

お知らせ

ことぶき会館の利用を
一時停止します

空調改修工事のため、11月2日から令和4年3月下旬まで、老人福祉センターことぶき会館の利用を停止します。
ご理解とご協力をお願いします。

問 高齢福祉課 ☎(632) 2904

11月はねんきん月間
11月30日は年金の日

厚生労働省では、皆さんが年金記録の確認や、年金見込額の試算ができる「ねんきんネット」などを活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らせていただく日として、11(いい)月30(みらい)

日を年金の日としました。「ねんきんネット」はマイナポータルからも利用できます。

詳しくは、日本年金機構 [HP](#) [URL3](#) をご覧になるか、専用ダイヤル ☎0570(058)555へ。

問 保険年金課 ☎(632) 2327

参加者募集
高齢者よい歯の表彰式

▼対象 市内在住で、自分の歯が20本以上ある80歳以上の人。

▼申込期限 令和4年3月31日。

▼申込方法 市歯科医師会 [URL4](#) (参照) に申し込み、歯科健診(無料)を受けてください。

▼その他 令和4年6月開催の「歯と口の健康週間イベント」で表彰します。

催し

問 健康増進課 ☎(626) 1126

毎月10日はフリーダイヤル
自殺予防いのちの電話

▼日時 11月10日(水)午前8時～11日(木)午前8時(24時間)。

▼内容 死にたい・死のうと思っ
ている人などの自殺予防相談。

▼フリーダイヤル ☎0120(783)556。

問 栃木いのちの電話事務局 ☎(622) 7970、保健予防課 ☎(626) 114

各施設で

もの忘れ相談会

1 瑞穂野区(下桑島町) 会場

▼期日 11月23日(火・祝)。

2 中央図書館(明保野町) 会場

▼期日 12月15日(水)、令和4年1月19日(水)。

3 東図書館(中今泉3丁目) 会場

▼期日 令和4年3月11日(金)。

▼時間 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

健全な食生活を送ろう
食育情報コーナー

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

▼会場 市保健センター(トナリエ宇都宮9階)。

▼内容 11月は「糖尿病予防は食生活から」をテーマに、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。

問 市保健センター ☎(627) 6666

自死遺族支援

わかちあいの会「こもれば」

▼日時 11月6・13日、12月4日。午後2時～4時。

▼会場 とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)。

▼内容 身近な人を自死により亡くされた人の思いを分かち合う。

▼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)。

問 栃木いのちの電話事務局 ☎(622) 7970、保健予防課 ☎(626) 114

介護保険対象の
住宅改修費の一部を支給

ID 1003840

▼内容 住居の段差解消、廊下や階段の手すりの取り付けなどの改修を行う必要がある場合、一生涯に原則20万円を上限に、介護保険負担割合に基づき、改修費の7～9割を支給。

▼対象 要支援・要介護の認定を受けている人。ただし、次のいずれかに該当する場合は対象外。①介護保険施設や病院に入所・入院している②事前申請を行わずに改修を行った③新築や増築、老朽化に伴う改修④住民票に記載されていない住所の住宅改修。

