

自分の健康を守るため 必ず健診を受けましょう

糖尿病(2型)、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病が引き起こす合併症は、日本人の死因の半分以上を占めています。

生活習慣病のリスクや健康状態を知ることができる健診を、1年に1回必ず受けましょう。

▶申し込み・問い合わせ

〈国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者〉

健康増進課 ☎0287(63)1100

〈社会保険加入者またはその被扶養者〉

勤務先の健診担当者または各医療保険者



健診のことを教えて！

Q 健康なのに健診を受ける必要があるの？
→生活習慣病には、自覚症状がほとんどありません。発見が遅くなると、治療にかかる時間が増え、費用も高額になります。

Q 昨年受けたから今年は受けなくてもいい？
→1年で身体の状態が変わることもあります。間隔を空けずに受けることで、小さな変化に気づくことができます。

Q 通院してるから健診は受けなくても大丈夫？
→通院していても健診は必要です。健診は、生活習慣病などの早期発見を目的としたもので、治療している病気以外の発見にも役立ちます。

Q 健診を受けたあとはどうすればいいの？
→健診結果や、結果に基づく生活習慣の改善に関して、市の健康相談会などで保健師や管理栄養士からアドバイスを受けることができます。

介護予防筋力トレーニング 参加者募集

最近体力の衰えを感じたり、転びやすくなったりしていませんか。温水プールや介護予防用の安全なマシンを使って体を動かしましょう。

▶内容・とき

・プール 8月1日～11月4日の毎週火・金曜

・マシン 8月4日～11月17日の毎週月・木曜

※いずれも午前の部 9時30分～11時

午後の部 2時30分～4時

▶ところ 市シニアセンター(来所困難な人のみ送迎)

▶対象 介護保険認定を受けていない65歳以上の市民

▶定員(抽選) プール 午前・午後各10人

マシン 午前・午後各8人

▶参加費 1回当たり300円

▶申込期限 6月30日(月)

▶申込方法 身元が確認できるものを持参し、市シニアセンターに来所して申し込み

▶申し込み・問い合わせ

市シニアセンター ☎0287(73)2210



人間ドックの費用の一部を助成します

健康で質の高い生活を送るには、定期的に自分の体をチェックすることが大切です。

市では国民健康保険と後期高齢者医療の被保険者の、人間ドックにかかる費用の一部を助成します。

▶受診期限 来年3月31日(火)

▶対象 ○国民健康保険税を完納している世帯で、国民健康保険に加入している30歳以上の市民

○後期高齢者医療保険料を完納している後期高齢者医療保険に加入している市民

※年度内に同事業の助成を受けた人と、特定健康診査や後期高齢者健康診査を受診した人は対象外。

▶対象施設 菅間記念病院、那須北病院、国際医療福祉大学病院、那須中央病院(大田原市)、那須赤十字病院(大田原市)、国際医療福祉大学塩谷病院(矢板市)、栃木県保健衛生事業団(宇都宮市)、宇都宮東病院(宇都宮市)
※検査項目は施設により異なります。

▶助成額 人間ドック(1泊・通院) 3万3,000円、人間ドック(日帰り) 2万円、脳ドック・脳MRセット 2万円

※自己負担の額は施設により異なります。

▶申込方法 スマート申請システムまたは☎国保年金課、☎国保年金課、☎市民課、常根出張所のいずれかの窓口で申し込み
※窓口での申し込みには本人確認書類と保険の資格情報が確認できるものが必要です。

▶申込期限 来年2月27日(金) ▶問い合わせ ☎国保年金課 ☎0287(62)7129



▲詳細はこちら

「市子ども・子育て夢基金」を活用した助成事業を募集します

「地域での子育て支援活動」「食事の提供を通した子どもの居場所づくり」などを行っている団体に対して、活動費の一部を助成します。詳細は問い合わせてください。

	【運営・新規スタート】枠
対象事業	①地域での子育て支援活動 ②児童の健全育成が目的の活動 ③障害のある児童への支援活動 ④ひとり親家庭、両親のいない児童への支援活動
対象団体	すでに活動しているか年度内の活動開始が確定していて、要件を全て満たしている団体
対象経費	報償費、需用費(食糧費は除く)、燃料光熱費、役務費、使用料・賃借料、備品購入費
助成額	1年度当たり上限10万円 ※1団体3カ年まで。事業の重複応募は不可。

	子ども食堂		
	【運営】枠	【開設】枠	【拡充】枠
対象事業	食事の提供を通し、全ての子どもとその保護者が気軽に立ち寄れる居場所づくりを行う活動(食事をするスペースの確保が必要)		左記の居場所づくりに加え、さまざまな学びの支援を行う活動
対象団体	すでに活動を行っていて、要件を全て満たしている団体	年度内の活動開始が確定していて、要件を全て満たしている団体	上記の活動をすでに行っているか、年度内の拡充が確定していて、要件を全て満たしている団体
対象経費	報償費、需用費(食糧費を含む)、燃料光熱費、役務費、使用料・賃借料、備品購入費		
助成額	開催1回/日 原則7,500円 ※年度内36回まで。	上限10万円 ※1団体1回限り。 ※【運営】枠と併用可。	上限5万円 ※【運営】枠と併用可。

【共通事項】

▶要件

- ・団体の居所・本拠地が市内にあり、市内で活動している
- ・開催時、責任者を常駐させ、国などの通知に基づいた安全面・衛生面の適切な配慮が行える
- ・定款・会則などがあり原則4人以上で構成されていて、継続した運営をする意思・能力がある
- ・多くの子どもが参加できるよう周知を行い、特定の人に偏らない運営ができる

▶申請期間 6月4日(水)～30日(月) ※申請後に選考あり。

▶申し込み・問い合わせ ☎子育て支援課 ☎0287(46)5532



▲詳細はこちら

子どもカレッジ参加者募集

「選んで、挑戦！-体験を力に、未来を拓く-」をテーマに、小中学生が参加できる体験型プログラムを実施します。

参加したいものを自由に選んで参加できます。

各回の詳細は、市ホームページを確認してください。

▶とき・内容

第1回 6月15日(日) ボーイスカウトとピザ作り体験

第2回 8月5日(火)・6日(水) ちびっこふるさと探検隊(宿泊体験)

第3回 8月31日(日) 板室温泉サバイバルツアー

第4回 10月5日(日) 宇都宮大学生が考えるスペシャル体験

第5回 11月8日(土) 閉校式

▶対象 市内小学4年生～中学3年生・義務教育学校4～9年生

※第2回のみ小学5～6年生・義務教育学校5～6年生。



▲詳細はこちら

▶参加費 各回500～2,000円

▶定員 各回20～40人(抽選)

▶申込方法 市ホームページから申し込み

▶申込期限 第1回 6月4日(水)

※第2回以降の申込期限は市ホームページを確認してください。

▶問い合わせ

☎生涯学習課 ☎0287(37)5925