

## お知らせ

**後期高齢者医療  
被保険者の皆さんへ**
**保険料額決定通知書を発送**

7月中旬に「保険料額決定通知書」と「保険料納入通知書（納付書）」を発送します。

保険料を納付書で納める人は、納付書の裏面に記載してある金融機関や各窓などで納めてください。

**被保険者証を発送**

7月下旬に、8月から使用する新しい被保険者証を発送します。

現在お使いの被保険者証の有効期限は7月31日ですので、8月1日以降に、有効期限の切れた被保険者証を保険年金課（市役所1階A16窓口）、各窓へお返しください。

**限度額適用・標準負担額減額認定の手続きをお忘れなく**

診察を受ける際に認定証を医療機関に提示すると、医療費の支払いを一定額にとどめることができます。また、世帯全員が住民税非課税の人は、入院時の食事代も減額になります。

▼対象 住民税課税所得が145万円以上690万円未満の人、世帯全員が

住民税非課税の人。

▼申請方法 被保険者証、本人確認ができる身分証をお持ちの上、

保険年金課・各窓へ。詳しくは、保険年金課 ☎(632) 2307へ。

▼その他 過去に「限度額適用認定証」などの交付を受けたことがある人は、認定証を被保険者証に同封して送付しますので、申請は不要です。

**戦没者などの遺族へ支給  
特別弔慰金**

▼支給内容 額面25万円、5年償還の記名国債。

▼対象 戦没者などが死亡したときに生まれてきた遺族で、令和2年4月1日時点で、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける人（妻など）がいない場合の遺族の1人。

▼受付期限 令和5年3月31日。

▼申込方法 請求者の印鑑・本人確認書類・戸籍抄本・その他必要書類をお持ちの上、直接、保健福祉総務課（市役所2階） ☎(632) 2919へ。

▼その他 請求書類などは窓口を設置しています。ただし、必要書類は請求者によって異なります。

**介護保険 被保険者のみなさんへ**
**1003805**
**施設利用時の食費・居住費を軽減する介護保険負担限度額認定**
**1003847**

- ▼内容 収入や預貯金などに応じて、介護保険施設などを利用する際の食事・居住費を軽減します。
- ▼対象施設 介護老人福祉施設（地域密着型含む）、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、短期入所生活（療養）介護施設（ショートステイ）。
- ▼対象 本人、世帯全員および配偶者が市民税非課税で預貯金額が一定額以下の人。
- ▼申請方法 負担限度額認定を受ける場合には、市に申請する必要があります。有効期限は毎年7月31日までです。現在認定を受けている人で、8月以降も引き続き認定が必要な人は、8月末までに更新の申請を行ってください。なお、認定を受けている人には、更新のお知らせと申請書を6月30日に発送しました。

**介護保険制度が改正されます**
**1003847**

介護保険制度の改正によって、8月から「食費の利用者負担額」「介護保険負担限度額認定の要件」が変更になります。詳しくは、更新のお知らせと同封する制度改正の案内、または市窓をご確認ください。

☎高齡福祉課 ☎(632) 2906

**介護保険負担割合証を7月下旬に発送**
**1003827**

8月以降の介護サービスなどの利用者負担割合（1～3割）を記載した「介護保険負担割合証」を7月下旬に発送します。

- ▼適用期間 8月1日～令和4年7月31日。
- ▼対象 要支援、要介護認定を受けている人、または介護予防・生活支援サービス事業の対象者。
- ▼その他 8月以降、新たに要介護・要支援認定または基本チェックリストを受ける人には、順次、負担割合証を発行します。介護サービスなどを利用する場合は、必ず負担割合証を事業者提示してください。

☎高齡福祉課 ☎(632) 2906

**介護保険料納入通知書を7月1日に発送**
**1003810**

令和3年度の納入通知書が届いたら、内容をご確認ください。

- ▼納付方法 特別徴収＝年6回の年金から天引きによる納付。普通徴収＝納付書または口座振替で納付。納付書で納める場合は、納付書の裏面に記載された各窓口で納付してください。