▼その他 改修前に、各居宅介護支援事業者、地域包括支援センターまたは高齢福祉課 ☎(632) 2905へご相談ください。

催し

ID 1004486

宇都宮精神保健福祉会
「やしお会」

1 個別相談会

▼日時 11月18日(木)、12月16日(木)。午前10時～正午。

2 茶話会

▼日時 令和4年1月6日(木)午前10時～正午。

▼内容 会員同士の交流。

3 定例会

▼日時 11月18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。

▼会場 保健所(竹林町)。

▼申込方法 電話で、保健予防課(626) 1114へ。

教室・講座

ID 1012000
プロスポーツ選手と一緒に
元気なうちから介護予防

1 いきいき健康バ

スケルトンボール教室

▼日時 11月26日

(金)午前10時～正午。

▼会場 清原体育



館(清原工業団地)。

▼内容 宇都宮ブレックスの選手やチャリリーダーと一緒に、ストレッチャやボールを使って運動。

▼定員 抽選30人。

▼申込期間 11月15～17日。

2 いきいき健康サッカー教室

▼日時 11月25日(木)午後2時30分～4時30分。

▼会場 宇都宮工業団地総合管理協会体育館(平出工業団地)。



▼内容 栃木SCの選手やスタッフと一緒に、ストレッチャやサッカーボールを使って運動。

▼定員 先着30人。

▼申込開始 11月5日。

▼申込方法 電話または高齢福祉課(市役所2階)に置いてある申込用紙(市からも取り出し可)に必要な事項を書き、ファクスで、

1 栃木ブレックス(611) 1512、FAX(612) 6736 2 栃木SC(666) 0615、FAX(666) 0613へ。

▼対象 市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人。

▼その他 「高齢者等地域活動支援ポイント事業」の対象事業です。

問 高齢福祉課(632) 2357

11月10～16日はアルコール関連問題啓発週間
アルコール関連の問題を知っていますか

ID 1023297

問 保健予防課
☎(626) 1114

お酒は、私たちの生活に豊かさや潤いを与え、その伝統と文化は、多くの人々の生活に浸透しています。

その一方で、多量飲酒などの「不適切な飲酒」は、肝機能障害やがんなどの生活習慣病の他、急性アルコール中毒やアルコール依存症、睡眠障害やうつ病などの精神疾患を引き起こし、自殺の要因となることもあります。

また、近年、お酒が本人の健康を脅かすだけでなく

家族機能の崩壊につながることや、飲酒の強要によるアルコールハラスメント、未成年や妊婦の飲酒により心身障害を招くなど、深刻な社会問題になっています。

身近にあるお酒を楽しむためにも、不適切な飲酒とは何か、それがもたらす健康への影響や社会問題について正しく理解し、アルコール関連問題を起こさないようにしましょう。



お酒で悩んでいる人へ 断酒例会に参加しませんか

断酒会とは、お酒に悩む人たちが互いに理解し合い、支え合うことによって問題を解決していく自助グループです。

「お酒の飲み方に違和感がある」「アルコール依存症かも」「休みの日は朝から飲んでいる」など、お酒で悩んでいる人(本人・家族)は、毎月定期的に開催している断酒例会に参加してみませんか。

1 昼例会(酒害相談)

▼日時 11月19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)。

2 例会

▼日時・会場 毎週火曜日=平石区、水曜日=西區、木曜日=中央區、土曜日=雀宮区。午後7時～9時。

参加者の声 周囲の理解が、断酒の支えに

断酒例会では、酒害体験を話し、聞くことを繰り返します。今までは、「意志が弱いから酒がやめられないのだ」と周囲の人たちから責められ、また、「やめたいのにどうしても飲んでしまう」という言い分をまったく聞いてもらえませんでした。例会に出席して周囲の対応や、自分の気持ちを話すことで、参加しているみんなが分かってくれる、認めてくれると感じます。

