

お知らせ

国民健康保険運営協議会
委員を募集

本市が設置している、国民健康保険の運営に関する重要事項を審議する「国民健康保険運営協議会」では、市民の皆さんから幅広い意見をいただくため、委員を募集します。

▼任期 7月～令和7年6月。

▼内容 年3回程度開催される会議に出席し、意見を述べる。

▼対象 市内に1年以上在住している18～71歳の国民健康保険被保険者で、国民健康保険税に滞納がない世帯に属している人。ただし、国や地方議会の議員、公務員、市の他の審議会・協議会などの委員は除く。

▼定員 2人。

▼申込期限 5月27日（必着）。

▼申込方法 保険年金課（市役所1階）、総合案内（市役所1階）、各區・圏に置いてある応募用紙（市庁舎からも取り出し可）に必要事項を記入し、「国民健康保険に関すること」をテーマとした作文（400～800字程度）を添えて、直接または郵送・ファクス・Eメールで、

〒320-8540 市役所保険年金課 ☎(632) 2314、FAX(632) 2326、
1809@city.utsumomiya.tochigi.jp

4月から未就学児の
国民健康保険税
均等割額が減額

子育て世帯の国民健康保険税の負担を軽減するため、未就学児の均等割額を5割減額します。すでに所得による軽減措置が適用されている世帯は、当該軽減後の均等割を5割減額します。

ただし、国民健康保険税率と賦課限度額は変わりません。

未就学児1人当たりの均等割減額
(年度額)

世帯の 軽減割合	改正前	改正後
軽減なし	3万5,700円	1万7,850円
2割	2万8,560円	1万4,280円
5割	1万7,850円	8,925円
7割	1万710円	5,355円

※未就学児均等割減額後の税額が課税限度額を超えている場合は、課税限度額が税額となります。
※申請の必要はありません。

▼脱退手続きのお願い 家族の中に4月から会社の保険に加入した人がある場合は、早めに国民健康保険の脱退手続きをお願いします。なお、郵送でも手続きができます。

／ご存じですか／

あなたのまちの民生委員・児童委員

☎1000543

保健福祉総務課 ☎(632) 2919

民生委員・児童委員は、地域の身近な相談相手として必要な支援を行っています。

新型コロナウイルス感染症の拡大により、不安な気持ちを抱えている人など、生活の困り事があつたときには、地域の民生委員・児童委員にご相談ください。

誰もが安心して暮らせる地域づくりのために、民生委員・児童委員がサポートします。

■身近な相談相手 「民生委員」は、厚生労働大臣から委嘱を受け、地域の生活困窮者・障がい者・高齢者に関する生活や福祉全般に関する問題について、住民から相談を受け、関係機関・専門機関を紹介するなど、地域の福祉増進に努めています。「児童委員」も兼ね、妊産婦・児童に関わる問題についても相談に応じ、支援しています。

また、守秘義務があり、相談した人の秘密は守られます。なお、「市担当民生委員・児童委員証」を携帯していますので、訪問を受けた際は提示を求めてください。

■こんなことで相談したいことはありませんか

- ▼高齢者に関すること 独り暮らしで不安なこと、介護。
- ▼子どもに関すること 妊娠、子育て、いじめ、虐待。
- ▼障がい児・者に関すること 外出時の支援、障がい者手帳の交付。
- ▼その他、福祉に関すること 健康、医療、福祉サービス、生活保護。

■担当の民生委員・児童委員 本市では、39地区の連合自治会ごとに、民生委員・児童委員がいます。詳しくは、保健福祉総務課 ☎(632) 2919へお問い合わせください。

■5月12日は民生委員・児童委員の日

全国民生委員児童委員連合会は、5月12日を「民生委員・児童委員の日」、5月12～18日を活動強化週間としています。市民生委員児童委員協議会では、独り暮らし高齢者の見守りや民生委員活動のPRを行うなど、さまざまな取り組みを行います。

