

お知らせ

ID 1004277
いきいき70
高齢者専用バス回数乗車券
有効期限が無期限に延長

5月24日から、「いきいき70 高齢者専用バス回数乗車券」の有効期限が、無期限に延長されました。
なお、「いきいき70 バスカード」から「回数乗車券」への交換期限は9月30日です。詳しくは、関東自動車回数券お問い合わせ窓口 ☎(680) 6020 または各営業所へ。
☎ 高齢福祉課 ☎(632) 2367

ID 1004633
誘われても断る勇気を
薬物乱用は
ダメ。ゼツタイ。

大麻・覚醒剤・危険ドラッグなどの薬物乱用が社会問題となっています。薬物乱用の根絶を目指す「6・26 国際麻薬乱用撲滅デー」(国際連合)のため、6月20日～7月19日の間、全国的に「ダメ。ゼツタイ。」普及運動が行われます。
▼薬物は身近なところからあなたを狙っています 「痩せる薬だから」「頭がさえて元気になるよ」などの誘いには絶対に乗ってはいけません。

せん。「二度だけ」と思っても、薬物の強烈な依存性によりやめられなくなります。

▼薬物乱用は脳を傷つけます 「幻聴」「幻覚」「手足の震え」「言葉が話せない」などの後遺症で、一生苦しめられることとなります。
☎ 保健所総務課 ☎(626) 1104

ID 1004427
歯科医師が自宅などで治療
訪問歯科診療を
ご利用ください

▼内容 歯の痛みへの処置、虫歯の治療、入れ歯の調整など。
▼対象 病気などの理由により、

歯科医院への通院が困難な人。
▼費用 保険診療の自己負担額。
▼申込方法 電話で、各歯科医院へ。

▼その他 訪問歯科診療ができる歯科医院など、詳しくは、市HPを
ご覧になるか、市歯科医師会 ☎(625) 6060、健康増進課 ☎(626) 1126へお問い合わせください。

ID 1004537
知っていますか
ハンセン病を
正しく理解しましょう

ハンセン病は、感染力の極めて弱い細菌による病気です。遺伝しません。日常生活ではほとんど感染せず、早期発見と適切な治療で完治します。医学的には十分治療しているのに、根強い誤解や偏見で、社会復帰できない人が多くいます。
市民の皆さん一人ひとりが、ハンセン病に対する正しい知識と理解を持つことが、社会の差別や偏見をなくす第一歩です。

6月22日は、「らい予防法による被害者の名誉回復及び追悼の日」です。この機会に、ハンセン病を正しく理解し、患者や回復者の暮らしやすい社会づくりにご協力ください。

☎ 保健予防課 ☎(626) 1114

ひとりで悩まず一緒に学ぼう
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。

内容	日時・会場	定員	問い合わせ先
訪問看護つなご	6月3日(木) 午後1時30分～3時30分 戸祭地域コミュニティセンター(戸祭1丁目)	先着15人	地域包括支援センターきよすみ ☎(622) 2243
認知症の人も家族もえがおいで生活できるために	6月15日(火) 午前10時～11時30分 篠井区(下小池町)	各先着15人	富屋・篠井地域包括支援センター ☎(665) 7772
	6月23日(水) 午前10時～11時30分 富屋区(徳次郎町)		
消費者被害・特殊詐欺	6月18日(金) 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
いきいき終活のすすめ	6月19日(土) 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
教えて施設のの違い。気になる施設の種類とお金	6月19日(土) 午後1時30分～3時30分 豊郷区(岩曾町)	先着40人	地域包括支援センター豊郷 ☎(616) 1237
「食べる力」を備えるために	6月25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
アンガーマネジメント	7月2日(金) 午前10時～正午 上河内区(中里町)	先着20人	上河内地域包括支援センター ☎(674) 7222

お知らせ

1016217
B型肝炎訴訟で
給付金が支給されます

昭和60年代初頭まで、集団予防接種で行われていた注射器の連続使用が原因で、B型肝炎に感染した人は、国から給付金が支給されます。

▼対象 次の条件をすべて満たす人。
① B型肝炎に持続感染している
② 満7歳になるまでに集団予防接種を受けた
③ 昭和23年7月1日～昭和63年1月27日の間に、集団予防接種を受けた
④ 集団予防接種以外の感染原因（母子感染・輸血など）がない。

なお、給付金対象者から母子感染している人や、相続人も給付対象となります。

▼支給金額 50万円～3600万円。その他、訴訟手当金として、弁護士費用なども対象となります。

▼その他 給付金を受けるためには、救済条件があり、国を相手とした国家賠償請求訴訟を起こすなどの手続きが必要になります。

☎厚生労働省電話相談窓口 ☎03(3595)2252、保健予防課 ☎(626)1114

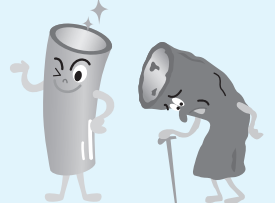
市保健センター（トナリエ宇都宮9階）で
健康講座 1004459

- 1 しっかり貯筋教室
▼日時 7月6・13・20・27日、9月7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。
▼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。

