HPをご覧ください。

8月の健診予約ができます

ID 1004400

申込方法

- 集団健診** (市保健センター他)
- ▼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}[URL](#)へ。
- ▼電話 市集団健診予約センター ☎(611) 1311へ。



▲集団健診予約システム^{HP}

- 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 ※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。	3日(土)・5日(月)・19日(月)・23日(金)・24日(土)・26日(月)・30日(金)・31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)	3日(土)午前8時30分～と9時30分～※総合健診 29日(木)午前7時～と8時～※早朝健診
清原区	9日(金)午前9時～と9時45分～
横川区	30日(金)午前9時～と9時45分～
豊郷区	1日(木)・19日(月)、午前9時～と9時45分～
姿川区	7日(水)午前9時～と9時45分～
雀宮区	8日(木)午前9時～と9時45分～
南市民活動センター	27日(火)午前9時～と9時45分～
河内区	9日(金)午前9時～と10時～
上河内区	6日(火)午前9時～
コンサーレ ※とちぎ健康の森の代替会場	20日(火)午前9時15分～と10時15分 ※総合健診(胃がん検診あり) 20日(火)午後2時～と3時～ ※総合健診(胃がん検診なし)

- ※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5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
市医療保健事業団健診センター	29日(木)午後2時～と3時～
清原区	9日(金)午後2時～
横川区	30日(金)午後2時～
豊郷区	1日(木)・19日(月)、午後2時～と3時～
姿川区	7日(水)午後2時～
雀宮区	8日(木)午後2時～
南市民活動センター	27日(火)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5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	3日(土)・5日(月)・19日(月)・23日(金)・24日(土)・26日(月)・30日(金)・31日(土)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター	28日(水)午後2時～と3時～

申込時・受診時の注意

- ▼受診希望日の21日前までに予約してください。上記以外の日程など、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。該当する方は、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。

☎健康増進課 ☎(626) 1129