5月31日～6月6日は禁煙週間

あなた自身と家族、同僚を守るために たばこについて考えてみませんか

☎ 1004469

健康増進課 ☎ (626) 1126

たばこの煙には、人体に有害な物質が約250種類、発がん物質が約40種類含まれています。喫煙や受動喫煙により、有害物質を吸い込むことで、本人や周囲の人の健康にさまざまな影響を及ぼすことが明らかになっています。

また、加熱式たばこの煙は、ニコチン以外の有害物質の量が少ないという分析結果もありますが、長期使用による健康への影響はまだ明らかになっていません。

あなたの大切な人を守るために、たばこについて考えてみませんか。

1 禁煙を希望する人を応援します たばこに含まれるニコチンは依存性が高く「自分の力で頑張ろう」と考えても、1人で禁煙することは難しいこともあります。

まずは1人で悩まず、次のようなサポートをご利用ください。

▼医療機関での禁煙治療 医療機関での禁煙治療・禁煙外来は、一定の条件を満たすと健康保険の適用を受けられます。

▼薬局での禁煙相談・禁煙指導 市薬剤師会が認定する、うつのみや禁煙応援薬局で、無料の禁煙相談や禁煙指導が受けられます。

2 世界禁煙デー・禁煙週間パネル展

▼期間 5月23～27日。

▼会場 市役所1階市民ホール。

■その他 詳しくは、市庁舎をご覧になるか、健康増進課 ☎ (626) 1126へお問い合わせください。

トピック

喫煙は糖尿病にもかかりやすくなります

喫煙はがんや糖尿病、心臓病、脳卒中などの生活習慣病のリスクを高めます。

糖尿病にかかった人がたばこを吸い続けると、治療の妨げとなる他、脳梗塞や心筋梗塞・糖尿病性腎症などの合併症のリスクが高まることが分かっています。

喫煙本数が多いほど糖尿病になりやすく、禁煙した人ではリスクの低下がみられています (出典 厚生労働省e-ヘルスネット <http://www.eh-net.or.jp/>)。

- ▼ **介護** 施設への通いを中心に、利用者の状態や希望に応じて自宅訪問や施設宿泊を組み合わせた、在宅での生活支援などを受ける。
 - ▼ **認知症対応型通所介護** 認知症の状態にある人が施設に通って、入浴・排せつ・食事などの介護、レクリエーションによる交流、機能訓練などを受ける。
 - ▼ **認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)** 少人数で共同生活を営む、入浴・排せつ・食事などの介護を受ける。なお、要支援1の認定者は利用不可。
 - ▼ **定期巡回・随時対応型訪問介護看護** 1日に複数回、日中夜間を問わず、定期的な居宅の訪問による、入浴・排せつ・食事などの介護の他、随時、日常生活上の緊急時の対応などを受ける。なお、要支援の認定者は利用不可。
 - ▼ **介護老人福祉施設入所者生活介護** 小規模 (定員29人以下) の特別養護老人ホームに入所し、日常生活上の世話や機能訓練などを受ける。なお、原則、要介護3～5の認定者のみ利用可。
 - ▼ **その他** 詳しくは、事業所、担当ケアマネージャー (介護支援専門員) へご相談ください。
- ☎ 高齢福祉課 ☎ (632) 2906