▼納期限（普通徴収第1期） 8月2日。

☎高齡福祉課 ☎(632) 2907

## 国民年金保険料免除・納付猶予申請

1003778

**1 免除制度** 保険料を納めることが困難なときは、申請により、保険料の全額、4分の3、半額、4分の1のいずれかの免除を受けられます。

**2 納付猶予制度** 納付が困難なときは申請により、保険料の納付猶予を受けられます（50歳未満のみ対象）。

**■対象** **1**本人、世帯主、配偶者 **2**本人と配偶者の、前年所得が一定基準以下、または失業などで保険料を納付することが困難な人。

**■対象期間** 7月～令和4年6月。

**■申請方法** 年金手帳、令和2年1月以降の失業を理

由とする場合は、離職を証明する書類などをお持ちの上、保険年金課（市役所1階A17番窓口）、各☒・☒へ。

**■その他**

▼申請は原則、毎年度必要。

▼申請時点の2年1カ月前までさかのぼり免除申請可。

▼承認されると年金を受け取るための資格期間（最低10年間）に算入。

▼承認された期間の国民年金保険料は、10年以内に納付すれば、受け取る年金額に反映。

☎保険年金課☎(632) 2327

## 国民健康保険 被保険者の皆さんへ

### 1 国民健康保険被保険者証を7月13日に発送します

国民健康保険被保険者証の有効期限は7月31日です。

8月1日から使用できる被保険者証を7月13日に発送しますので、月末までに被保険者証が届かない場合はお早めにお問い合わせください。

**■保険医療機関などで診察を受けるとき**

7月31日までは今までの被保険者証をお持ちください。8月1日以降は、新しい被保険者証を医療機関に提出してください。

なお、社会保険など他の保険に加入している人で

国民健康保険の被保険者証が届いた人は、国民健康保険の脱退手続きが必要です。

#### 国民健康保険の脱退手続き

1003752

社会保険など他の医療保険に加入した人は、新しい保険証をお持ちの上、直接、保険年金課（市役所1階A14番窓口）、各☒・☒、または郵送で手続きを行ってください。郵送手続きについて、詳しくは、市☒をご覧ください。

☎保険年金課☎(632) 2320

### 2 国民健康保険税納税通知書を発送します

1003765

**■納期限（第1期と全期前納）** 8月2日。

**■国民健康保険税の軽減**

世帯の所得の合計額が一定額以下の場合、医療保険分・後期高齢者支援金分・介護保険分の均等割額と平等割額を7割・5割・2割軽減します（下の表の通り）。ただし、軽減を受けるためには、世帯全員の所得の申告が必要です（軽減申請は不要）。

国民健康保険税の軽減の判定基準

軽減割合	令和2年中の世帯の所得の合計額
7割軽減	43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)以下
5割軽減	43万円+(28.5万円×被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)以下
2割軽減	43万円+(52万円×被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)以下

※令和3年度分以降の国民健康保険税について適用。

**■倒産・解雇・雇い止めなどによる退職者のための軽減制度**

▼期間 離職の翌日から翌年度末まで。

▼**対象** 離職時の年齢が64歳以下で、雇用保険の特定受給資格者または特定理由退職者として失業給付を受ける人。

▼**軽減額** 前年の給与所得を100分の30とみなして国民健康保険税を算定。

▼**その他** 軽減を受けるためには申請が必要です。詳しくは、市☒をご覧ください。

**■国民健康保険税の減免制度**

▼災害などで住宅に損害を受けた場合、病気・廃業などにより前年度と比較して所得が大幅に減少したなど、特別な事情により生活が困窮し納付が困難な場合は、申請により保険税が減免になる場合があります。ただし、納期限を過ぎた期別の税額は減免の対象となりませんので、お早めにご相談ください。

