

お知らせ

国民健康保険・協会けんぽ  
被扶養者のための  
タイプアップ健診

1016327

▼日時 2月12日(土)①午前9時  
30分〜10時30分②午前11時〜正午  
受け付け。

▼会場 とちぎ健康の森(駒生町)。

▼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Ⅱ20歳以  
上の女性、乳がん検診Ⅱ40歳以上  
の女性、前立腺がん検診Ⅱ50歳以  
上の男性、骨粗しょう症検診Ⅱ満  
40・45・50・55・60・65・70歳の  
女性。

▼定員 ①先着70人②先着80人。

▼申込期限 ①1月28日②1月19  
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、送付で、〒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。

問健康増進課☎(626)1129

国民健康保険加入者に  
医療費のお知らせを発送

1025427

国民健康保険加入の皆さんに、  
掛かった医療費を把握し、健康に  
対する認識を深めてもらうことを  
目的として、医療費の金額などを  
世帯主宛てにお知らせしています。  
原本の再発行はできませんので、  
大切に保管してください。

▼対象 国民健康保険加入者。

▼発送内容・時期 令和3年1〜  
10月診療分Ⅱ1月末発送、令和3  
年11・12月分診療分Ⅱ3月末発送。

▼その他 確定申告における医療  
費の明細として活用できます。こ  
のお知らせに反映できない診療月  
分の医療費については、ご自身の  
領収書に基づいて明細書を作成す  
る必要がありますので、申告方法  
などは管轄の税務署にご確認くだ  
さい。

問保険年金課☎(632)2318

働く人の健康が会社のプラスになる

今こそ始める職場の健康づくり

問健康増進課☎(626)1128

本市では、働く人や職場の健康づくりを推進す  
るさまざまな事業を実施しています。

健康づくり事業者表彰の受賞者が決定 1016526

▼健康づくり事業者表彰とは 従業員の健康づく  
りに積極的に取り組んでいる事業者を表彰する  
制度です。令和3年度は23社が受賞しました(右  
下の記事参照)。

▼対象 市内に事業所を有し、次のすべてに取り  
組む事業者。①特定健康診査・がん検診の受診  
勧奨②たばこ対策③心の健康づくり④運動、食  
生活の改善、その他の健康づくり。

▼その他 受賞事業者は市報などで取り組みが公  
表される他、入札制度の優遇などを受けられま  
す。なお、今年度の募集は終了しました。

■主な取り組み

▼健診の受診勧奨 健診時の出勤認定や職場を会  
場とした集団健診の実施。

▼たばこ対策 敷地内禁煙、禁煙外来費用の一部  
補助。

- ▼心の健康づくり 特定社会保険労務士と契約を  
結び、社員からの相談に適切に対応できる環境  
整備やメンタルヘルスに関する研修会の実施。
- ▼その他 健康づくり取組計画の作成や健康川柳  
発表会の実施。



健康づくり事業者表彰の  
受賞者 (敬称略)

阿久津建築、石井機械建設、井上総合印刷、  
宇都宮文化センター、エース設計、エス・トー  
ータルサポート、カナダ、公共用地補償研究所、  
小牧工業、サニクリーン宇都宮、相互電設、  
高全工業、谷村電機、野中建設、芳賀屋建設、  
HAMATEC、フケタ都市開発、船見組、ベル  
電気設備センター、美雪興業、八汐電気、  
山崎企画設計、リコージャパン栃木支社。

**ID 1003842**  
要介護者が利用する  
紙おむつを  
自宅に配達します

市に登録している紙おむつ宅配事業者が、毎月1回、利用者の自宅などに紙おむつを配達します。

利用者は商品の受け取り時に、介護保険負担割合証に基づき、購入額の1〜3割を負担します。ただし、1カ月当たりの購入額が5500円を超えた分は、全額自己負担となります。

▼対象 在宅で、要介護1〜5の認定を受けている人。介護保険施設

設（ショートステイ含む）や病院に入所・入院中は対象外。

▼申込方法 紙おむつ宅配商品カタログから、利用する事業者と商品・数量などを選択し、高齢福祉課（市役所2階）に置いてある申請書に必要事項を書き、直接または送付で、〒320-8540市役所高齢福祉課へ。なお、商品カタログ・申請書は、市庁からも取り出し可。カタログの郵送を希望する人は、電話で、高齢福祉課☎（632）2905へ。

