

お知らせ

ID 1014161
薬と健康について
考えてみませんか

▼かかりつけ薬剤師をお持ちですか
かかりつけ薬剤師は、患者一人ひとりの服薬状況に応じた支援を行います。

薬局で、かかりつけ薬剤師の同意手続きをすると、処方された薬や市販薬に重複がないか、飲み合わせが悪くないかなどをチェックし、適正に服薬管理ができるようアドバイスします。また、開局時間外の問い合わせや在宅療養にも対応しますので、健康管理のパートナーとしてご利用ください。

▼薬の副作用を救済する健康被害救済制度
健康被害救済制度は、医薬品の副作用などにより、入院が必要な程度の疾病や障がいなどの健康被害を受けた人の救済を図るため、医療費・医療手当・障害年金などの給付を行うものです。

給付には、さまざまな条件や必要書類がありますので、医薬品医療機器総合機構の相談窓口（0120(149)931(フリーダイヤル)へお問い合わせください。

問 保健所総務課 ☎(626)1104

ID 1004502
あなたの登録が
大きな希望に
10月は骨髄バンク推進月間

白血病などの治療が困難な血液疾患の治療法に骨髄移植・末梢血幹細胞移植があり、日本で移植を必要とする患者は、毎年少なくとも2000人程度います。

骨髄移植・末梢血幹細胞移植を行うためには、患者と提供する人（ドナー）の白血球の型（HLA型）が一致する必要がありますが、一致するのは非常に低い確率です。そのため、広く一般の人からドナーを募るシステムが「骨髄バンク」です。

骨髄バンクへの登録は、約2mlの採血で済みます。

▼ドナー登録できる人 次のすべてに該当する人。①健康な18〜54歳②骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している③体重が男性45kg以上、女性40kg以上。

▼市内でドナー登録ができる場所
県赤十字血液センター（今宮4丁目）☎(659)0111、うつのみや大通り献血ルーム（大通り2丁目）☎(632)1131。

問 保健予防課 ☎(626)1114、
県薬務課 ☎(623)3119

＼ひとりで悩まず一緒に学ぼう／
介護者交流会と家族介護教室

ID 1003862

問 高齢福祉課 ☎(632)2358

1 介護者交流会

- ▼日時 10月21日(木)午後1時～3時30分。
- ▼会場 市総合コミュニティセンター（明保野町）。
- ▼内容 「あなたはどうか対応しますか 認知症の方との接し方」と題した寸劇、参加者同士の話し合い、DVD視聴、介護のための情報提供、相談など。

- ▼対象 高齢者を介護している家族や介護に関心のある人。
- ▼定員 先着75人。
- ▼申込期限 10月20日。
- ▼申込方法 電話で、宇都宮介護者の会「ゆりかご会」☎(652)3525へ。

2 地域包括支援センターで家族介護教室

▼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
健康長寿のための口腔ケア	10月14日(木) 午後1時30分～3時30分	桜地域コミュニティセンター（桜3丁目）	先着 20人	地域包括支援センター さくら西☎(610)7370
セルフケアについて	10月14日(木) 午後1時30分～3時30分	瑞穂野区（下桑島町）	先着 10人	地域包括支援センター 瑞穂野☎(656)9677
介護保険のあれこれ	10月15日(金) 午前10時～正午	築瀬地域コミュニティセンター（南大通り2丁目）	先着 10人	地域包括支援センター 御本丸☎(651)4777
終活について	10月15日(金) 午後1時30分～3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
栄養を上手にとるために かむ力に合わせた食事の工夫	10月19日(火) 午前10時～正午	細谷・上戸祭地域コミュニティセンター（細谷1丁目）	先着 20人	地域包括支援センター 細谷・宝木☎(902)4170
私の食事 間違っていない？ 食生活を見直そう！	10月28日(木) 午前10時～正午	陽東地域コミュニティセンター（陽東2丁目）	先着 15人	地域包括支援センター 石井・陽東☎(660)1414
高齢者向け施設の選び方	10月28日(木) 午後1時30分～3時30分	平石区（下平出町）	先着 20人	鬼怒地域包括支援センター☎(683)2230

総合事業訪問型サービスA従事者養成研修

ID 1019095

介護保険制度のサービスである訪問型サービス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 11月17～19・22・24日、午前9時30分～午後4時。全5回。
- ▼会場 国本区（宝木本町）。
- ▼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事業所で働く意志があり、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 10月4日～11月1日（必着）。
- ▼申込方法 高齢福祉課（市役所2階）、各区・圏・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（市庁からも取り出し可）に必要事項を書くか、はがきに用紙を書き、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.ut-sunomiya.tochigi.jpへ。

流行前の11～12月上旬の接種が効果的／

インフルエンザの予防接種費用の補助

ID 1012487

問 保健予防課 ☎（626）1114



1 高齢者のインフルエンザ予防接種 ID 1012488

期間	接種場所	対象	自己負担額	回数	持ち物
<ul style="list-style-type: none"> ▼市内で接種する場合 10月1日～令和4年3月31日 ▼県内(市外)で接種する場合 10月1日～令和4年2月28日 	「健康づくりのしおり」または市庁に掲載している市内指定医療機関。県内(市外)の指定医療機関については、市庁に掲載。予約の有無は、各医療機関に事前に確認してください	本市に住民登録がある次のいずれかに該当する人。①65歳以上 ②60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能、HIVによる免疫の機能に障がいがある身体障がい者手帳1級程度	1,500円	期間内に1回。2回目以降は、全額自己負担	②に該当する人は、身体障がい者手帳の写し

■接種費用免除（事前申請必要）

- ▼対象 1の対象者のうち、市民税非課税世帯が生活保護被保護者、中国残留邦人の認定を受けている人。
- ▼申込方法 健康保険証・免許証などの身分証明書、印鑑（ゴム印不可）。1の②に該当する人は身体障がい者手帳の写しをお持ちの上、直接、

