



INDEX

●健康について…P73

健康について

病気の予防や費用の助成など健康づくりのために健診や相談、助成金制度をご利用ください。

もう習慣付いていますか？

感染防止の3つのポイント

基本的な感染防止対策を取り入れた生活様式を実践し、再び感染が拡大しないようにしましょう。

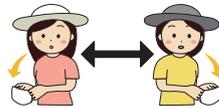
1 小まめな手洗いや手指消毒をする

▼せっけんを使って、丁寧に手を洗う。



2 人との距離に応じてマスクを活用する

▼マスクが無い時は、袖やティッシュ・ハンカチで口と鼻をおおう。



3 「3密」(密集・密接・密閉)を避ける

▼3つの密が重なる場所は特に避けて、小まめに換気をする。



コロナと共存する現在の、新しい生活様式

買い物



- ▼計画を立てて素早く済ませます。
- ▼1人または少人数で空いた時間に。
- ▼レジに並ぶ時はスペースを。
- ▼電子決済を利用。
- ▼購入しない品物は、なるべく触らない。

〈広告〉

食事



- ▼出前や持ち帰りを利用。
- ▼料理は大皿を避け、個々に。
- ▼お酌やグラスの共有はしない。

公共交通機関の利用



- ▼混んでいる時間帯は避ける。
- ▼マスクの着用や咳エチケットを徹底し、会話は控えめに。
- ▼徒歩や自転車利用も併用。

金子耳鼻咽喉科 クリニック

耳鼻咽喉科 アレルギー科

休診日 木曜、日曜、祝日

○土曜日午後1:00まで

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	●	●	●	△	●	○
午後2:15~6:00	●	●	●	△	●	△

<https://www.kaneko-clinic.jp>

宇都宮市松原2丁目3の14
(駐車場あり)

☎(028)622-8480



予防接種

●定期接種等

取扱窓口 **保健予防課 TEL.626-1114**

感染症を予防するために、各種予防接種を行っています。予防接種は、種類ごとに対象年齢や接種回数を定めていますので、対象年齢の範囲内に受けられるように計画を立て、接種漏れがないようにしましょう。

●新型コロナワクチン接種

取扱窓口 **コロナワクチン対策室
TEL.622-1171**

新型コロナウイルス感染症の発症や重症化を予防し、まん延防止を図るため、ワクチン接種を行っています。接種を受ける場合にはインターネットまたは電話からの事前予約が必要となります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

●新型コロナワクチン接種予約方法

- ▼WEB予約サイト
- ▼コールセンター TEL.0120-611-287



健康づくり

健康診査・がん検診

取扱窓口 **健康増進課 TEL.626-1129**

生活習慣病の予防や病気の早期発見・早期治療のために、特定健康診査(国保加入者)、各種がん検診、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診、歯科健診などを実施しています。年に1回(乳がん検診は2年に1回)健診を受け、自分の健康を確かめましょう。社会保険などの国保以外の医療保険に加入している人の特定健康診査については、各医療保険者にお問い合わせください。詳しくは、「健康づくりのしおり」をご覧ください。

健康診査・がん検診の申込方法

保健センターや地区市民センターなどの会場で受診する「集団健診」と市内の指定医療機関で受診する「個別健診」があります。どちらも事前のご予約が必要です。

「集団健診」を受診する場合には、電話またはインターネットから。

集団健診予約センターTEL.611-1311

集団健診予約システム▶



「個別健診」を受診する場合には、「健康づくりのしおり」、「市ホームページ」をご覧くださいの上、直接、各医療機関へ。

受診券について

健康診査・がん検診を受診する場合には、宇都宮市発行の健診受診券が必要になります。

受診券は毎年4月に発送していますが、お手元に無い場合は再発行いたします。

受診券再発行フォーム▶
(成人の健康診査)



< 広告 >

品質とアフターサービスで選ぶなら、
ウォーターネットの水宅配。

water*net
ウォーターネット栃木中央
〒320-0831 宇都宮市新町1-2-7
HP <https://waternet-tc.jp/>
0120-918-012
受付時間 9:00~17:00 (土・日・祝、年末年始、夏季休暇は除く)

内科・消化器内科・内視鏡検査・がん検診

つちだ内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30~13:00	○	○	○	-	○	○	○
15:00~18:30	○	○	○	-	○	○	-

休診日：木曜日・日曜日午後・祝日

※個別検診、各種予防接種承っております。
詳しくはHPをご参照してください。

宇都宮市下砥上町691-4 (宇都宮クリニックビル内)