みんな仲間だという一体感と自覚が生まれることで、断酒継続につながりました。



1004480
摂食障害・依存症に対する理解を深めよう
こころの健康づくり講座

▼日時 12月15日(水)午後2時～3時30分。

▼会場 総合コミュニティセンター(明保野町)。

▼内容 小野崎文雄さん(臨床心理士)による、摂食障害や依存症への対応に関する講話。

▼定員 先着50人。

▼申込開始 11月8日。

▼申込方法 電話で、保健予防課(626) 1114へ。

南図書館(雀宮町)で
家庭生活連携講座
今こそ終活

▼日時 11月20日(土)午前10時～正午。

▼内容 佐々木悦子さん(エンディング・コンサルタント)による、終活の始め方に関する講話。

▼定員 先着50人。

▼申込開始 11月4日午後2時。

▼申込方法 図書館HP

のイベント予約フォーム

URLに必要事項を入力



▲図書館HP

するか、電話で、南図書館(653) 7609へ。

11月14日は世界糖尿病デー

1017129

生活習慣を見直して**糖尿病を防ごう** 健康増進課(626)1126

糖尿病は、血糖値を下げるインスリンの不足や、働きが悪くなるために、高血糖が慢性的に続く病気です。

し、目や腎臓など全身のあちこちの血管を傷つけ、自覚症状のないままに重篤な合併症を引き起こすため、日ごろから生活習慣を見直し、血糖値をコントロールすることが大切です。

高血糖状態を放置していると、活性酸素が発生

＼糖尿病に特有の3大合併症／
細い血管に起きる障がい「し・め・じ」

＼糖尿病の人は3～5倍かかりやすい合併症／
太い血管に起きる障がい「え・の・き」

し 神経障がい
 糖尿病発症後、5年程で現れる



め 目の障がい
 成人の失明の原因第2位



じ 腎臓の障がい
 人工透析になる原因の第1位



え 壊死(足病変)
 最悪の場合、足の切断も



の 脳梗塞
 体に麻痺や言語障がいなどの後遺症が残ることも



き 狭心症・心筋梗塞
 神経障がいのため、胸の痛みを感じにくく、突然死のリスクも



糖尿病を予防するポイント

ポイント1 生活習慣を見直しましょう

食 事	運 動
主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事を1日3食食べることが重要です。食事の際は、食物繊維の多い野菜や海藻、キノコなどから食べましょう。	まずは、今より1日プラス10分、体を動かしましょう。有酸素運動(ウォーキングなど)に軽めの筋力トレーニングをプラスしましょう。
たばこ	休 養
たばこを吸うことは、交感神経を刺激して血糖を上昇させるだけではなく、体内のインスリンの働きを妨げる作用があります。禁煙に努めましょう。	ストレスがたまると、インスリンの働きが悪くなります。そうすると、血糖値が上がったままの状態になるので、上手に心と体を休ませましょう。

ポイント2 年に1回は健診を受けましょう

糖尿病は早期発見・早期治療が重要です。定期的に健康診査を受診し、血糖検査の結果(空腹時血糖など)が悪くなっていないかを確認しましょう。

関連イベントもチェック

■世界糖尿病デーパネル展

▼期間 11月5日まで。

▼会場 市役所1階市民ホール。

▼内容 糖尿病や糖尿病予防に関するパネルの展示やリーフレットの配布。

■糖尿病予防教室「血糖値を下げるコツ教えます」 1004461

詳しくは、市HPをご覧ください。

市保健センター(627)6666

■病態別栄養相談(管理栄養士による食事療法)

医師の指示書が必要です。詳しくは、45ページをご覧ください。

教室・講座

ID 1004338
シニアライフを豊かに
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

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 11月24日(水)午前10時～正午。

3 シニア講演会

日時 11月16日(火)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 「音楽(ジャズ)はからだで聴く」と題した、吉原郷之典さん(うつのみやジャズのまち委員会会長)による講演会。

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 11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。

上河内老人福祉センター
リズム体操講座



日時 12月20日、令和4年1月31日、2月21日。午前10時～11時30分。全3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12人。