保健予防課（竹林町・保健所内）、保健と福祉の相談（市役所1階）、各区・圏へ。

■指定医療機関以外での接種（事前申請必要）

- ▼申込方法 健康保険証・免許証などの身分証明書、印鑑（ゴム印不可）をお持ちの上、直接、保健予防課へ。



2 1歳児のインフルエンザ予防接種 ID 1004393

接種場所	対象	補助額	補助回数
市庁に掲載している市内協力医療機関	接種時に、本市に住民登録があり1歳となる幼児	1,000円	1人2回まで

- ▼市外医療機関での接種 一度、全額自己負担していただいた後、申請により償還払いとして口座へ振り込みます。

予診票、領収書（原本）、預金通帳の写しを持参の上、直接、保健予防課に申請してください。



催し

断酒例会(酒害相談)に参加しませんか
ID 1023297

日時 10月15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)。

対象 お酒で悩んでいる人や家族。

その他 毎週、断酒例会を行っています。会場など、詳しくは、市☎をご覧になるか、保健予防課☎(626)1114へ。

教室・講座

シニアライフを豊かに
ライフプラン支援講座
ID 1004338

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 10月9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 10月27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 10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、E: yasenior@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

血糖値を下げるコツを学ぶ
糖尿病予防教室
ID 1004461

日時 11月16日(火)午前10時～正午。

会場 市保健センター。

対象 64歳以下で、血糖値が高めの人。

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エクササイズ。

定員 先着20人。

申込期限 11月14日。

申込方法 市☎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。

健康増進課☎(626)1126

市保健センターで健康講座

1 生活習慣病予防講座 ID 1002821

日時 10月30日(土)午後3時～4時15分。

内容 「血栓を防いで血液サラサラ生活 不整脈が脳梗塞をまねく」と題した、木村謙一さん(市医師会・医師)による講話。希望者は血管年齢測定。

対象 市内在住者。

定員 先着40人。

2 しっかり貯筋教室 ID 1026715

日時 11月8・15・22・29日、12月6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、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。市保健センター運動教室に初めて参加する人優先。

定員 先着15人。

3 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 11月9日(火)午前10時～11時30分。

内容 フレイル予防のための講話と、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ない人や運動制限のない人。市

保健センター運動教室に初めて参加する人優先。

定員 先着15人。

4 歯・お口・ブラッシング相談会 ID 1002827

日時 11月13日(土)午後2時～4時。

内容 ①歯科医師による歯やお口に関する個別相談②歯科衛生士による口腔ケアに関する個別相談。

対象 市内在住者。

定員 各先着6人。

申込期間 1 10月26日まで 2 10月8日午前9時30分から 3 10月4日午前9時30分から 4 10月7日午前9時30分から。

申込方法 1 市☎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 2 3 4 直接または電話で、市保健センターへ。

その他 2 3 「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。

健康で豊かな人間性を育もう
食育情報コーナー ID 1004752

10月は「食事から考えるがん予防」をテーマに、食習慣のヒント、食に関する情報などのパネル展示、パンフレットやレシピの配布などを行っています。ぜひお立ち寄りください。

日時 休館日(水曜日・祝休日・年末年始)を除く毎日、午前9時から午後5時。入館は午後4時30分まで。

認知症パートナー養成講座

ID 1025225

- ▼日時 ①講義=11月10日午後1時30分～4時30分②実習=11月17日または26日の午後1時30分～4時30分。全2回。
- ▼会場 ①総合コミュニティセンター(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、介護保険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 介護保険施設などで支援活動をしたい認知症サポーター。
- ▼定員 先着20人(②実習は各先着10人)。
- ▼申込期限 11月3日(必着)。
- ▼申込方法 高齢福祉課(市役所2階)、各区・団・地域コミュニティセンターなどに置いてある申込用紙(市団からも取り出し可)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(☎・参加希望実習日を明記)で、〒320-8540 市役所高齢福祉課☎(632) 2332、FAX(632) 3040、✉u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。
- ▼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。

定期的に健康診査を受診しましょう(12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HP URL1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。	4日(土)・5日(日)・6日(月)・9日(木)・10日(金)・13日(月)・14日(火)・17日(金)、 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)	2日(木)・6日(月)・9日(木)・14日(火)、 午前8時30分～と9時30分～
清原区	17日(金)午前9時～と9時45分～
横川区	10日(金)午前9時～と9時45分～
姿川区	3日(金)・8日(水)、午前9時～と9時45分～
雀宮区	16日(木)・21日(火)、午前9時～と9時45分～
東市民活動センター	13日(月)午前9時～と9時45分～
総合コミュニティセンター	1日(水)午前9時～と9時45分～
城山区	17日(金)午前9時～と10時～
篠井区	20日(月)午前9時～ ※総合健診 ※託児付き検診
河内区	19日(日)午前9時～と10時～
岡本コミュニティプラザ	6日(月)午前9時～
とちぎ健康の森	13日(月)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	10日(金)午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	2日(木)・6日(月)・9日(木)・14日(火)、午後2時～と3時～
清原区	17日(金)午後2時～
横川区	10日(金)午後2時～
姿川区	3日(金)・8日(水)、午後2時～
雀宮区	16日(木)・21日(火)、午後2時～
東市民活動センター	13日(月)午後2時～
総合コミュニティセンター	1日(水)午後2時～
富屋区	17日(金)午後2時～ ※託児付き検診
岡本コミュニティプラザ	6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	4日(土)・6日(月)・13日(月)・14日(火)・17日(金)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター	7日(火)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。令和4年1月以降の日程など、詳しくは、市団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