

お知らせ

ID 1004371
申請期限を延長します
不妊に悩む方への
特定治療支援事業

▼申請期限 3月31日。ただし、申請期限延長の対象となる場合は5月31日。

▼延長対象 治療開始日が、令和4年3月31日以前で、次のいずれかに該当する場合。①令和5年2月1日～3月31日までに終了した治療②令和5年3月31日までに治療が終了しなかった場合の、3月31日までに終了した治療分。ただし、治療継続中の場合も申請可。

☎子ども家庭課 ☎(632) 2296

ID 1003867
介護サービス
相談員ボランティアを
募集します

▼内容 介護施設などに月2回訪問し、利用者の声を聴き、その声を施設などへ伝えることで、利用者の疑問や不満・不安の解消を図るための活動。

▼対象 次のすべてに該当する人。
 ①市内在住の40～70歳（令和5年4月1日現在）②指定の研修などに参加できる③介護サービス相談

員活動に理解と熱意があり、相談員としてボランティア活動ができる④介護サービス事業所に所属していない⑤自家用車などで施設などへの訪問ができる。

▼定員 若干名。

▼選考方法 面接。

▼申込期限 3月14日（必着）。

▼申込方法 高齢福祉課（市役所2階）、各區・団に置いてある応募用紙（市団からも取り出し可）に必要事項を書き、履歴書（顔写真貼付）を添えて、直接または送付で、〒320-8540市役所高齢福祉課へ。

☎高齢福祉課 ☎(632) 2906

ID 1004338
シニアの社会参加を応援
「やってみっぺいちご隊」
参加者を募集します

県では、地域活動・ボランティア活動など、シニアの社会参加を促進するため「やってみっぺいちご隊」の参加者を募集しています。

▼内容 地域行事やサークル活動、趣味や生涯学習など、ご自身の取り組みたい活動を登録するもの。

▼対象 県内在住の60歳以上の人など。

▼申込方法 とちぎ生涯現役シニア応援センター「ぶらっと」
[URL](http://www.tchigi.or.jp/)の申し込みフォームに必要事項を

家族介護教室 参加者募集

ID 1003862

▼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
男性のための安心介護教室 自宅で介護するために必要なこと体験談をふまえて	3月11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
介護を経験した方からの話	3月20日(月) 午後1時30分～3時30分	峰地域コミュニティセンター(峰3丁目)	各先着15人	地域包括支援センター峰・泉が丘 ☎(613) 5500
	3月23日(木) 午前10時～正午	泉が丘地域コミュニティセンター(泉が丘7丁目)		

入力するか、申込書（県URLから取り出し可）に必要事項を書き、直接または送付で、〒320-8503 駒生町3337-1とちぎ健康の森2階、ぶらっと ☎(632) 1291へ。

▼その他 登録した人には隊員証（缶バッジ）を差し上げます。

☎県高齢対策課 ☎(623) 3048、
 高齢福祉課 ☎(632) 2368

ID 1003752
国民健康保険の
加入と脱退をお忘れなく

国民健康保険は、職場の健康保険への加入者と生活保護受給者を除き、法律ですべての人が加入することを義務付けられています。

次のいずれかに該当する人は、国民健康保険への加入・脱退の届け出が必要です。

▼加入する人 他市町村から転入した、勤務先の健康保険をやめた、生活保護を受けなくなった人など。

▼脱退する人 他市町村へ転出した、勤務先の健康保険に加入した、生活保護を受けるようになった人など。

▼持ち物 加入資格喪失証明書、個人番号（マイナンバー）と本人確認書類、口座振替に登録する金融機関などの通帳と登録印。脱退は職場の健康保険と国民健康保険の被保険者証。

令和4年度の健診・がん検診は3月31日まで

1004400

健康増進課 ☎ (626) 1129

今年度の健診日程も残りわずかです。年度末は大変混み合いますので、今年度まだ受診していない人は、早めに受診してください。

申込方法

■ 集団健診 (市保健センター (トナリエ宇都宮9階) 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 URL4](#)へ。

■ 個別健診 (市内指定医療機関)

受診する前に市内指定医療機関へ、直接、お問い合わせください。市内指定医療機関については、市 [HP](#) や「健康づくりのしおり」をご確認ください。



▲ 集団健診予約システム [HP](#)

■ 申し込み時・受診時の注意

▼ 集団健診は、受診希望日の14日前までに予約してください。

▼ 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。なお、受診券を紛失した人は再発行ができますので、市 [HP](#) の受診券再発行フォームから申し込むか、健康増進課へお問い合わせください。

■ 令和5年度の健診

▼ 5月からの実施を予定しています。予約受付は、受診券が手元に届く前の4月初旬からできます。

▼ 受診券は、4月末の送付を予定しています。

市保健センターで健康教室

市保健センター ☎ (627) 6666

1 休日エクササイズデビュー教室

▼ 日時 4月16日、5月14・28日、6月18日、7月2・16日。午前10時～正午。全6回。

▼ 内容 自宅で手軽にできる筋力運動や有酸素運動の実技、食生活に関する講話、体組成測定など。

▼ 対象 市内在住の30～64歳までの人で、運動習慣のない人。市保健センター運動事業に初めて参加する人優先。

▼ 定員 先着10人。

2 カラダよるこぶおうちごはん

▼ 日時 4月18日(火) 午前10時～午後1時。

▼ 内容 管理栄養士による講話と調理実習。

▼ 対象 市内在住の30～74歳の人。

▼ 定員 先着12人。

▼ 費用 500円 (食材費)。

■ 申込開始 1 3月4日 2 3月6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。

1004463



▲ 申し込みフォーム

1020988



▲ 申し込みフォーム

教室・講座

県民公開講座

「歯・口・栄養は命」 健康寿命延伸への挑戦



▼ 日時 3月12日
(日午後1時～4時)