▼その他 償還払い（店舗で紙おむつを購入し、領収書を添付して市に申請後、市が指定口座に振り

**1月からがん治療による外見の変化の補整具の購入費を助成します**

**ID 1028215**

☎健康増進課☎（626）1128

がん治療を受けながら社会生活を送る市民にウィッグなどの補整具の購入費を助成します。

▼対象 次のすべての項目に該当する人。①市内に住民登録がある②がんと診断され、その治療を受けたまたは現在受けている③外見の変化を補う補整具を購入した④他の制度による助成などを受けられない。

▼内容 令和3年4月以降に購入した**1**ウィッグ **2**乳房補整具（左・右） **3**人工乳房などの補てつ物の購入費を助成。

▼助成額 購入費の9割。ただし、上限額は**1**3万円 **2**2万円 **3**5万円。

▼申請方法 健康増進課（保健所内）に置いてある申請用紙（市庁からも取り出し可）に必要事項を書き、必要書類を添えて、直接または郵送で、〒321-0974竹林町972、健康増進課☎（626）1128へ。

▼その他 申請時期など、詳しくは、健康増進課へ。

込む方法）も選択できます。対象者、自己負担額は紙おむつ宅配と同じです。

高齢福祉課、各☎・☎に置いてある申請書（市庁からも取り出し可）に必要事項を書き、領収書（利用者本人の氏名と販売者名、ただし書きに「大人用紙おむつ」と明記）を添えて申請してください。

☎高齢福祉課☎（632）2905

**催し**

**ID 1003864**  
介護予防講演会  
健康長寿の鍵は  
フレイル予防

▼日時 2月4日（金）午後1時30分〜3時30分。

▼会場 総合コミュニケーションセンター（明保野町）。

▼内容 「健康長寿の鍵はフレイル予防 毎日の健康のために今できること」と題した、県リハビリテーション専門職協会講師による講話と実技。

▼対象 市内在住の65歳以上または介護予防に興味のある人。

▼定員 先着75人。

▼申込期限 2月3日。

▼申込方法 電話またはファクス・Eメール（☎・年齢を明記）で、

高齢福祉課（市役所2階）☎（632）2358、☎（632）3040、✉1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

**教室・講座**

**ID 1003866**  
プロスポーツ選手と一緒に  
元気なうちから介護予防  
いきいき健康自転車教室

▼日時 1月25日（火）午前10時〜正午。

▼会場 河内農業構造改善センター（上田原町）。

▼内容 宇都宮ブリッツェンの選手やスタッフと一緒に、ストレッチや自転車に乗るための運動。

▼定員 先着30人。

▼申込期間 1月4〜21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（市庁からも取り出し可）に必要事項を書き、ファクスで、宇都宮ブリッツェン☎（611）3993、☎（611）3996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。

☎高齢福祉課☎（632）2357



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・  
地域デビュー講座

1 老後資金と年金情報、介護知識  
と必要な費用

▼日時 1月12日(水)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 1月22日(土)午前10時～  
正午。

3 地域デビュー講座

▼日時 1月14・21・28日、2月  
4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 人や  
地域とのつながり、自宅以外の居  
場所探しなどをお手伝いする講座。

▼対象 市内在住か通勤するおお  
むね50歳以上の人。

▼定員 1 2 各先着10人 3 抽選25  
人。

▼申込期限 1 2 開催日の前日 3  
1月7日のみ。

▼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、✉mi  
yasenior@city.utsunomiya.to  
chigi.jpへ。

