

お知らせ

病気や治療について
理解を深めませんか
難病医療生活相談会



1 パーキンソン病

▼日時 11月24日(金)
午後1時30分～3時。

▼会場 南図書館(雀宮町)。

▼内容 講演会。

▼対象 パーキンソン病で療養中の患者や家族など。

▼定員 先着70人程度。

▼申込開始 10月19日。

2 筋委縮性側索硬化症

▼日時 11月30日(木)午後1時30分～4時30分。

▼会場 保健所(竹林町)。

▼内容 ①講演会②個別相談③患者・家族などの交流会。

▼対象 ①筋委縮性側索硬化症で療養中の患者や家族など②③筋・神経系難病疾患で療養中の患者や家族など。

▼定員 ①③各先着40人程度②先着4組(完全予約制)。

▼申込開始 10月30日。

▼申込方法 電話で、保健予防課(626) 1114へ。

流行前の11～12月上旬の接種が効果的/
インフルエンザの予防接種費用の補助

☎ 1012487

問 保健予防課 ☎ (626) 1114



1 高齢者のインフルエンザ予防接種 ☎ 1012488

期間	接種場所	対象	自己負担額	回数	持ち物
▼市内で接種する場合 10月1日～令和6年3月31日 ▼県内(市外)で接種する場合 10月1日～令和6年2月29日	「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。県内(市外)の指定医療機関については、市に掲載。予約の有無は、各医療機関に事前に確認してください	本市に住民登録がある次のいずれかに該当する人。①65歳以上②60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、HIVによる免疫の機能に障がいがある身体障がい者手帳1級程度	1,500円	期間内に1回。2回目以降は、全額自己負担	②に該当する人は、身体障がい者手帳の写し

接種費用免除(事前申請必要)

- ▼対象 1の対象者のうち、市民税非課税世帯または生活保護被保護者、中国残留邦人の認定を受けている人。
- ▼申込方法 健康保険証・運転免許証などの身分証明書。1の②に該当する人は身体障がい者手帳の写しをお持ちの上、直接、保健予防課(竹林町・保健所内)、保健と福祉の相談(市役所1階)、各区・区へ。

課(竹林町・保健所内)、保健と福祉の相談(市役所1階)、各区・区へ。

指定医療機関以外での接種(事前申請必要)

- ▼申込方法 健康保険証・運転免許証などの身分証明書をお持ちの上、直接、保健予防課へ。



2 乳幼児のインフルエンザ予防接種 ☎ 1004393

接種場所	対象	補助額	補助回数
市に掲載している市内協力医療機関	接種時に、本市に住民登録がある1歳児(接種時に1歳である人)	1回につき1,000円	1人2回まで

- ▼市外医療機関での接種 一度、全額自己負担していただいた後、申請により償還払いとして口座へ振り込みます。
保健予防課に置いてある請求書(市からも取り出し可)に必要事項を書き、領収書

(原本)、預金通帳の写しを添えて、直接または郵送で、〒321-0974竹林町972、保健予防課へ。

- ▼申請期限 令和6年3月31日。



お知らせ

県シニアサポーターによる「ふれあい村」



▼日時 10月10・18・26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 おしゃべり、ゲーム、脳トレ、情報交換などでストレス解消。

▼対象 市内在住か通勤するおむね50歳以上の人。

問 県シニアサポーター ☎090(900)2456、高齢福祉課 ☎(632)2368

10月17・23日は「薬と健康の週間」
薬は正しく使いましょ



薬は、正しく使うことが重要です。薬を使用する際は、用法・用量や服用時間を守りましょう。

▼かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう 薬の情報などを一元的に管理することで、複数の医療機

関を受診している場合でも、薬の飲み合わせや作用が似ている薬の重複を確認してもらえます。さらに、飲み忘れや飲み残しで困ったときには、薬を適切に使用するためのアドバイスを受けることができます。

また、営業時間外でも電話などによる、薬の相談に応じてもらえます。ぜひ皆さんの健康管理のパートナーとしてご利用ください。まずは、最寄りの薬局にご相談ください。

問 保健所総務課 ☎(626)1104

10月は骨髄バンク推進月間
骨髄バンクにご登録ください

■あなたの登録が大きな希望に

白血病などの治療が困難な血液疾患の治療法に骨髄移植、末梢血幹細胞移植があります。日本で骨髄移植、末梢血幹細胞移植を必要とする患者は、毎年少なくとも2000人程度います。

骨髄移植、末梢血幹細胞移植を行うためには、患者と提供する人（ドナー）の白血球の型（HLA型）が一致する必要があります。一致する確率は、兄弟姉妹で4人に1人、非血縁者では数百人から

