

教室・講座

シニア世代のための  
各種講座

ID 1004338

1 ライフプラン支援講座「老後資金と年金情報、介護知識と必要な費用」

▼日時 5月15日(土)午前10時～正午。

2 ライフプラン支援講座「エンディングノートの活用と相談窓口・元気なうちから介護予防」

▼日時 5月26日(水)午前10時～正午。

3 地域デビュー講座

▼日時 5月24・31日、6月7・14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 「もっと人と地域とつながりたい、自宅以外の居場所を見つけない」などの、変化や刺激を求めているシニア世代の「はじめの一步」をお手伝いするための講座。

■対象 市内在住か通勤するおおよね50歳以上の人。

■定員 1 2 各先着10人 3 先着25人。

■申込開始 5月7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、✉mailto:yasenior@city.utsumomiya.tochigi.jp。

ことぶき会館で  
肩こり・腰痛体操教室

▼日時 5月～令和4年3月の、原則第4木曜日。午前10時～11時。全9回。

■会場 ことぶき会館(屋板町)。

■対象 市内在住の60歳以上の人。

■定員 抽選15人。

■費用 教材費など(実費)。

■申込期限 5月14日(必着)。

■申込方法 ことぶき会館に置いてある申込用紙またははがきに、

☎・生年月日・年齢を書き、直接または送付で、〒321-0112 屋板町558、ことぶき会館 ☎(656) 8792へ。  
▼その他 送迎バスについては、お問い合わせください。

上河内老人福祉センター  
(松田新田町)で  
リズム体操講座

▼日時 6月10日～10月14日、午

国民健康保険税の課税限度額と  
軽減判定の基準額が変わります

ID 1003753

☎保険年金課 ☎(632) 2320

今年度の保険税額は、次の通り算定し、7月発送の納税通知書でお知らせします。なお、国民健康保険税率は変更ありません。

▼国民健康保険税率

区分	所得割	均等割	平等割	課税限度額
医療保険分	6.36%	2万5,900円	1万9,000円	61万円から63万円へ変更
後期高齢者支援金分	2.55%	9,800円	7,200円	19万円
介護保険分	2.07%	1万500円	6,400円	16万円から17万円へ変更

▼所得判定基準の軽減措置 世帯の所得の合計額が一定額以下の場合、均等割額・平等割額を軽減します。ただし、世帯全員の所得の申告が必要です。申告した所得で判定するため、軽減の申請は不要です。

▼所得判定基準額(令和2年中の世帯の所得の合計額)

軽減割合	変更前	変更後
7割軽減	33万円を超えない世帯	43万円+10万円×(給与所得者等の数(※)-1)を超えない世帯
5割軽減	33万円+(28.5万円×被保険者数)を超えない世帯	43万円+(28.5万円×被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数(※)-1)を超えない世帯
2割軽減	33万円+(52万円×被保険者数)を超えない世帯	43万円+(52万円×被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数(※)-1)を超えない世帯

※給与などの収入が55万円を超える人と、公的年金などの支給を受ける人(65歳未満=60万円超、65歳以上=125万円超。給与所得のある人を除く)の合計数。

▼脱退手続きのお願い 家族の中に会社の保険に加入した人がいる場合は、早めに国民健康保険の脱退手続きをお願いします。詳しくは、市☎をご覧ください。保険年金課 ☎(632) 2320へ。

前10時～11時30分。全5回。

■内容 高齢者や体力のない運動初心者でも気楽にできるリズム体操や貯筋体操。

■対象 市内在住の60歳以上の人。

■定員 抽選10人。

■申込期限 5月21日(必着)。

■申込方法 各老人福祉センター

に置いてある申込用紙またははがきに、☎・生年月日・年齢を書き、直接または送付・ファクス

市保健センター  
(トナリエ宇都宮9階)で  
健康講座

1 歩くのが遅くなったと感じたら「フレイル予防健康教室」

▼日時 5月28日(金)午後2時～3時30分。

で、〒321-0407 松田新田町116-1、上河内老人福祉センター ☎(674) 4003、FAX(674) 4258へ。

一緒に活動しませんか！

## 健康づくりボランティア 食生活改善推進員・健康づくり推進員

ID 1004455

健康増進課 ☎ (626) 1126

▼食生活改善推進員とは 「食改さん」と呼ばれ、食生活改善のために地域に根付いた活動を行うボランティア。男性のための料理教室や親子料理教室などの講座の開催や、イベントでのヘルシーメニューの試食提供など、食生活の改善やバランスの良い食事について、啓発活動をしています。