1028251  
まごころの健康  
ゲートキーパー研修会

▼日時 2月8日(火)午前10時～  
正午。

▼会場 市保健所(竹林町)。

▼内容 「まごころのサインに気付い  
たら」と題した、竹内志津香さん  
(ゲートキーパー支援センター理  
事長)による講話。

▼定員 先着50人。

▼申込開始 1月5日。

▼申込方法 電話で、保健予防課  
☎(626)1114へ。

1014622  
市民公開講座  
最期まで自分らしく  
生きるために

▼日時 2月5日(土)午後2時～  
4時。午後1時30分開場。

▼会場 東市民活動センター(中  
今泉3丁目)。

▼内容 「痛みを使うクスリのはな  
し」と題した講話と、「痛みを和ら  
げて、最期まで自分らしく生きる」

認知症パートナー養成講座

1025225

▼日時 ①講義=2月9日午後1時30分～4時  
30分②実習=2月18日または21日の午後  
1時30分～4時30分。全2回。

▼会場 ①市役所14階D会議室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  
い人。

▼定員 先着20人(②実習は各先着10人)。

▼申込期限 2月2日(必着)。

▼申込方法 高齢福祉課(市役所2階)、各☎・  
☎・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☎からも取り出し可)  
に必要な事項を書き、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。

と題した、緩和ケア認定薬剤師な  
どによる講話。

▼対象 市内在住か通勤通学者。

▼定員 先着150人。

▼申込開始 1月5日。

▼申込方法 市薬剤  
師会HPの申し込み  
フォームに必要な事項



▲市薬剤師会  
HP

を入力するか、電話で、市薬剤師  
会☎(600)1750へ。

問 保健所総務課☎(626)1104

1022492  
お口と歯の健康講座  
知らないときワイ  
歯周病と全身疾患の関係

▼日時 2月17日(木)午前10時～  
正午。

▼会場 市保健センター(トナリ  
工字都宮9階)。

▼内容 ①歯科医師による歯周病  
が全身に及ぼす影響についての講  
話、歯科衛生士によるブラッシン  
グの実演指導、血管年齢測定②歯  
科医師、歯科衛生士による相談会  
(希望者のみ)。

▼対象 市内在住者。

▼定員 先着20人。

▼申込開始 1月7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。

## 高齢者の肺炎球菌予防接種はお済みですか

ID 1004431

問 保健予防課 ☎ (626) 1114

肺炎球菌の令和3年度定期予防接種対象者の接種期限は3月31日です。希望する人は、早めに接種してください。

- ▼接種場所 健康づくりのしおりまたは市Ⓔに掲載している市内指定医療機関。
- ▼対象 市内在住の肺炎球菌予防接種を受けたことがない、次のいずれかに該当する人。①令和3年度に、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人②満60～64歳で、心臓・腎臓・

呼吸器の機能、HIVによる免疫機能に障がいがあり、身体障がい者手帳1級程度の人。

- ▼費用 2,500円。
- ▼持ち物 健康保険証などの生年月日が分かるもの。②に該当する人は身体障がい者手帳の写し。
- ▼その他 協力医療機関や費用免除制度など、詳しくは、健康づくりのしおりや市Ⓔをご覧ください。なお、接種には予約が必要となります。事前に各医療機関へお問い合わせください。

## 定期的に健康診査を受診しましょう（3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Ⓔ URL 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。



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(金)・6日(日)・7日(月)・11日(金)・13日(日)・14日(月)・18日(金)・19日(土)・22日(火)・24日(木)・27日(日)・28日(月)・29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)	7日(月)・16日(水)・23日(水)・28日(月)・30日(水)・31日(木)、午前8時30分～と9時30分～ ※追加日程 ※総合健診（胃がん検診なし）
平石区	4日(金)・22日(火)、午前9時～と9時45分～
姿川区	3日(木)・14日(月)、午前9時～と9時45分～
雀宮区	1日(火)・6日(日)・17日(木)・24日(木)、午前9時～と9時45分～
東市民活動センター	21日(月・祝)午前9時～と9時45分～

- ※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女性。子宮がん検診は20歳以上の女性。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	24日(木)午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	7日(月)・16日(水)・23日(水)・28日(月)・30日(水)・31日(木)、午後2時～と3時～
平石区	4日(金)・22日(火)、午後2時～
姿川区	3日(木)・14日(月)、午後2時～
雀宮区	1日(火)・6日(日)・17日(木)・24日(木)、午後2時～
東市民活動センター	14日(月)午前9時～ ※託児付き検診 21日(月・祝)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女性。

会場	期日・受付時間
市保健センター	6日(日)・14日(月)・19日(土)・28日(月)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター	11日(金)午後2時～と3時～

### 申込時・受診時の注意

- ▼予約は、3月分まで可能です。受診希望日の14日前までに予約してください。健診について、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。

問 健康増進課 ☎ (626) 1129