詳しくは、市庁舎をご覧になるか、保険年金課 ☎ (632) 2320へ。



▲市庁舎

シルバー人材センター 登録者募集

シルバー人材センターでは、働きたいと希望する高齢者の入会登録を行っています。今までの経験を生かしたい人などは、入会説明会へご参加ください。

入会説明会

▼日時 ①5月11・25日、6月8・22日、7月13・27日、8月10・24日、9月14・28日 ②5月19日、6

月16日、7月21日、8月18日、9月15日。申し込み時に、個別に時間を指定します。

▼会場 ①市総合福祉センター (中央1丁目) ②河内作業所 (白沢町)。

▼対象 市内在住の60歳以上で、働く意欲のある人。

▼申込期限 各開催日の2日前。

▼申込方法 直接、シルバー人材センター宇都宮事務局 (中央1丁目) ☎ (633) 5300へ。

▼仕事の依頼をお待ちしています

シルバー人材センターでは、さまざまな経験や技能を持った高齢

者が登録し、活躍しています。家庭の困り事など、ご相談ください。

▼業務内容の例 襖・障子・網戸の貼り替え、除草・草刈り、植木せん定、大工仕事、清掃など。

☎ 高齢福祉課 ☎ (632) 2360

介護保険の 地域密着型サービス

☎ 1003823

認知症の人や高齢者が介護の必要な状態となっても、住み慣れた地域で安心して生活が継続できるように、次の介護サービスを受けられます。

▼ (看護) 小規模多機能型居宅介

- ▼ **認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)** 少人数で共同生活を営む、入浴・排せつ・食事などの介護を受ける。なお、要支援1の認定者は利用不可。
 - ▼ **定期巡回・随時対応型訪問介護看護** 1日に複数回、日中夜間を問わず、定期的な居宅の訪問による、入浴・排せつ・食事などの介護の他、随時、日常生活上の緊急時の対応などを受ける。なお、要支援の認定者は利用不可。
 - ▼ **介護老人福祉施設入所者生活介護** 小規模 (定員29人以下) の特別養護老人ホームに入所し、日常生活上の世話や機能訓練などを受ける。なお、原則、要介護3～5の認定者のみ利用可。
 - ▼ **その他** 詳しくは、事業所、担当ケアマネージャー (介護支援専門員) へご相談ください。
- ☎ 高齢福祉課 ☎ (632) 2906

本文中に記載がないものは、原則として、対象=どなたでも、費用=無料、申込=不要。☎=地区市民センター、☎=出張所、☎=生涯学習センター、☎=申込時に記載する基本項目は、催し名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・人数。

教室・講座

ID 1004461

血糖値を下げるコツを学ぶ
糖尿病予防教室

- ▼日時 6月17日(金)午前10時～正午。
- ▼会場 市保健センター(トナリエ宇都宮9階)。
- ▼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。
- ▼対象 64歳以下で、血糖値が高めの人。
- ▼定員 先着20人。
- ▼申込開始 5月7日。
- ▼申込方法 市HP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。



▲市HP

こつぎき会館(屋敷町)で
肩こり・腰痛体操教室

- ▼日時 5月26日(令和5年3月23日の原則第4木曜日。午前10時～11時。全10回)。
- ▼対象 市内在住の60歳以上の人。
- ▼定員 抽選15人。
- ▼費用 実費(教材費など)。
- ▼申込期限 5月12日。

- ▼その他 申込方法や送迎バスなど、詳しくは、こつぎき会館☎(656) 8792へお問い合わせください。

上河内老人福祉センター
(松田新田町)で絵手紙講座

- ▼日時 6月7日(火)午前10時～正午。
- ▼内容 好みの花や果物をモチーフに、すてきな絵手紙を描く。
- ▼対象 市内在住の60歳以上の人。
- ▼定員 抽選8人。
- ▼費用 100円(道具レンタル費)。
- ▼申込期限 5月20日。
- ▼その他 申込方法など、詳しくは、上河内老人福祉センター☎(674) 4003へお問い合わせください。

ID 1003862
ひとりで悩まず
一緒に学ぼう家族介護教室

- ▼日時 5月23日(月)午後1時30分～3時30分。
- ▼会場 清原区(清原工業団地)。
- ▼内容 施設の種類や費用について専門スタッフから学ぶ講座。
- ▼対象 要介護高齢者を介護している家族など。
- ▼定員 先着20人。
- ▼申込方法 直接または電話で、

ID 1004633

薬物乱用はダメ。ゼッタイ。



▲ダメ。ゼッタイ。くん

☎保健所総務課☎(626) 1104

麻薬や覚醒剤などの薬物の乱用は、使用者の精神や体をむしばむだけでなく、幻覚、妄想などにより、殺人などの重大な犯罪を引き起こす原因にもなります。

私たち一人ひとりが薬物乱用の恐ろしさを正しく理解し、社会全体で薬物乱用を拒絶する意識を持つことが大切です。

▼薬物乱用とは 一度でも、医薬品を医療以外で使用したり、医療に使われない薬物を不正に使用したりすることです。自分では止められない依存状態になり、使用量が増え、脳が破壊されることもあります。