シルバー人材センターでは一緒に働く仲間を募集しています



■入会説明会

▼日時 ①10月11・25日、11月8・24日、12月6・20日。午前9時～ ②10月19日、11月16日、12月21日。午前10時～。

▼会場 ①市総合福祉センター②河内作業所(白沢町)。

▼対象 市内在住で、60歳以上の働く意欲のある人。

▼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（中央1丁目・市総合福祉センター内）☎(633)5300へ。

■その他 仕事の依頼も受け付けています。さまざまな経験や技能を持った会員が登録しています。ご家庭の困り事など、お気軽にお問い合わせください。

数万人に1人と非常に低くなります。このため、広く一般の人からドナーを募るシステムが必要であり、それが「骨髄バンク」です。骨髄バンクへの登録は、約2mlの採血で済みます。

▼骨髄移植 骨髄は、骨の中にあるスポンジ状の組織で、血液を作り出すための工場のようなものです。骨髄移植は、病気によってこの工場の働きが壊れた患者に、ドナーから採取した骨髄液を点滴で移植して、正常な働きを取り戻すための治療法です。

▼末梢血幹細胞移植 末梢血（全身を流れる血液）には血液の元になる細胞はほとんど存在しません。ドナーに白血球を増やす薬を注射すると造血幹細胞が末梢血中

にも流れ出します。増えた細胞を採取し、骨髄と同様に患者に移植するのが、末梢血幹細胞移植です。

■ドナー登録できる人 次のすべてに該当する人。①年齢が18～54歳で、健康状態が良好②骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している③体重が男性45kg以上、女性40kg以上。

■よくあるご質問 新型コロナウイルスを接種した人もドナー登録は可能です。

■市内でドナー登録ができる場所
▼県赤十字血液センター（今宮4丁目）☎(659)0111。

▼うつのみや大通り献血ルーム（大通り2丁目）☎(632)1131。

問 保健予防課 ☎(626)1114、県薬務課 ☎(623)3119

認知症の人に対する対応力向上を図る 認知症パートナー養成講座

ID 1025225

- ▼日時 講義=11月10日(金)午後1時30分～4時30分。実習=11月13・27日(月)、午後1時30分～4時30分。全2回。
- ▼会場 講義=総合コミュニティセンター(明保野町)、実習=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希望する認知症サポーター。
- ▼定員 先着20人。

- ▼申込期限 10月31日。
- ▼申込方法 高齢福祉課(市役所2階)、各區・區・コミュニティセンターなどに置いてある申込用紙(市區からも取り出し可)に必要な事項を書くか、はがきに☎・参加希望実習日を書き、直接または電話、送付・ファクス・Eメールで、〒320-8540市役所高齢福祉課☎(632)2332、FAX(632)3040、✉u1903@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。
- ▼その他 本講座の修了者は、「認知症パートナー」として登録され、認定のピンバッジをお渡しします。



令和6年1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URLへ。



▲集団健診予約システムURL

- 個別健診(市内指定医療機関)**
- 受診する前に指定医療機関へ、直接、お問い合わせください。
- 指定医療機関については、市區や「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 市内に住居登録のある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。	5日(金)・7日(日)・11日(木)・13日(土)・14日(日)・15日(月)・19日(金)・22日(月)・23日(火)・26日(金)・27日(土)・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)・20日(土)、午前8時30分～と9時30分～ ※総合健診
	11日(木)・19日(金)・25日(木)・26日(金)・29日(月)・30日(火)、午前8時30分～と9時30分～ 12日(金)午後1時～と2時～ ※総合健診 ※胃がん検診なし
平石区	15日(月)午前9時～と9時45分～
清原区	18日(木)午前9時～と9時45分～
横川区	16日(火)午前9時～と9時45分～
豊郷区	9日(火)・23日(火)・31日(水)、午前9時～と9時45分～
姿川区	14日(日)・24日(水)、午前9時～と9時45分～
雀宮区	5日(金)・10日(水)・22日(月)、午前9時～と9時45分～
河内区	18日(木)午前9時～と10時～ ※総合健診
とちぎ健康の森	23日(火)・27日(土)、午前9時30分～と10時30分～ ※総合健診

- ※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4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	11日(木)午後0時30分～
市医療保健事業団 健診センター	11日(木)・19日(金)・25日(木)・26日(金)・29日(月)・30日(火)、午後2時～と3時～
平石区	15日(月)午後2時～
清原区	12日(金)午前9時～ ※託児付き健診 18日(木)午後2時～
横川区	16日(火)午後2時～
豊郷区	9日(火)・23日(火)・31日(水)、午後2時～と3時～
姿川区	14日(日)・24日(水)、午後2時～
雀宮区	5日(金)・10日(水)・22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4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	5日(金)・7日(日)・13日(土)・19日(金)・22日(月)・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	17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。上記以外の日程や指定医療機関など、詳しくは、市區や「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。該当する人は、健診日当日に受付へお申し出ください。
- ▼受診の際には、必ず受診券と被保険者証をお持ちください。

☎健康増進課☎(626)1129