▼ 会場 県総合文化センター (本町1丁目)。

▼ 内容 菊谷武さん (日本歯科大)

学教授) による、口の機能の低下 (オーラルフレイル) や低栄養の予防による健康寿命の延伸を目指すための講話。

▼ 申込期限 3月10日。

▼ 申込方法 県歯科

医師会 [HP URL3](#) の申し込みフォームに必要事項を入力するか、ファクス ([HP](#)) を



▲ 申し込みフォーム

▼ 申込期限 3月10日。

▼ 申込方法 県歯科医師会 [FAX](#) (648) 8149へ。

▼ 内容 菊谷武さん (日本歯科大)

1004431 高齢者の肺炎球菌予防接種はお済みですか

▼ その他 手続きなど、詳しくは、市 [HP](#) をご覧になるか、保険年金課 ☎ (632) 2320へ。

▼ 接種期限 3月31日。

▼ 接種場所 「健康づくりのしおり」または市 [HP](#) に掲載している市内指定医療機関。

▼ 対象 肺炎球菌予防接種を受け

たことがなく、令和4年度に、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人。

▼ 費用 2500円。

▼ その他 市内指定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 [HP](#) をご覧ください。

なお、接種する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。

▼ 保健予防課 ☎ (626) 1114

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、[HP](#)=出張所、[HP](#)=生涯学習センター、[HP](#)=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

宇都宮精神保健福祉会

ID 1004486

「やしお会」

1 個別相談会

▼日時 3月2・16日(木)、午前10時～正午。

▼内容 精神疾患を抱える人の家族の相談。

2 茶話会

▼日時 3月2日(木)午前10時～正午。

▼内容 会員同士の交流。

3 定例会

▼日時 3月16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。

ID 1004338
シニアライフを豊かに
ライフプラン支援講座

1 老後資金と年金情報、介護知識と必要な費用

▼日時 3月11日(土)午前10時～正午。

2 エンディングノート活用法、元気なうちから介護予防

▼日時 3月22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およそ50歳以上の人。

■定員 各先着10人。

■申込開始 3月3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、✉mailto:yasenior@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

催し

ID 1004752
健康で
豊かな人間性を育む
食育情報コーナー

▼日時 休館日(水曜日・祝休日)を除く毎日、午前9時～午後5時。

▼会場 市保健センター(トナリエ宇都宮9階)。

▼内容 3月は「女性の健康を支える栄養」をテーマにパネル展示、パンフレットやレシピーの配布など。
問 市保健センター ☎(627) 6666

成人の8人に1人がかかっている
新たな国民病CKD(慢性腎臓病)ってどんな病気?

ID 1004472

問 健康増進課 ☎(626) 1126

CKD(慢性腎臓病)とは、Chronic Kidney Diseaseの略で、尿たんぱくが継続して出るなど、腎機能が慢性的に低下した状態をいいます。CKDは生活習慣病との関わりが深く、成人の約8人に1人と推計され、特に高齢者の割合が高いと言われています。

■腎臓は体を正常に保つ重要な臓器

- ▼老廃物や過剰な水分の除去。
- ▼体の水分・塩分・体液量などの体内環境の調整。
- ▼血圧の調節。
- ▼骨・血圧・血液を正常に保つホルモンの分泌。

■CKDの原因や症状

食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足・喫煙・ストレスなどの生活習慣はCKDの発症に大きく関与します。

初期にはほとんど自覚症状がなく、体のだるさやめまい、むくみなどの自覚症状が出るころには、病気が進行しています。

■予防のポイント

- ▼栄養バランスの良い食生活を心掛ける。
- ▼ウォーキングやストレッチなど、適度な運動を定期的に行う。
- ▼ストレスを解消し、睡眠・休養をとる。
- ▼禁煙する。
- ▼健康診査を定期的に受診し、早期発見に努める。

健康づくりガイドブックをご活用ください
栄養・運動・休養の重要性や具体的な取り組みなどをまとめた「健康つつみやきまるごと健康ガイド」URL1を活用して、健康づくりに取り組んでみませんか。

ID 1028283



3月9日は世界腎臓デー

CKDの早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な記念日で、世界各地でCKD啓発のためのイベントが行われます。この機会にCKDについて学んでみませんか。

■世界腎臓デーパネル展

- ▼期間 3月6～10日。
- ▼会場 市役所1階市民ホール。
- ▼内容 CKD予防に関するパネル展示やリーフレットの配布。



■腎臓病予防講座(動画配信)

- ▼期間 3月13日～4月28日。
- ▼内容 「慢性腎臓病 古くて新しい腎臓の病気」と題した、頼建光さん(医師)による講話と、「腎臓にやさしい食事」と題した、大石比奈子さん(管理栄養士)による講話。
- ▼受講方法 市☎と健康増進課公式 YouTube チャンネルで動画を配信。
- ▼その他 通信料は自己負担となります。

ID 1002839



▲市☎