☎ **028-615-1001** **つちだ内科クリニック 宇都宮** **検索**

感染症の検査・相談

取扱窓口 **保健予防課 TEL.626-1114**

●エイズ(HIV抗体)検査・性感染症(クラミジア・梅毒)検査

匿名、無料のエイズ(感染したと思われる日から3カ月経過後)、クラミジア・梅毒(感染したと思われる日から1カ月経過後)の検査と相談を、毎週水曜日の午前9時～10時に保健所で、毎月原則第4日曜日の午後1時～3時30分に市保健センターで行います(予約制)。

●肝炎ウイルス検査

匿名、無料のB型・C型肝炎ウイルス(感染したと思われる日から6カ月経過後)の検査と相談を、毎週水曜日の午前9時～10時に保健所で、毎月、原則、第4日曜日の午後1時～3時30分に市保健センターで行います(予約制)。

精神保健・難病などの相談や講座

取扱窓口 **保健予防課 TEL.626-1114**

精神保健、難病などの講座や相談、訪問指導を行います。また、精神科医師や精神保健福祉士が相談を受ける、「精神保健福祉相談(予約制)」や、統合失調症の正しい理解と患者への対応について学習する、「精神保健家族教室」などを行います。

保健所(竹林町972番地)

- ・保健所総務課 TEL.626-1102
- ・健康増進課 TEL.626-1128
- ・保健予防課 TEL.626-1114
- ・生活衛生課 TEL.626-1108



保健所の地図

保健・医療

〈広告〉



平日夜8時まで診療いたします。
仕事や部活帰りでも安心!!

がみかわち歯科クリニック

Kamikawachi Dental Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	△
15:00~20:00	○	○	○	○	○	○	△

休診日: 土曜午後・日曜・祝日

栃木県宇都宮市中里町3001-7
TEL 028-674-3705
Webもぜひご覧ください
<https://kamikawachi-dc.com>





信頼 貢献 協働

独立行政法人 国立病院機構
TMCC 栃木医療センター

☎028-622-5241(代表)
〒320-8580 宇都宮市中戸祭1丁目10番37号
栃木医療 検索



あおい内科
小児科クリニック

AOI CLINIC
内科・小児科・血液内科・アレルギー科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9:00~11:50	●	●	/	●	/	●	▲
午後4:00~7:00	●	●	/	●	/	●	/

▲日曜日は9:00~12:00(完全予約制)
※月曜が祝日の際は日曜も休診です。

宇都宮市岩曾町1086-1
TEL.028-663-6000

あおい内科小児科 検索



医療費の助成

重度心身障がい者医療費、精神障がい通院医療費の助成

取扱窓口 障がい福祉課 TEL.632-2361

● 重度心身障がい者医療費助成

健康保険が適用された医療費の自己負担分を市が助成します。

助成対象者 身体障がい者手帳1・2級の人。療育手帳A(A1・A2)の人。身体障がい者手帳3・4級と、療育手帳B1を併せ持つ人。精神障がい者保健福祉手帳1級の人。

助成されるもの 医療保険の自己負担分(小学6年生までの子どもの場合、「こども医療費」を優先)。

受給資格者証の申請手続き 健康保険証、本人名義の普通預金通帳、印鑑(ゴム印不可)、身体障がい者手帳、療育手帳または精神障がい者保健福祉手帳をお持ちの上、障がい福祉課(市役所1階)へ。

助成の申請 受給資格者証、助成申請書、領収書(医療機関で証明を受けたもの)、印鑑(ゴム印不可)をお持ちの上、障がい福祉課または各地区市民センター・出張所へ。申請期間は、診療月の翌月から12カ月以内(診療月の翌年の同月末まで)です。

● 精神障がい者通院医療費助成

自立支援医療(精神通院)が適用された医療費の自己負担分を市が助成します。

助成対象者 自立支援医療(精神通院)の支給認定を受けた人で、世帯の所得区分が低所得(市民税非課税世帯)の自立支援医療受給者証(精神通院)の備考欄にB1・B2の表示のある人。ただし、重度心身障がい者医療費受給資格者証をお持ちの人は除く。

助成の申請 自立支援医療受給者証(精神通院)、自己負担上限額管理票、本人名義の普通預金通帳、印鑑(ゴム印不可)をお持ちの上、障がい福祉課または平石・富屋・竈川・河内地区市民センターへ。