▼5月1日～7月31日は不正大麻・けし撲滅月間 大麻や「植えてはいけないけし」を栽培してはいけません。中には、知らずに観賞用として栽培している人もいます。

▼若者に増加する大麻の乱用 大麻は、酩酊感、陶酔感、幻覚作用などをもたらす、依存性がある違法薬物です。薬物事犯の約35%を占め、特に未成年から20歳代の検挙が増加しています。未成年の薬物乱用は、心身の発達に大きな影響を与えます。間違った情報に流されず、正しい知識で判断しましょう。

地域包括支援センター清原☎(667) 8222へ。

ID 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 5月14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 5月25日(水)午前10時～正午。
- 3 地域デビュー講座
- ▼日時 5月27日、6月3・10・

17日。午前10時～正午。

■会場 市総合福祉センター(中央1丁目)他。

■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 人や地域とつながりたい、自宅以外の居場所を見つきたいシニア世代のための講座。

■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20人。

■申込開始 5月6日。

■その他 申込方法など、詳しくは、みやシニア活動センター☎(632) 2368へお問い合わせください。

子宮頸がん予防ワクチンのキャッチアップ接種

ID 1029068

保健予防課 ☎ (626) 1114

積極的勧奨の差し控えにより、接種機会を逃した人に対して公平な接種機会を確保するため、従来の定期接種の対象年齢を超えて接種（キャッチアップ接種）を行います。

希望する人は、厚生労働省作成のリーフレット（厚生労働省HP URL1 から取り出し可）で、ワクチンの有効性とリスクを理解した上で接種してください。

▼接種期限 令和7年3月31日。

▼対象 平成9年4月2日～平成18年4月1日に生まれた女子。

▼接種場所 市内の医療機関。ただし、市外での接種を希望する場合は、先に申請が必要となる場合があります。

▼その他 持ち物など、詳しくは、市HPをご覧ください。また、子どもの定期接種について、詳しくは、25ページをご覧ください。

8月の健診予約ができます

ID 1004400

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 URL2へ。



▲集団健診予約システムHP

■ 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。指定医療機関については、市HPや「健康づくりのしおり」をご覧ください。

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。	1日(月)・2日(火)・6日(土)・8日(月)・20日(土)・21日(日)・22日(月)・26日(金)・27日(土)・28日(日)・29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(土)午前8時30分～と9時30分～ ※総合健診 10日(水)午前7時～と8時30分～ ※早朝健診
清原区	19日(金)午前9時～と9時45分～
瑞穂野区	5日(金)午前9時～と9時45分～
豊郷区	9日(火)午前9時～と9時45分～
姿川区	2日(火)・23日(火)・29日(月)、午前9時～と9時45分～
雀宮区	18日(木)・30日(火)、午前9時～と9時45分～
南市民活動センター	25日(木)午前9時～と9時45分～
河内区	7日(日)午前9時～と10時～ ※総合健診 19日(金)午前9時～と10時～
上河内区	18日(木)午前9時～
とちぎ健康の森(駒生町)	22日(月)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3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	2日(火)午後0時30分～
市医療保健事業団健診センター	10日(水)午後2時～と3時～
清原区	19日(金)午後2時～
瑞穂野区	5日(金)午後2時～
豊郷区	9日(火)午後2時～と3時～
姿川区	2日(火)・23日(火)・29日(月)、午後2時～
雀宮区	18日(木)・30日(火)、午後2時～
南市民活動センター	25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 40歳以上で、令和3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	1日(月)・6日(土)・22日(月)・26日(金)・27日(土)・29日(月)、午後1時～と2時～
市医療保健事業団健診センター	31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。上記以外の日程など、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。

健康増進課 ☎ (626) 1129