▲栄養教室

▼健康づくり推進員とは 運動・栄養・休養のバランスの取れた生活習慣を自ら実践し、健康づくりを身近な地域の中に広めていく活動を行う市独自のボランティア。健康ウォーキングや体操教室など、各地域で、健康づくりの輪を広げる活動をしています。



▲健康ウォーキング

▼活動に参加するには お住まいの地域の健康づくり活動に参加することができます。詳しくは、健康増進課 ☎ (626) 1126へお問い合わせください。

▼推進員になるには 市が開催する「健康づくりボランティア養成講座」を受講し、全課程を修了した人が推進員として活動しています。5日間の講座と地域での健康づくり活動体験を1コースとして、年間4回（6～9月）実施しています。ぜひ、推進員になって一緒に活動しましょう。

## 健康づくりボランティア養成講座 ID 1004457

- ▼日時 ①6月2日②6月8日③6月18日④6月30日⑤12月7日。午前10時～4時。全5回。
- ▼会場 ①④陽南地域コミュニティセンター（大和1丁目）②③南園（江曾島2丁目）⑤保健所（竹林町）。
- ▼内容 生活習慣病や食事バランスについての講話や調理実習、健康ウォーキングなどの実践活動体験など。
- ▼対象 実際に住まいの地域で食生活改善推進員・健康づくり推進員として活動ができる人。
- ▼定員 先着15人。
- ▼費用 食材費（実費）。
- ▼申込期間 5月6～21日。
- ▼申込方法 電話で、健康増進課 ☎ (626) 1126へ。

▼内容 フレイル予防の講話と座ってできる運動実技。

▼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は対象外。

▼定員 先着15人。

2 「しつかり貯筋教室」 1カ月集中プログラム

▼日時 6月11・18・25日、7月2・9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

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。

■申込開始 1 5月9日午前9時30分 2 5月10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。

■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。市保健センター運動教室に初めて参加する人優先。

## お知らせ

### ID 1003823 介護保険の 地域密着型サービス

認知症の人や高齢者が介護の必要な状態となっても、住み慣れた地域で安心して生活が継続できるように、次の介護サービスを受けられます。

▼(看護) 小規模多機能型居宅介護施設への日中の通いを中心に、利用者の状態や希望に応じて自宅訪問や施設宿泊を組み合わせた、在宅での生活支援など。

▼認知症対応型通所介護 認知症の状態にある人が施設に通って、入浴・排せつ・食事などの介護、レクリエーションによる交流、機能訓練などを受ける。

▼認知症対応型共同生活介護(グループホーム) 少人数で共同生活を行い、入浴・排せつ・食事などの介護を受ける。

なお、要支援1の認定を受けている人は利用不可。

▼定期巡回・随時対応型訪問介護看護 1日に複数回、日中夜間を問わず、定期的な居宅の訪問による、入浴・排せつ・食事などの介護の他、随時、日常生活上の緊急時の対応など。

なお、要支援の認定を受けている人は利用不可。

▼介護老人福祉施設入所者生活介護 小規模(定員29人以下)の特別養護老人ホームに入所し、日常生活上の世話や機能訓練など。

なお、原則、要介護3～5の認定を受けている人のみ利用可。

問 高齢福祉課 ☎ (632) 2906

生きがいづくりを応援  
県シルバー大学校  
学校説明会

- ▼期日・会場校 5月11日、6月2日  
Ⅱ南校（栃木市） ☎02822-5325。5月17日、6月3日  
Ⅱ中央校（駒生町） ☎(643)3390。5月20日、6月4日  
Ⅱ北校（矢板市） ☎0287(43)9010。
- ▼時間 午前10時～正午。
- ▼その他 10月入学、令和5年9月卒業。詳しくは、各校へお問い合わせください。
- ☎高齡福祉課 ☎(632)2360

