

お知らせ

いい歯でスマイル
フォトコンテスト作品募集

- ▼内容 「いい歯でスマイル」をテーマにした、笑顔で元気な家族・友人などの写真。4つ切りまたは4つ切りワイド。カメラの種類不問。加工不可。
- ▼対象 市内在住か通勤通学者。
- ▼応募期限 令和4年1月31日(消印有効)。
- ▼応募方法 子ども家庭課(市役所2階)、各區・団、保健所(竹林町)、市保健センター(トナリエ宇都宮9階)、市歯科医師会会員診療所(市歯科医師会URL参照)に置いてある応募用紙に必要事項を書き、作品(未発表のもの)の裏面に貼り付け、直接または郵送で、〒321-0974竹林町968、市歯科医師会(市夜間休日救急診療所4階)へ。
- ▼賞品 大賞は賞状と副賞。
- ▼その他 入賞作品の著作権は市歯科医師会に帰属します。令和4年6月の「歯と口の健康週間イベント」で表彰式と作品展示を予定しています。詳しくは、市歯科医師会 ☎(625) 60600へ。

健康増進課 ☎(626) 1126

1016526
市健康づくり事業者表彰
事業者を募集

- ▼内容 従業員の健康づくりに、積極的に取り組む市内事業者を表彰。
- ▼応募要件 次のすべてに取り組む市内事業者。①特定健康診査・がん検診などの受診勧奨②従業員のたばこ対策③従業員の心の健康づくり④運動や食生活の改善、その他従業員の健康づくり。
- ▼申込期限 10月12日(必着)。
- ▼申込方法 健康増進課または各區に置いてある申請書(市団からも取り出し可)に必要事項を書き、Eメール、郵送または直接、〒321-0974竹林町968、保健所健康増進課(保健所内) ☒u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。
- ▼その他 受賞事業者は、市団などで、事業者名と取り組み内容を公表します。また、入札制度における優遇などがあります。詳しくは、市団をご覧ください。健康増進課 ☎(626) 1128へ。

あなたがお勧めする
健康づくり体験談を募集

- ▼募集テーマ 自分の健康管理法とその効果。

ひとりで悩まず一緒に学ぼう

家族介護教室

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。

内容	日時	会場	定員	問い合わせ先
介護保険のあれこれ	9月15日(水) 午前10時～正午	城東地域コミュニティセンター (城東2丁目)	先着 10人	地域包括支援センター御本丸 ☎(651) 4777
高齢者向け施設の選び方	9月16日(木) 午後1時30分～3時30分	御幸ヶ原町公民館 (御幸ヶ原町)	先着 20人	鬼怒地域包括支援センター ☎(683) 2230
施設について	9月18日(土) 午後1時30分～3時30分	清原区 (清原工業団地)	先着 20人	地域包括支援センター清原 ☎(667) 8222
腸内環境を整えて元気な身体をつくろう	9月22日(水) 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
教えて薬剤師さん	9月24日(金) 午後1時30分～3時30分	雀宮区(新富町)	先着 15人	地域包括支援センター雀宮 ☎(655) 7080
終活について(第2弾)	9月24日(金) 午後2時～4時	岡本コミュニティプラザ (下岡本町)	先着 20人	地域包括支援センター奈坪 ☎(671) 2202
さまざまなお看取りのかたち	9月30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 15人	緑が丘・陽光地域包括支援センター ☎(684) 3328

- ▼応募規定 健康づくり体験談題名と本文。原稿用紙2枚程度)。
- ▼対象 後期高齢者医療制度に加入している本県の被保険者。
- ▼賞品 最優秀賞1点II商品券3万円分、優秀賞3点II商品券1万円分。応募者全員にQUOカード(500円分)を送付します。優秀作品は県後期高齢者医療広域連合URL2で公表。
- ▼応募期限 9月30日(必着)。
- ▼応募方法 作品に必要事項(生年月日を明記)を記入した紙(様式は自由)を添えて、送付またはEメールで、〒320-0033本町3-9県本町合同ビル2階、県後期高齢者医療広域連合総務課 ☎(627) 805、☒soumu@kouikirengo-tochigi.jpへ。
- 健康増進課 ☎(632) 2307

ポイント交換はお済みですか 高齢者等地域活動支援ポイント事業

ID 1004343

平成31年4月～令和3年3月に高齢者等地域活動支援ポイント事業に参加し取得したポイントは、市の施設利用券や図書カードなどへの交換、ボランティア団体などへの寄付、介護保険料への納付に充てるなどの交換申請ができます。交換が済んでいない人は早めに申請してください。