▼新型コロナウイルス感染症の影響により、一定の要件を満たす人は保険税が減免となる場合があります。詳しくは、納税通知書に同封のチラシまたは市☒をご確認ください。

☎保険年金課☎(632) 2320

### 3 国民健康保険「限度額適用認定証」などの更新

1003760

限度額適用認定証などの有効期限は7月31日です。引き続き利用を希望する人は、8月中に更新の手続きをしてください。今年度に限り、70歳以上で、すでに交付を受けている人には7月中に認定証を郵送します。

▼**申請期間** 8月2～31日。

▼**申請方法** 国民健康保険被保険者証、限度額適用認定証（更新者のみ）、令和3年度国民健康保険税

第1期分の領収証をお持ちの上、直接、保険年金課（市役所1階A13窓口）、各☒・☒へ。代理人による申請（世帯主の印鑑が必要）も可能です。

▼**その他** 限度額適用認定証の交付は国民健康保険税の滞納がないことが条件になります。8月初めなど、混雑する時期を避けてください。バンパ☒の受け付けは、平日午前10時～午後5時15分です。

☎保険年金課☎(632) 2316

お知らせ

福祉のまちづくり活動・  
バリアフリーに優れた  
施設を表彰します

1 活動表彰 (他薦のみ)

▼対象 市内で次のいずれかの活動を5年以上継続している個人・団体・事業者。①高齢者・障がい者などの自立と社会参加のための支援②福祉の心の醸成③高齢者・障がい者などの生きがいづくり④高齢者・障がい者などの健康づくり⑤児童の健全育成⑥その他福祉のまちづくりの推進に寄与。  
ただし、福祉関連団体の事業は対象外。有志の活動は対象。

2 施設表彰 (自薦・他薦)

▼対象 市内で「やさしさをはぐくむ福祉のまちづくり条例」の整備基準に適合し、さらなる工夫をしている次のいずれかの施設の所有者または管理者。①高齢者・障がい者などすべての人の利用に配慮し、バリアフリーに優れている②高齢者・障がい者などが利用しやすいようソフト面での対応に努めている。

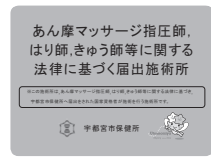
ただし、国や地方公共団体の施設、福祉関連施設は対象外。

■ 申込期限 7月30日 (必着)。

■ 申込方法 保健福祉総務課 (市役所2階)、各區・団に置いてある応募用紙 (市印からも取り出し可) に必要事項を書き、直接または送付で、〒320-8540 市役所保健福祉総務課 ☎ (632) 2919へ。

■ その他 受賞者は11月23日開催の宇都宮市民福祉の祭典で表彰します。

1016480 施術所でご確認ください  
施術所届出済証シール



あん摩マッサージ指圧・はり・きゅうを職業として行うには、法律で定められた資格が必要です。

市では、法律に基づいて開設届け出を行っている施設に、シール (右の図参照) を配布しています。あん摩などの施術を受ける際には、有資格者であることをご確認ください。

問 保健所総務課 ☎ (626) 1103

難病の医療費助成制度  
更新手続きが始まります

特定医療費 (指定難病) 受給者証をお持ちの人は、令和3年12月31日の有効期限が切れる前に更新

1004507  
1018800

風しんを予防しましょう

風しんは、風しんウイルスによって引き起こされ、強い感染力を有する急性の発疹性感染症です。成人で発症した場合、高熱や発疹が長く続き、関節痛があるなど重症化することがあり、決して軽視はできない疾患です。  
また、発疹の出る前後約1週間は人に感染させる可能性があります。適切な予防で感染を防止しましょう。

■ 風しんが引き起こす危険

風しんは高熱や発疹による症状の他、感染により小さな命にも危険を及ぼします。  
特に免疫が不十分な妊娠20週ごろまでの女性が風しんウイルスに感染すると、目や耳、心臓に障がいを持つ (先天性風しん症候群) 子どもが生まれてくる可能性が高くなります。

■ 予防方法

妊娠を希望する女性で2回の予防接種を受けたことがない人は、抗体検査を受け、抗体価が低い場合は速やかに予防接種を受けて予防してください。抗体がつかまでは外出時に人混みを避けてください。