- 2 カラダよろこぶおうちごはん
▼日時 7月16日（金）午前10時～午後1時。
▼内容 調理実習と管理栄養士による講話。
▼対象 市内在住のおおむね30～74歳の人。
▼定員 先着12人。
▼費用 500円（食材費）。

- 3 糖尿病予防教室「血糖値を下げるコツを教えます」
▼日時 7月17日（土）午後1時30分～3時30分。
▼内容 保健師・管理栄養士による、生活習慣改善に関する講話と運動指導員による簡単なエクササイズ。

- ▼対象 64歳以下の血糖値が高めの人。
▼定員 先着20人。
■ 申込開始 1 6月6日9時30分
2 3 6月4日午前9時30分。
■ 申込方法 1 2 直接または電話で、市保健センター ☎(627)6666へ 3 市☒の専用申し込みフォームに必要事項を入力するか、電話で、市保健センターへ。



▲申し込みフォーム

催し

交流しよう

県シニアサポーターによる
「ふれあい広場」

▼日時 6月8・16・24日、午前10時～正午。

▼会場 市総合福祉センター（中央1丁目）。

▼内容 参加者同士によるおしゃべり、ゲーム、脳トレ、情報交換などの交流。

▼対象 市内在住か通勤するおおむね50歳以上の人。

教室・講座

1004338
シニアライフを豊かに
ライフプラン支援講座

1 ライフプランの必要性、豊かなシニアライフを送るために

▼日時 6月12日（土）午前10時～正午。

2 シニア世代のコミュニケーション

▼日時 6月23日（水）午前10時～

☎県シニアサポーター ☎090(155)4195、高齢福祉課 ☎(632)2368

正午。

■ 会場 市総合福祉センター。

■ 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おむね50歳以上の人。

■ 定員 各先着10人。
■ 申込開始 6月4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、

✉miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jp

総合事業訪問型サービスA 従事者養成研修

ID 1019095

訪問型サービスAは、日常生活上の支援が必要な高齢者宅を訪問して、入浴や排せつなどの専門的な身体介護を除く掃除や買い物などの生活援助を行うホームヘルプサービスです。

本研修の修了者は、研修終了後に事業者と各自契約の後、介護関係の資格がなくても訪問型サービスA事業所で働くことができます。

- ▼日時 7月12～16日、午前9時30分～午後4時。全5回。
- ▼会場 東市民活動センター（中今泉3丁目）。
- ▼内容 福祉サービスの基本や基礎的な介護技術などに関する講義と演習（20時間程度）。

▼対象 市内の訪問型サービスA事業所で働く意思があり、介護福祉士や介護職員初任者研修等修了者などの介護関係資格のない人。

▼定員 先着20人。

▼申込期間 6月3～25日（必着）。

▼申込方法 高齢福祉課（市役所2階）、各区・田、地域コミュニティセンター、各老人福祉センターなどに置いてある申込用紙（市田からも取り出し可）に必要事項を書くか、はがきに田を書き、直接または送付・ファクス・Eメールで、〒320-8540 市役所高齢福祉課☎（632）5328、FAX（632）3040、[☑u-ryouyou@city.utsunomiya.tochigi.jp](mailto:u-ryouyou@city.utsunomiya.tochigi.jp)へ。

定期的に健康診査を受診しましょう（8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田URL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・前立腺がん）

▼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(日)・2日(月)・3日(火)・7日(土)・16日(月)・17日(火)・21日(土)・22日(日)・23日(月)・27日(金)・28日(土)・29日(日)・30日(月)、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）	7日(土)午前8時30分～と9時30分～ ※総合健診 31日(火)午前7時～と8時30分～ ※早朝健診
平石区	2日(月)午前9時～と9時45分～
清原区	20日(金)・23日(月)、午前9時～と9時45分～
瑞穂野区	6日(金)午前9時～と9時45分～
豊郷区	17日(火)午前9時～と9時45分～
姿川区	3日(火)・16日(月)・24日(火)・30日(月)、午前9時～と9時45分～
雀宮区	19日(木)午前9時～と9時45分～
南市民活動センター	26日(木)午前9時～と9時45分～
河内区	20日(金)午前9時～と10時～
上河内区	19日(木)午前9時～
とちぎ健康の森	1日(日)午前9時30分～と11時～ ※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。
- ※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	17日(火)午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	31日(火)午後2時～と3時～
平石区	2日(月)午後2時～
清原区	20日(金)・23日(月)、午後2時～
瑞穂野区	6日(金)午後2時～
豊郷区	17日(火)午後2時～と3時～
姿川区	3日(火)・16日(月)・24日(火)・30日(月)、午後2時～
雀宮区	19日(木)午後2時～
南市民活動センター	26日(木)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 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。

会場	期日・受付時間
市保健センター	1日(日)・2日(月)・7日(土)・16日(月)・23日(月)・27日(金)・28日(土)・30日(月)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター	5日(木)午後2時～と3時～

■申し込み時・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。9月以降の日程など、詳しくは、市田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