▼対象 ①令和元年度に活動をした人のうち、交換申請が済んでいない人②令和2年度に活動をした人。ただし、②は令和4年4～9月にも再度申請を受け付けます。

▼申込期限 9月30日（消印有効）。

▼申込方法 市社協ボランティアセンター（市総合福祉センター内）に置いてあるポイント申請書（市社協ボランティアセンター☎URL3からも取り出し可）に必要事項を書き、該当する年度のポイント台帳を添えて、直接または郵送で、〒320-0806中央1丁目1-15、市社協ボランティアセンターへ。なお、65歳以上の方が申請する場合は、介護保険証に記載されている被保険者番号を申請書に必ず記入してください。

☎市社協ボランティアセンター☎(614) 8011、高齢福祉課☎(632) 2367

定期的に健康診査を受診しましょう（11月分）

ID 1004402

■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。

■集団健診（市保健センター他）

▼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☎URL4へ。



▲予約受付

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(月)・7日(日)・8日(月)・11日(木)・13日(土)・14日(日)・15日(月)・16日(火)・20日(土)・27日(土)・28日(日)・29日(月)・30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)	4日(木)・18日(木)・29日(月)、午前8時30分～と9時30分～ 6日(土)午前8時30分～と9時30分～ ※総合健診
平石区	11日(木)午前9時～と9時45分～
清原区	2日(火)午前9時～と9時45分～
瑞穂野区	3日(水・祝)午前9時～と9時45分～
豊郷区	9日(火)・15日(月)・26日(金)・30日(火)、午前9時～と9時45分～
姿川区	10日(水)・13日(土)・19日(金)・27日(土)、午前9時～と9時45分～
雀宮区	8日(月)・16日(火)・23日(火・祝)、午前9時～と9時45分～
御幸ヶ原町公民館	12日(金)午前9時～と9時45分～
富屋区	25日(木)午前9時～
河内区	17日(水)午前9時～と10時～
	22日(月)午前9時～と10時～ ※総合健診
上河内区	11日(木)午前9時～

※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2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	16日(火)午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	4日(木)・18日(木)・29日(月)、午後2時～と3時～
平石区	11日(木)午後2時～
清原区	2日(火)午後2時～
瑞穂野区	3日(水・祝)午後2時～
豊郷区	9日(火)・15日(月)・26日(金)・30日(火)、午後2時～と3時～
姿川区	10日(水)・13日(土)・19日(金)・27日(土)、午後2時～
	15日(月)午前9時～ ※託児付き検診
雀宮区	8日(月)・16日(火)・23日(火・祝)、午後2時～
東市民活動センター	8日(月)午前9時～ ※託児付き検診
河内区	1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2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(月)・7日(日)・8日(月)・11日(木)・13日(土)・14日(日)・15日(月)・20日(土)・27日(土)・29日(月)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター	12日(金)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。12月以降の日程など、詳しくは、市☎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。

▼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

教室・講座

ID 1004338
シニアライフを豊かに
ライフプラン支援講座・
地域デビュー講座



1 老後資金と年金
情報、介護知識と
必要な費用

▼日時 9月11日
(土)午前10時～正
午。

2 エンディングノ
ートの活用法と相談窓口・元気な
うちから介護予防

▼日時 9月22日(水)午前10時
～正午。

3 地域デビュー講座

▼日時 9月27日、10月4・11・
18日。午前10時～正午。全4回。

会場 市総合福祉センター(中
央1丁目)。

内容 1 2 キャリアコンサルタ
ントによる講座と個別相談 3 人や
地域とのつながり、自宅以外の居
場所探しなどをお手伝いする講座。
対象 市内在住か通勤するおお
むね50歳以上の人。

定員 1 2 各先着10人 3 先着25
人。

申込開始 9月3日。

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.toch
igi.jp。

ID 1003863
プロスポーツ選手と一緒に
いきいき健康
サッカー教室

▼日時 9月30日(木)午後2時
30分～4時30分。

会場 宇都宮工業団地総合管理
協会体育館(平出工業団地)。

内容 栃木SCの選手やスタッフ
と一緒に、ストレッチやサッカー
ボールを使った運動。

対象 市内在住の65歳以上で、
運動に支障のない人。

定員 先着30人。

申込開始 9月7日。

申込方法 高齢福祉課(市役所
2階)に置いてある申込書(市☎)
からも取り出し可)に必要な事項を
書き、電話またはファクスで、栃
木サッカークラブ ☎(666)061
5、FAX(666)0613へ。

その他 「高齢者等地域活動支
援ポイント事業」の対象事業です。

問 高齢福祉課 ☎(632)2357

9月24～30日は「結核予防週間」

結核を理解し 予防しよう

ID 1004514

問 保健予防課 ☎(626)1114

■ 高齢者は要注意 気付かないうちに結核菌に感染
している人も多く、高齢による体力や抵抗力の低下
に伴って発病するケースが増えています。本市の結
核患者も70歳以上が半数以上を占めており、高齢
者は特に注意が必要です。