1004486  
宇都宮精神保健福祉会  
「やしお会」に  
参加しませんか

- 1 個別相談会
- ▼日時 5月6・20日、6月3日。午前10時～正午。
- 2 茶話会
- ▼日時 5月6日(木)、6月3日(木)。午前10時～正午。
- ▼内容 会員同士の交流。
- 3 定例会
- ▼日時 5月20日(木)午後1時30分～3時30分。
- ▼内容 話し合いながら、精神障がいについて学ぶ。

5月31日～6月6日は禁煙週間

たばこと健康について  
改めて考えてみませんか

1004469

☎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 世界禁煙デー・禁煙週間パネル展

- ▼期日 5月24～28日。
- ▼会場 市役所1階市民ホール。
- 2 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・禁煙外来は、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。

■その他 詳しくは、市☎をご覧ください。健康増進課 ☎(626)1126へお問い合わせください。

トピック  
TOPIC

喫煙による  
新型コロナウイルス感染症の感染リスク

密集しやすい喫煙場所で、マスクを外して会話をしたり、ウイルスが付着しやすい手指を口元に近付けることは、感染リスクを高めます。

また、中国武漢の分析結果から、新型コロナウイルス感染症に感染した喫煙者は、肺炎が重症化し、人工呼吸器が装着されたり、死亡したりする危険性が3倍になることが分かりました。

世界保健機関（WHO）も、新型コロナウイルス肺炎の対策として、「禁煙すること」を強く推奨しています（日本呼吸器学会☎より）。

1004481  
自死遺族支援  
わかちあいの会  
「かもれび」

- ☎(626)1114へ。
- 会場 保健所（竹林町）。
- 申込方法 電話で、保健予防課
- ▼日時 5月15日(土)、6月5日(土)。午後2時～4時。
- ▼会場 とちぎ福祉プラザ（若草1丁目）。
- ▼対象 家族や身近な人を自死によって亡くされた人。
- ▼費用 1回200円（当日受付）。

1021691  
「断酒例会」に  
参加しませんか

- ☎(626)1114へ。
- ☎栃木いのちの電話事務局 ☎(622)7970、保健予防課 ☎(626)1114
- 昼例会（酒害相談）
- ▼日時 5月21日(金)午後1時～3時。
- ▼会場 市保健センター（トナリエ宇都宮9階）。
- ▼その他 毎週、断酒例会を行っています。詳しくは、市☎をご覧ください。保健予防課 ☎(626)1114

毎月10日は  
フリーダイヤル  
自殺予防いのちの電話

- 1114へ。
- ▼日時 5月10日(月)午前8時～11日(火)午前8時（24時間）。
- ▼内容 死にたい・死のうと思っ
- ▼フリーダイヤル ☎0120(783)556。
- ☎栃木いのちの電話事務局 ☎(622)7970、保健予防課 ☎(626)1114



# 薬物乱用はダメ。ゼッタイ。

ID 1004633

保健所総務課 ☎ (626) 1104

麻薬や覚醒剤などの薬物の乱用は、使用者の精神や体をむしばむだけでなく、幻覚、妄想などにより、殺人などの重大な犯罪を引き起こす原因にもなります。

私たち一人ひとりが薬物乱用の恐ろしさを正しく理解し、社会全体で薬物乱用を拒絶する意識を持つことが大切です。

▼薬物乱用とは 一度でも、医薬品を医療以外で使用したり、医療に使われない薬物を不正に使用したりすることです。自分では止められない依存状態になり、使用量が増え、脳が破壊されることもあります。

- ▼5月1日～7月31日は不正大麻・けし撲滅月間 「大麻」や「植えてはいけないけし」を栽培してはいけません。知らずに栽培しても罪となります。「大麻」や「植えてはいけないけし」を見かけた際は、ご連絡ください。
- ▼若者に増加する大麻の乱用 大麻は、酩酊感、陶酔感、幻覚作用などをもたらし、依存性がある違法薬物です。薬物事犯の約20%を占め、特に未成年から20歳代の乱用が増加しています。未成年の薬物乱用は、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。

## 定期的に健康診査を受診しましょう（6・7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受付 ☎ (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[HP] URL1 へ。 ▲予約受付