また、妊婦の周りにいる人 (妊婦の配偶者・子ども・その他の同居家族など) も、風しんに感染しないよう同様の予防措置に努めてください。

■ 抗体検査と予防接種費用を補助します

▼ 妊娠を希望している人や、その同居の家族などを対象とした、風しん抗体検査を市内の協力医療機関において無料で実施しています。

抗体価が低く予防接種を受けた場合は、市が費用の一部を補助する制度があります。

▼ 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性に対して、風しん抗体検査と、検査の結果抗体価の低い人を対象とした定期予防接種を無料で実施しています。詳しくは、市から送付されたクーポン券または市印をご覧ください。

問 保健予防課 ☎ (626) 1114

催し

1025064 参加してみませんか  
もの忘れ相談会

日時・会場 7月16日 緑が丘

の手続きが必要です。該当者には、6月下旬に個別に案内を送付していますので、7月9月中旬に更新の手続きをお願いします。  
更新の通知が届いていない場合や不明な点がある人は、保健予防課 ☎ (626) 1114へ。



地域コミュニケーションセンター (緑3丁目)。9月29日、令和4年1月19日 中央図書館 (明保野町)、3月11日 東図書館 (今泉3丁目)。午前10時〜正午。

▼ 対象 認知症かもしれないと不安を感じている人やその家族。  
▼ 申込方法 当日、直接、会場へ。  
▼ その他 来場者には、服薬管理に役立つ「おくすりケース」をプレゼントします。

問 高齢福祉課 ☎ (632) 2332

## 国民健康保険・協会けんぽ被扶養者のためのティアアップ健診

ID 1016327

- ▼日時 8月27日(金) ①午前8時30分～9時30分  
②午前9時30分～10時30分、受け付け。
- ▼会場 市医療保健事業団健診センター(竹林町)。
- ▼内容 特定健康診査(健康診査)、がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳)、心電図・貧血・眼底検査、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診。
- ▼対象 市内に住民登録のある40歳以上の人で、①国民健康保険加入者とその家族②協会けんぽ栃木支部加入被扶養者。  
ただし、子宮がん検診=20歳以上女性、乳がん検診=40歳以上女性、前立腺がん検診=50歳以上男性、骨粗しょう症検診=満40・45・50・55・

- 60・65・70歳女性。
- ▼定員 ①先着25人②先着30人。
- ▼申込期限 ①8月13日②7月31日(必着)。
- ▼申込方法 ①電話で、市集団健診予約センター☎(611)1311へ②協会けんぽから届いた案内通知に同封した申込書に必要事項を書き、〒320-8514泉町6-20宇都宮DIビル7階、協会けんぽ栃木支部☎(616)1695へ。
- ▼その他 特定健康診査以外の項目は有料です。詳しくは、受診券をご覧ください。
- ☎健康増進課☎(626)1129



## 定期的に健康診査を受診しましょう(9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URL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。	3日(金)・4日(土)・5日(日)・9日(木)・11日(土)・12日(日)・13日(月)・17日(金)・18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日)・27日(月)・28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)	13日(月)・16日(木)、午前7時～と8時30分～ ※早朝健診
清原区	6日(月)・23日(木・祝)、午前9時～と9時45分～
横川区	24日(金)午前9時～と9時45分～
瑞穂野区	7日(火)午前9時～と9時45分～
豊郷区	3日(金)・17日(金)、午前9時～と9時45分～
姿川区	12日(日)・21日(火)・27日(月)、午前9時～と9時45分～
雀宮区	2日(木)・19日(日)・30日(木)、午前9時～と9時45分～
南市民活動センター	28日(火)午前9時～と9時45分～
総合コミュニティセンター	14日(火)午前9時～と9時45分～
国本区	15日(水)午前9時～
河内区	14日(火)午前9時～と10時～ 28日(火)午前9時～と10時～ ※総合健診
とちぎ健康の森	10日(金)午後2時～と3時～ ※総合健診(女性の日・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	6日(月)午前9時～ ※託児付き検診
市医療保健事業団健診センター	13日(月)・16日(木)、午後2時～と3時～
清原区	6日(月)・23日(木・祝)、午後2時～
横川区	24日(金)午後2時～
瑞穂野区	7日(火)午後2時～ 15日(水)午前9時～ ※託児付き検診
豊郷区	3日(金)・17日(金)、午後2時～と3時～
姿川区	12日(日)・21日(火)・27日(月)、午後2時～
雀宮区	2日(木)・19日(日)・30日(木)、午後2時～
南市民活動センター	28日(火)午後2時～
総合コミュニティセンター	14日(火)午後2時～
城山区	21日(火)午後2時～ ※託児付き検診