その他の医療費助成

取扱窓口 保健予防課 TEL.626-1114

結核医療、指定難病・特定疾患、肝炎治療費についての助成。

高齢者のための医療

後期高齢者医療制度

取扱窓口 保険年金課 TEL.632-2307

対象となる人 75歳以上の人および次に該当する65歳以上75歳未満で、栃木県後期高齢者医療広域連合の認定を受けた人。

- ①身体障がい者手帳1～3級と4級の一部
- ②療育手帳総合判定A
- ③精神障がい者保健福祉手帳1・2級
- ④障がい年金1・2級 など。

自己負担割合など 1割負担＝一般課税世帯、住民税非課税世帯に属する人。3割負担＝現役並み所得者、住民税の課税所得が年145万円以上の被保険者(同一世帯の被保険者も含む)。ただし、同一世帯の他の被保険者を含む収入合計額が2人以上で520万円未満、1人で383万円未満の場合、または同一世帯の70～74歳の人を含め520万円未満の場合は1割負担。

令和4年10月1日から、下記の条件に該当する方は自己負担割合が2割になります。

2割負担＝現役並み所得者を除く、住民税の課税所得が年28万円以上の被保険者(同一世帯の被保険者も含む)。ただし、同一世帯の他の被保険者を含む収入合計額が2人以上で320万円未満、1人で200万円未満の場合は1割負担。

高額療養費 1カ月の医療費の自己負担額が自己負担限度額を超えた場合は、超えた額が支給されます(該当する場合は、後日通知しますので、振込先口座が未届の人は申請してください)。

限度額適用・標準負担額減額認定証 77ページの表の住民税課税所得145万円以上、380万円以上および低所得者Ⅱ・Ⅰに該当すると、申請により認定証が交付されます。医療機関窓口で認定証を提示すると、同一医療機関での1カ月の医療費の支払いが、自己負担限度額の範囲内となります。また、低所得者Ⅱ・Ⅰに該当すると、入院時の1食当たりの食事代も、表の負担額が適用されます。

※自己負担限度額の表は77ページをご覧ください。

自己負担限度額(月額)は下の表の通り。

後期高齢者医療制度自己負担限度額(月額)

区分	自己負担割合	自己負担限度額		入院時の一食当たりの食事代
		外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)	
住民税課税所得690万円以上	3割	25万2,600円 + (医療費 - 84万2,000円) × 1%		460円
住民税課税所得380万円以上		16万7,400円 + (医療費 - 55万8,000円) × 1%		
住民税課税所得145万円以上		8万0,100円 + (医療費 - 26万7,000円) × 1%		
一般 (住民税課税所得145万円未満)	1割(※) ※令和4年10月1日から、 (住民税課税所得28万円以上で145万円未満)2割	1万8,000円 (年間上限14万4,000円)	5万7,600円	
低所得者Ⅱ	1割	8,000円	2万4,600円	90日までの入院=210円 過去12カ月で90日を超える入院=160円
低所得者Ⅰ				1万5,000円

低所得者Ⅱ 世帯全員が住民税非課税である人。

低所得者Ⅰ 世帯全員が住民税非課税であって、かつ世帯全員の各所得が必要経費など(年金の所得は控除額を80万円として計算)を差し引いていずれも0円である人。

※また、特定疾病該当の人は手続きにより費用が軽減されます。

医療費の支給 次の場合には、現金給付が受けられますので、申請手続きをしてください。①医師が必要と認める補装具などを購入したとき(医師の同意、証明などが必要)②緊急またはやむを得ない事情で、医療費の全額を支払ったとき。

交通事故に遭ったとき 交通事故など第三者の行為によりけがをした場合でも、後期高齢者医療制度で治療が受けられます。速やかに、保険年金課で手続きをしてください。

葬祭費の支給 被保険者が死亡したときは、施主の人に5万円を支給します。

保険料

均等割額
4万3,200円

+

所得割額
被保険者の所得(※1) × 8.54%
(※1) 前年の所得から算定した総所得金額、山林所得、株式・長期(短期)譲渡所得金額等の合計から基礎控除額(※2)を控除した額(雑損失の繰越控除は控除しません)
(※2) 前年の合計所得金額が2,400万円以下の場合43万円、2,400万円超で逡減され、2,500万円超でなくなります。

= 保険料年額(上限66万円)

▼均等割額は、被保険者全員に等しく負担していただくものです(軽減が受けられる場合あり)。

▼所得割額は、被保険者本人の所得に応じて負担していただくものです。

高齢者のインフルエンザ予防接種

取扱窓口 保健予防課 TEL.626-1114

65歳以上の人と、60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはHIVによる免疫の機能に障がいのある人(身体障がい者手帳1級程度)を対象に、インフルエンザ予防接種費の助成を行っています。

接種料金 自己負担額1,500円。受診時に医療機関へ直接お支払いください。市民税非課税世帯や生活保護受給者、中国残留邦人の認定を受けている人は、接種料金が免除になりますので、詳しくは、お問い合わせください。

接種時期 10月1日～翌年3月31日に1回(2回目を希望する人は全額自己負担)。流行前の11・12月中旬に接種することをお勧めします。