

教室・講座

1004338  
シニアライフを豊かに送るための  
ライフプラン支援講座



1 老後資金と年金情報・介護知識と必要な費用

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 3月24日(水)午前10時～正午。

会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。

内容 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談。

対象 市内在住か通勤する、おむね50歳以上の人。

定員 各先着10人。

申込開始 3月3日。

申込方法 直接または電話・ファクス・Eメール(画・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、✉miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jp。

市保健センターで健康講座

1004463

1 「しっかり貯筋教室」1か月間集中プログラム

日時 4月12・19・26日、5月10・17日。午後2時～4時。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や栄養に関する講話、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る人や、運動制限のある人は対象外。

定員 先着15人。

その他 「宇都宮市高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です。

2 「エクササイズデビュー教室」はじめてみよう運動習慣

日時 4月13・20・27日、5月11・18・25日。午前10時～正午。全6回。

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 市内在住の運動制限のない30～64歳の人で、運動習慣のない人。

定員 先着10人。

3 「女性のための美ボディ教室」食事と運動で美しく痩せよう

日時 4月18日、5月16・30日、6月20日、7月4・18日。午前10時～正午。全6回。

内容 引き締まった体づくりのための、やや強度の高い筋力運動や有酸素運動の実技、食生活に関する講話やワークショップ、体組成測定など。

対象 市内在住の運動制限のない30～59歳の女性で、運動習慣のない人。

定員 先着10人。

申込開始 1 3月8日午前9時30分 2 3 3月9日。

申込方法 1 電話で、市保健センター ☎(627)6666へ 2 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、市保健センター ☎(627)6666へ。

その他 市保健センター運動教室に初めて参加する人優先。



▲申し込みフォーム

1024700

運動チャレンジタイム  
令和3年度前期参加者募集

市保健センターでは、運動習慣の定着を応援するため、運動スペースを開放しています。事前登録制で、グループ別に決められた日程内で自由に参加できます。

期間 4～9月。月4回程度。

会場 市保健センター。

内容 エクササイズDVDの放映。1回40分程度。

対象 市内在住の運動制限のない人。

定員 抽選120人。

申込期限 3月19日(消印有効)。

申込方法 市庁の申し込みフォーム

お知らせ

1003752  
国民健康保険の  
加入と脱退をお忘れなく

国民健康保険は、職場の健康保険への加入者と生活保護受給者を除き、法律で全ての人が加入することを義務付けています。

次のいずれかに該当する場合

は、国民健康保険への加入・脱退の届け出が必要です。

加入する人 他市町村から転入した、勤務先の健康保険をやめた、生活保護を受けなくなった、子どもが生まれた時など。

脱退する人 他市町村へ転出した、勤務先の健康保険に加入した、生活保護を受けるようになった時など。

持ち物 加入⇨個人番号(マイナンバー)と本人確認書類、資格喪失証明書。脱退⇨職場の健康保険と国民健康保険の被保険者証。

その他 手続きなど、詳しくは、市庁をご覧になるか、保険年金課 ☎(632)2320へ。

## 家族介護教室参加者募集

ID 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。または当日、直接、会場へ。

内容	日時・会場	定員	問い合わせ先	内容	日時・会場	定員	問い合わせ先
認知症予防体操（コグニサイズ）	3月3日(水) 午前10時～正午 陽南地域コミュニティセンター(大和1丁目)	先着10人	地域包括支援センターようなん ☎(658)2125	認知症予防体操（コグニサイズ）	3月24日(水) 午前10時～正午 西原地域コミュニティセンター(西原2丁目)	先着10人	地域包括支援センターようなん ☎(658)2125
認知症ケアを考えよう 困った時の対応	3月3日(水) 午後1時～3時 とちぎ健康の森(駒生町)	先着20人	地域包括支援センター細谷・宝木 ☎(902)4170	高齢者のお口の手入れと栄養について	3月27日(土) 午前10時～正午 河内総合福祉センター(白沢町)	先着20人	地域包括支援センターかわち ☎(673)8941
在宅医療・ターミナルケア	3月18日(木) 午後1時30分～3時30分 清原区(清原工業団地)	先着15人	地域包括支援センター清原 ☎(667)8222	認知症予防体操（コグニサイズ）	3月31日(水) 午前10時～正午 宮の原地域コミュニティセンター(宮原4丁目)	先着10人	地域包括支援センターようなん ☎(658)2125

### 3月24日は世界結核デー

ID 1004514

決して他人事ではありません

## 結核を正しく理解できていますか

保健予防課 ☎(626)1114

あなたのその知識合っていますか？

誤り	正しい
結核は昔の病気	現代の病気でもあり、世界の総人口の約23%が結核に感染しています。
結核は不治の病	薬をきちんと飲めば治ります。
結核は防ぎようがない	免疫力が高ければ発病しません。普段から健康的な生活を心掛けましょう。

結核は、現在でも世界の総人口の約23%が感染し、世界の死亡原因の上位10位の一つです。

日本でも、1日に約40人が新たに発病し、約5人が命を落としている重大な感染症です。本市では、毎年約50人が新たに結核と診断され、65歳以上の高齢者が60%以上を占めています。また、20～40歳の年代は、不規則な生活、過激なダイエットなどで抵抗力が低下しがちであり、仕事や家庭が忙しいことで受診が遅れ、重症化することも少なくありません。