- 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	3日(金)・4日(土)・9日(木)・12日(日)・17日(金)・19日(日)・25日(土)・27日(月)・28日(火)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター	1日(水)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。10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 1025225  
認知症サポーター向け  
ステップアップ講座

▼日時 ①講義Ⅱ7月14日(水)午後1時30分～4時30分②実習Ⅱ7月21日または26日の午後1時30分～4時30分。全2回。

▼会場 ①総合コミュニケーションセンター(明保野町)②オレンジサロン石蔵(道場宿町)。

▼内容 認知症の人を身近でサポートできるよう、寄り添い方のアドバイスや、介護施設などでレクリエーションを行うときに役立つ実践演習。

▼対象 介護施設などで支援活動したい認知症サポーター。

▼定員 先着20人。

▼申込期限 7月8日(必着)。

▼申込方法 高齢福祉課(市役所2階)、各区分などに置いてある申込用紙(市庁からも取り出し可)に必要事項を書き、直接または送付・電話・ファクス・Eメール(☎を明記)で、〒320-8540

市役所高齢福祉課(☎)(632)2332、FAX(632)3040、✉u1903@city.utsunomiya.tochigi.jp。

▼その他 講座修了者には、認知

症パートナーの証としてピンバッジを贈呈します。

ID 1004484  
統合失調症と  
付き合うために  
精神保健家族教室

▼日時 7月29日、8月4・19日、9月3日。午後1時30分～3時30分。全4回。

▼会場 保健所(竹林町)。

▼内容 病気を正しく理解し、家族の対応やできること、生活障がいとリハビリテーションなどについて学ぶ講座。

▼対象 市内在住の統合失調症患者の家族。

▼定員 先着30人。

▼申込期限 7月23日。

▼申込方法 電話で、保健予防課(☎)(626)1114へ。

ID 1004338  
ライフプラン支援講座・  
シニア講演会

1 老後資金と年金情報、介護知識と必要な費用

▼日時 7月17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 7月28日(水)午前10時

ID 1003862

＼ひとりで悩まず一緒に学ぼう／  
家族介護教室 参加者募集

▼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
おむつ・尿とりパットの使い方	7月8日(木)午前10時～正午	すこやか荘(下砥上町)	先着10人	地域包括支援センター砥上 ☎(647)3294
認知症の人との上手な接し方	7月12日(月)午後1時30分～3時	雀宮区(新富町)	先着15人	地域包括支援センター雀宮・五代若松原 ☎(688)3371
知って得するお口の健康	7月14日(水)午前10時～正午	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
熱中症予防	7月16日(金)午前10時～11時30分	城山区(大谷町)	先着15人	城山地域包括支援センター ☎(652)8124
自宅でもできるリハビリポイント	7月21日(水)午後1時30分～3時30分	田原コミュニティプラザ(上田原町)	先着15人	田原地域包括支援センター ☎(672)4811
認知症	7月24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

～正午。

3 シニア講演会

▼日時 7月16日(金)午後1時30分～3時30分。

■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 「海の向こうの友だちとシニアになつて始めた海外一人旅」と題した、森ケイさん(シニア大樂講師)による講演。

による講演。

■対象 市内在住か通勤するお

むね50歳以上の人。

■定員 1 2 各先着10人 3 先着50人。

■申込開始 7月5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。

tochigi.jp。