■ 結核予防のポイント 過労や睡眠不足、不規則な
生活習慣、喫煙などは、体の抵抗力を弱め、発病の
リスクを高めます。そのため、普段から健康的な生
活を心掛け、免疫力を高めることが重要です(下の
イラスト)。また、結核の早期発見、重症化予防の
ために、年に一度は健康診断を受けましょう。

抵抗力の弱い乳幼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。なるべく生後5
カ月から8カ月の間(遅くとも生後1年以内)に接
種しましょう。

予防のポイント



こんな症状ありませんか



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。

上のイラストのような症状が見られたら、結核を
疑って早めに医療機関を受診しましょう。

■ 結核はどうやって感染するか 結核は「結核菌」
を吸い込むことで、主に肺に炎症を起こす病気です。
重症の結核患者がせきなどをした時に飛び散る結核
菌を吸い込むことで感染します。

■ 結核は現代の病気 日本では1日約40人が新たに
結核と診断され、約5人が命を落としており、重大な
感染症といわれています。本市でも毎年約50人が新
たに結核と診断されています。

シニア向けオンライン体操教室

ID 1025731

- ▼日時 10月下旬～令和4年1月の毎週木曜日、午前11時から1時間程度（年末年始を除く）。
- ▼内容 Web会議ツールを活用し、自宅で気軽にできる体操教室。
- ▼対象 市内在住の65歳以上で、パソコンやスマートフォン、タブレットなどの機器を持ち、自宅でインターネットを利用できる環境がある人。
- ▼定員 抽選40人。
- ▼申込期限 9月30日。

- ▼申込方法 市庁の申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話またはEメール（☎・生年月日・Eメールアドレスを明記）で、高齢福祉課☎（632）2358、☒u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。
- ▼その他 データの利活用による効果的な介護予防推進のための実証実験として実施します。詳しくは、市庁をご覧ください。また、通信料は自己負担となります。



▲申し込みフォーム

市保健センターで健康講座

☎市保健センター☎（627）6666

1 エクササイズデビュー教室 はじめよう運動習慣

ID 1004463

- ▼日時 9月30日、10月7・14・21・28日、11月11日。午前10時～正午。▲1申し込みフォーム
- ▼内容 自宅で手軽にできる筋力運動や有酸素運動の実技、食生活に関する講話、体組成測定など。
- ▼対象 市内在住の運動習慣がない30～64歳の人。初めて参加する人優先。
- ▼定員 先着10人。
- ▼申込開始 9月3日。



▲1申し込みフォーム

2 働く世代男性のシェイプアップ教室 ID 1004463

- ▼日時 10月3・17・31日、11月14・28日、12月12日。午後2時～4時。全6回。
- ▼内容 体重を上手にコントロールするための筋力運動と有酸素運動の実技、食生活改善のための講話、腹囲・体組成測定など。
- ▼対象 市内在住の30～59歳の男性で、20歳の頃から体重が増加している人。初めて参加する人優先。
- ▼定員 先着10人。
- ▼申込開始 9月4日。



▲2申し込みフォーム

3 女性のための美ボディ教室 食事と運動で美しいからだづくり ID 1004463

- ▼日時 10月9・23日、11月6・20日、12月4・18日。午後2時～4時。全6回。
- ▼内容 引き締まった体作りのための筋力運動や有酸素運動の実技、食生活に関する講話、体組成測定など。
- ▼対象 市内在住の運動習慣がない30～59歳の女性。初めて参加する人優先。
- ▼定員 先着10人。
- ▼申込開始 9月4日。



▲3申し込みフォーム

4 しっかり貯筋教室 ID 1026715

- ▼日時 10月8・15・22・29日、12月3日。午前10時～正午。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、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ない人や運動制限のない人。
- ▼定員 先着15人。
- ▼申込開始 9月6日午前9時30分。
- ▼その他 「宇都宮市高齢者等地域活動支援ポイント事業」対象事業です。初めて参加する人優先。

5 カラダよろこぶおうちごはん ID 1020988

- ▼日時 10月19日（火）午前10時～午後1時。
- ▼内容 管理栄養士による講話と調理実習。
- ▼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 9月6～30日。



▲5申し込みフォーム

6 運動チャレンジタイム ID 1024700

- ▼期間 10月～令和4年3月。月4回程度。
- ▼内容 エクササイズDVDの放映と運動指導員によるワンポイントアドバイス。
- ▼対象 市内在住で、運動制限のない人。
- ▼定員 抽選120人。
- ▼申込期限 9月16日（消印有効）。



▲6申し込みフォーム

- ▼申込方法 1～3市庁の申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話で、保健センター☎（627）6666へ4直接または電話で、市保健センターへ6市庁の申し込みフォームに必要事項を入力するか、往復はがきの往信に☎を、返信に郵便番号、住所、氏名を書き、〒321-0964駅前通り1丁目4-6トナリエ宇都宮9階、市保健センターへ。