結核の早期発見のために、まずは、結核について正しく知ることが大切です。

#### ■結核とは

結核は、結核菌を吸い込むことによって主に肺に炎症を起こす病気です。ただし、感染した人全てが発病するわけではなく、発病するのは10人に1～2人程度です。

感染後、6カ月～2年の間に発病することが最も多く、発病者の約60%の人が1年以内に発病しています。

しかし、中には感染から数十年後に発病する場合や、免疫力により結核菌の増殖が抑えられ、一生発病しない場合もあります。

#### ■こんな症状には注意

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、高齢者は、せきや痰などの症状が表れないこともあります。

早期発見は、重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や職場などへの感染の拡大を防ぐためにも重要です。次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。

- ▼せきや痰、微熱が2週間以上続いている。
- ▼体重が減る。
- ▼食欲がない。
- ▼寝汗をかく。

#### ■結核と診断されたら

結核は、約6～9カ月間毎日きちんと薬を飲めば治る病気です。医師の指示を守って、治療終了まできちんと薬を飲み続けることが重要です。症状が消えても、治療途中で薬を飲むのをやめてしまうと、完全に治りきることができません。それどころか結核菌が薬に対して抵抗力をつけてしまい、薬の効かない結核菌になってしまう恐れがあります。

#### ■結核を予防するポイント

結核菌を吸い込んで、免疫力が高ければ発病しません。普段から健康的な生活を心掛け、免疫力を高めておくことが重要です(下のイラスト参照)。



お知らせ

令和2年度の  
特定健診・がん検診の  
受診はお済みですか

ID 1004402

令和2年度の健診日程は3月31日までです。個別健診または集団健診にてお早めに受診ください。

▼個別健診（市内指定医療機関）

▼申込方法 受診する前に各医療機関へお問い合わせください。

■集団健診（市保健センター・各区などの健診）

▼申込方法 電話で、市集団健診予約センター ☎(611) 1311へ。

または、パソコン・スマートフォンから、集団健診予約システム



▲予約受付URLへ。

■申込時の注意 受診希望日の14日前までに予約してください。

また、4月から集団健診のインターネット申込方法が変わります。

詳しくは、今後の広報うつのみや、または健康づくりのしおり、市HPなどでお知らせします。

■その他 令和3年度の健診は、5月1日から実施予定です。なお、予約は4月1日から開始します。

問 健康増進課 ☎(626) 1129

高齢者の肺炎球菌  
予防接種は  
お済みですか

ID 1004431

令和2年度定期予防接種対象者の接種期限は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。

▼接種場所 健康づくりのしおりまたは市HPに掲載している市内指定医療機関。

▼対象 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令和2年度に、65・70・75・80・85・90・95歳になる、または100歳の人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。

▼費用 2500円。

▼持ち物 健康保険証などの生年月日の分かるもの。②に該当する人は身体障がい者手帳の写し。

▼その他 協力医療機関や費用免除制度など、詳しくは、健康づくりのしおりや市HPをご覧ください。

なお、接種するには予約が必要となります。事前に各医療機関へお問い合わせください。

問 保健予防課 ☎(626) 1114

問 健康増進課 ☎(626) 1129

4月1日スタート

高齢者外出支援事業「いきいき70高齢者専用バス乗車券」は  
「totra」の独自機能「福祉ポイント」の付与に変わります

ID 1004277

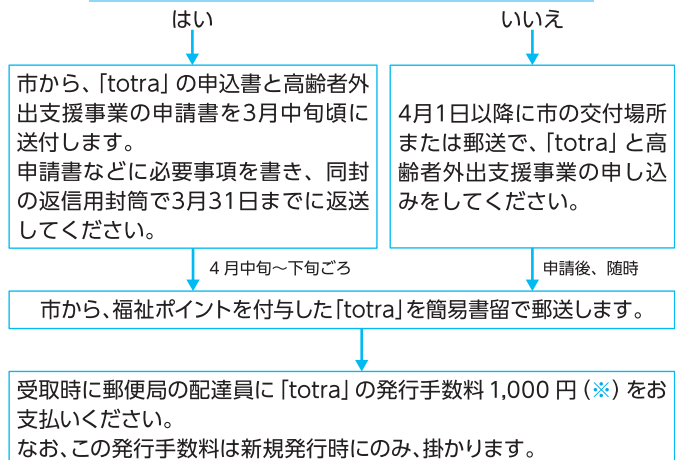
ご確認ください

問 高齢福祉課 ☎(632)2367

- ▼対象 市内在住の令和4年3月31日までに70歳以上になる人。
- ▼内容 年度に1回、地域連携ICカード「totra」に1万円分（予定）の「福祉ポイント」を付与します。ポイントは、バスやLRTの乗車に利用できます。  
なお、地域内交通および上河内地域路線バスはこれまでと同様に、回数乗車券、助成券の交付となります。
- ▼交付場所 高齢福祉課（市役所2階）、保健と福祉の相談（市役所1階）、各区・区。
- ▼申請方法 バス乗車券に代わる福祉ポイントを希望する人は、「totra」の申請が必要となります（右の図参照）。
- ▼その他 令和3年度の高齢者外出支援事業は、「totraへの福祉ポイントの付与」または、「地域内交通などの回数乗車券助成」のどちらか1つの選択制となります。詳しくは、今後、広報うつのみや、市HPなどでお知らせします。

totraの申請と福祉ポイントの付与の流れ

市へ、令和2年4月～令和3年2月に  
高齢者外出支援事業の申請をしましたか



※「totra」には、500円分の電子マネーが入金（チャージ）されています。残額500円分は、「totra」の新規発行・再発行にかかる保証金（デポジット）になります。カード返却時に返金されます。