申込期限 11月19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

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。

ID 1003862

認知症について学ぼう

介護者交流会と家族介護教室

☎ 高齢福祉課 ☎ (632) 2358

1 介護者交流会

- 日時 11月18日(木)午後1時～3時30分。
- 会場 平石☒(下平出町)。
- 内容 「こんな時、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 11月17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。
- その他 申込方法など、詳しくは、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
人生会議について 残された時間をどう過ごしますか	11月5日(金) 午後1時30分～3時30分	国本☒(宝木本町)	先着20人	くにもと地域包括支援センター ☎ (666) 2211
訪問看護ってなあに	11月8日(月) 午後1時30分～3時30分	昭和地域コミュニティセンター(戸祭町)	先着15人	地域包括支援センター きよすみ ☎ (622) 2243
健康長寿のための口腔ケア	11月9日(火) 午後1時30分～3時30分	西地域コミュニティセンター(西1丁目)	先着20人	地域包括支援センター さくら西 ☎ (610) 7370
私の食事間違っていない 食生活を見直そう	11月18日(木) 午前10時～正午	石井地域コミュニティセンター(石井町)	先着15人	地域包括支援センター 石井・陽東 ☎ (660) 1414
男性のための安心介護教室 知って安心、介護保険のサービス	11月20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
健康寿命を延ばすために	11月26日(金) 午後1時30分～3時30分	雀宮☒(新富町)	先着15人	地域包括支援センター 雀宮 ☎ (655) 7080

情報化社会に対応 視覚障がい者IT講習会

問障がい福祉課 ☎ (632) 2673

アイフォーン

1 iPhoneを学ぶ

- ▼日時 11月5日(金)午前10時～正午。
- ▼内容 iPhoneのアプリの紹介、ダウンロード、使い方を学ぶ。

2 ブレイルメモスマートエアを学ぶ

- ▼日時 11月12日(金)午前10時～正午。
- ▼内容 点字ディスプレイ「ブレイルメモスマートエア」の使い方を学ぶ。
- 会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。

- 対象 市内在住か通勤する、身体障がい者手帳を持つ18歳以上の視覚障がい者で1 iPhoneを使用している人2 ブレイルメモスマートエアを使用している人。
- 定員 各先着5人。
- 申込開始 11月1日。
- 申込方法 電話で、市障害者福祉会連合会 ☎ (637) 7771へ。
- その他 受講は1人1講習まで。

定期的に健康診査を受診しましょう(令和4年1月分)

ID 1004402

申込方法

■集団健診(市保健センター他)

- ▼電話 市集団健診予約センター ☎ (611) 1311 へ。
- ▼インターネット 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。

■個別健診(市内指定医療機関)

- 受診する前に医療機関へ直接お問い合わせください。



▲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。	7日(金)・9日(日)・13日(木)・15日(土)・ 16日(日)・17日(月)・21日(金)・24日 (月)・25日(火)・28日(金)・29日(土)・ 31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)	6日(木)・11日(火)・13日(木)・20日 (木)・25日(火)・31日(月)、午前8時30 分～と9時30分～ 8日(土)午前8時30分～と9時30分～ 28日(金)午後1時～と2時～ ※総合健診(28日は胃がん検診なし)。
平石区	17日(月)午前9時～と9時45分～
清原区	18日(火)午前9時～と9時45分～
横川区	21日(金)午前9時～と9時45分～
姿川区	5日(水)・16日(日)・26日(水)、午前9時 ～と9時45分～
雀宮区	7日(金)・12日(水)・27日(木)、午前9時 ～と9時45分～
東市民活動センター	24日(月)午前9時～と9時45分～
河内区	28日(金)午前9時～と10時～ ※総合健診 ※追加日程

- ※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	13日(木)午後0時30分～
市医療保健事業団健 診センター	6日(木)・11日(火)・13日(木)・20日 (木)・25日(火)・31日(月)、午後2時～ と3時～
平石区	17日(月)午後2時～
清原区	13日(木)午前9時～ ※託児付き検診 18日(火)午後2時～
横川区	21日(金)午後2時～
姿川区	5日(水)・16日(日)・26日(水)、 午後2時～
雀宮区	7日(金)・12日(水)・27日(木)、 午後2時～
東市民活動センター	24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	7日(金)・9日(日)・15日(土)・21日(金)・ 24日(月)・29日(土)・31日(月)、午後1 時～と2時～
市医療保健事業団健 診センター	19日(水)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2月以降の日程など、詳しくは、市(HP)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。

問健康増進課 ☎ (626) 1129