



中央区

〒810-8622 中央区大名二丁目5-31
区役所代表電話 ☎714-2131



「福岡城梅まつり」
2月11・12日に開催
(舞鶴公園梅園)



フェイスブック



インスタグラム



ツイッター

人口 210,482人(-36) 男94,991人 / 女115,491人
世帯数 132,321世帯(-11) 令和5年1月1日現在推計(前月比)

☎ = 日時、期間 ☎ = 場所 ☎ = 対象 ☎ = 定員 ☎ = 料金、費用 ☎ = 申し込み ☎ = 問い合わせ ☎ = 電話 ☎ = ファクス ☎ = メール ☎ = 託児 ☎ = 持参 ☎ = 受付時間

市県民税の申告は2月16日(木)から

令和5年度市県民税の申告期間は2月16日(木)～3月15日(水)です。申告用紙を2月上旬に郵送します。窓口での申告も可能ですが、できるだけ郵送かオンラインをご利用ください。※本紙6面に関連記事。

■市県民税の申告が必要な人

令和5年1月1日現在、市内に住所があり令和4年中に所得があった人。

■申告が不要な人

▷所得税の確定申告をする人▷所得が給与のみで、勤務先から市へ給与支払報告書が提出されている人▷所得が年金や恩給など公的年金等のみで、各種控除に該当しない人

■申告に必要なもの

- ①マイナンバーカードか、マイナンバーが分かる書類と本人確認書類(運転免許証等)
- ②令和4年中の所得が分かる書類(給与・年金の源泉徴収票、営業等の収支内訳書など)
- ③各種控除に必要な書類=下表

主な控除	必要書類
社会保険料控除	国民健康保険・介護保険・国民年金保険料等の領収書や控除証明書
生命保険料控除	保険料の控除証明書
地震保険料控除	保険料の控除証明書
配偶者特別控除	配偶者の所得が分かる資料
医療費控除	医療費控除の明細書(医療機関ごとに集計)またはセルフメディケーション税制の明細書(薬局や支払先ごとに集計)

☎区課税課 ☎718-1038 ☎714-4231

在宅医療に関する市民公開講座

「人生会議～エンディングノートの使い方～」と題し、終活サポートセンターの職員による講演会を行います。来場者にはエンディングノート=右写真=を差し上げます。☎3月4日(土)午後2時～3時半☎無料☎市医師会医療介護推進課(☎852-1527 ☎852-1510 ☎suish inshitsu@city.fukuoka.med.or.jp)



①来場して受講する場合

☎あいれふ10階講堂(舞鶴二丁目) ☎80人 ☎2月24日(金)午後7時までに氏名、電話番号、車いす席希望の有無を書き、電話、ファクス、メールにて同課へ申し込みを。

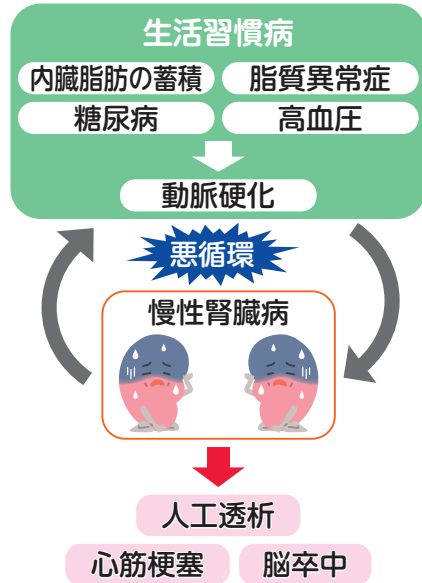
②ウェブ会議システム「Zoom(ズーム)」の場合

☎500人 ☎実施日までに右コードから申込フォームにアクセスし、氏名、メールアドレス、電話番号を入力してください。※①②共に、定員を上回ったときは抽選。



スマホは
こちらから

〈生活習慣病と慢性腎臓病〉



また、体内の水分・塩分の量や血圧を調整したり、赤血球を作るホルモンを分泌したりするなど、生命を維持するための大切な臓器です。

慢性腎臓病は、成人の約8人に1人いるといわれる身近な病気です。糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病が、慢性腎臓病の増加に大きく

腎臓は、1日に150ℓの血液をろ過して尿を作り、老廃物を排出する役割を担っています。

腎臓の機能が何らかの理由で慢性的に低下している状態を慢性腎臓病といいます。

●腎臓の多様な働き

●生活習慣病と大きく関わる慢性腎臓病

健診でチェック「慢性腎臓病」



く影響していることが分かっています。

「沈黙の臓器」と呼ばれる腎臓は、自覚症状がないまま機能が低下し、腎不全を起こして人工透析が必要になる場合があります。また、脳卒中や心筋梗塞の発症リスクを高め、放置すると命に関

腎臓に優しい生活習慣とは

- ☐適度な運動を行い、肥満を防止する
- ☐睡眠をしっかりと取る
- ☐高血圧、糖尿病、脂質異常症などの適切な受診や治療を行う
- ☐塩分の取り過ぎに注意する(1日の目安は男性7.5g未満、女性6.5g未満)
- ☐喫煙をしない。お酒は適量に
- ☐疲れやストレスをためない
- ☐サプリメントや鎮痛薬を取り過ぎない



市健康づくり
キャラクター
よからもん

腎臓に優しい生活習慣とは、

腎臓病の発症や進行を抑えるためには、生活習慣を改善することが大切です。

自覚症状がなくても、年1回は健康診断を受け、早期発見・早期治療に努めましょう。

●年に一度は検査を受けましょう

☎761-7340
☎734-1690

☎区健康課

西日本短期大学学生による運動教室

福浜公園内の健康パークステーションで、遊具の使い方などが学べる講座を毎月第2金曜日に実施しています。☎2月10日(金)午前9時～10時☎福浜公園(福浜二丁目) ☎区内に住む人☎無料☎区地域保健福祉課(☎718-1111 ☎734-1690)



安心子育て応援セミナー

赤ちゃんとの関わり方や成長について学び、育児の不安を解消しましょう。☎2月20日(月)午後1時半～2時半(受け付けは1時～) ☎あいれふ6階作業療法室(舞鶴二丁目) ☎区内に住む第1子の乳児(昨年11月～今年1月生まれ)と保護者☎16組☎無料☎2月15日(水)までに地域保健福祉課(☎718-1111 ☎734-1690)へ電話か右コードから事業名を選んで申し込みを。



スマホは
こちらから

国民健康保険料の減免申請

災害、失業、倒産、その他の事情で、国民健康保険料の納付が困難になったときは、申請によって保険料の減免を受けられる場合があります。減免の申請は、3月28日(水)までに行う必要があります。詳しくはお問い合わせください。☎区保険年金課(☎718-1125 ☎725-2117)

みんなの掲示板

地域団体の「中央区歩こう会」では、ウォーキングイベントを実施しています。大濠公園能楽堂を出発し、舞鶴公園や櫛田神社(博多区)を経由して、東公園まで約9kmのコースを歩きます。☎2月12日(日)午前9時に大濠公園能楽堂に集合☎200円☎昼食、飲み物、マスク☎不要☎同会平林(☎090-6778-0723)へ。※雨天時は2月19日(日)に延期。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、催しが中止や延期になる場合があります。事前に問い合わせ先にご確認を。

よかドック(特定健診)を受けましょう

市の国民健康保険に加入している40～74歳が対象です。血液、尿、心電図などの検査が500円で受けられます。受診には保険証と受診券が必要です。☎区保険年金課(☎718-1123 ☎725-2117)