特定健康診査・健康診査・各種がん検診（胃がん・肺がん・大腸がんなど）

▼受付時間 13～12午前9時～と9時45分～2 早朝健診 = 午前7時～と8時30分～、総合健診 = 午前8時30分～と9時30分～13 午前9時～1415 6月 = 午後2時～、7月 = 午前9時～と10時～16 午前9時30分～と11時～。

▼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。

※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

▼受付時間 17 午後1時～と2時～（乳がん検診のみ）、午後0時30分～（乳がん・子宮がん検診のみ）18 午後2時～と3時～19 6月 = 午前9時～、7月 = 午後2時～202224～28 午後2時～21 午前9時～（託児付き）、午後2時～23 午前9時～（託児付き）、午後2時～と3時～。

▼対象 乳がん検診は40歳以上で、昨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歳の女性のみとなります。

会場・時間	6月	7月
1 市保健センター（トナリ工宇都宮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。	4日(金)・7日(月)・10日(木)・12日(土)・14日(月)・15日(火)・19日(土)・20日(日)・21日(月)・25日(金)・27日(日)・28日(月)・29日(火)	1日(木)・5日(月)・6日(火)・10日(土)・11日(日)・12日(月)・16日(金)・18日(日)・19日(月)・24日(土)・25日(日)・26日(月)・30日(金)
2 市医療保健事業団健診センター（夜間休日救急診療所）	18日(金)・22日(火)・24日(木) ※早朝健診 26日(土) ※総合健診	2日(金)・9日(金)・16日(金)・20日(火) ※早朝健診 17日(土)・31日(土) ※総合健診
3 平石区	-	27日(火)
4 清原区	21日(月)	29日(木)
5 横川区	5日(土)・15日(火)	6日(火)
6 瑞穂野区	8日(火)	1日(木)
7 豊郷区	17日(木)・29日(火)	-
8 姿川区	25日(金)	5日(月)・10日(土)・28日(水)
9 雀宮区	-	13日(火)・26日(月)
10 東市民活動センター	14日(月)	19日(月)
11 南市民活動センター	-	30日(金)
12 総合コミュニティセンター	3日(木)	15日(木)・21日(水)
13 国本区	-	13日(火)・29日(木)
14 河内区	22日(火) ※総合健診（女性の日・胃がん検診なし） ※託児付き検診	26日(月)
15 上河内区	4日(金) ※総合健診（女性の日・胃がん検診なし） ※託児付き検診	-
16 とちぎ健康の森	-	17日(土)・24日(土) ※総合健診

※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。

会場	6月	7月
17 市保健センター	4日(金)・7日(月)・12日(土)・14日(月)・19日(土)・20日(日)・25日(金)・27日(日)・29日(火) ※乳がん検診のみ 15日(火) ※乳がん・子宮がん検診のみ	1日(木)・5日(月)・10日(土)・12日(月)・18日(日)・19日(月)・24日(土)・26日(月)・30日(金) ※乳がん検診のみ 6日(火) ※乳がん・子宮がん検診のみ
18 市医療保健事業団健診センター	10日(木)・28日(月) ※乳がん検診のみ 18日(金)・22日(火)・24日(木)	2日(金)・9日(金)・16日(金)・20日(火)
19 平石区	7日(月) ※託児付き検診	27日(火)
20 清原区	21日(月)	29日(木)
21 横川区	5日(土)・15日(火)	6日(火) 9日(金) ※託児付き検診
22 瑞穂野区	8日(火)	1日(木)
23 豊郷区	1日(火) ※託児付き検診 17日(木)・29日(火)	-
24 姿川区	25日(金)	5日(月)・10日(土)・28日(水)
25 雀宮区	-	13日(火)・26日(月)
26 東市民活動センター	14日(月)	19日(月)
27 南市民活動センター	-	30日(金)
28 総合コミュニティセンター	3日(木)	15日(木)・21日(水)

### ■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。
- ▼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。

### ■その他

- ▼詳しくは、市[HP]や健康づくりのしおりでご確認ください。
- 健康増進課 ☎ (626) 1129

健康・福祉  
国保・年金