



中央区

人口 174,330人
男 77,629人 女 96,701人
世帯数 102,136世帯
(平成21年1月1日現在推計)

中央区役所

〒810-8622 中央区大名二丁目5-31
区役所電話番号案内 TEL 714-2131
区ホームページ http://www.city.fukuoka.lg.jp/chuo/

マークの説明 開=日時、開催日、期間 所=場所 対=対象 定=定員 料=料金、費用 託=託児 申=申込み 問=問合せ ☎=電話 F=ファクス

市県民税の申告は16日(月)から

平成21年度市県民税の申告は16日(月)から3月16日(月)まで(土・日曜日は休み)です。申告用紙は2月中旬までに郵送します。必要な書類は早めに準備を。期限間近になると窓口が混雑します。できるだけ申告用紙に記載された期間に区市民税課で申告するか郵送してください。

【申告が必要な人】

平成21年1月1日現在、市内に住所があり、平成20年中に所得があった人(所得税の確定申告をした人、給与所得者で勤務先などから給与支払報告書が市に提出され、その給与以外に所得がなかった人は除く)。

【申告に必要なもの】

①印鑑②平成20年中の所得が分かる資料(給与収入や年金収入などのある人は源泉徴収票か勤務先が発行した給与支払証明書。自営業などの人は売上高、仕入高および必要経費が分かる帳簿など)③各種控除に必要な書類(下表のとおり)。

問合せは同課(☎718-1038 F714-4231)へ。

各種控除	必要な書類
雑損控除	災害、盗難の証明書と損害の明細書
医療費控除	医療費の領収書(医療費の補てんを受けた人はその資料)
社会保険料控除	国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険、社会保険などの保険料の領収書。国民年金の控除証明書
生命保険料控除	保険料の控除証明書
個人年金保険料控除	
地震保険料控除	
勤労学生控除	学生証または在学証明書
配偶者特別控除	配偶者の所得が分かる資料

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。問合せは区保険年金課(☎718-1124 F725-2117)へ。



アクティブメイトの皆さん

熱心に活動内容を発表

女性の力で地域に活力を

区女性地域アクティブメイトが活動報告

19・20年度「区女性地域アクティブメイト」が昨年12月18日、区に活動報告をしました。アクティブメイトは各校区の代表14人で結成されたグループです。1つのテーマについて2年間調査活動し、新たな出会いや経験を積み重ね、地域で活動できる女性を目指してきました。

「子育て支援」「子どもや女性、高齢者の安全の3グループに分かれて毎月勉強会を開き、関係機関への調査や住民アンケートを行い、地域体験活動などをしてきました。安全について調べてきたメンバーは、地域に違う世代の知り合いを増やすことが大切と実感。そのきっかけ作りに子どもから高齢者までを集めて四世代交流会を企画、実施しました。「地域の安全のためには日ごろからあいさつや声掛けをし、地域行事にも参加し

特定健診を受けましたか?

2月は生活習慣病予防月間です

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)メタボになると糖尿病などの生活習慣病にかかる危険性が高まります。メタボかどうか調べる特定健診は、年に1回受診すると生活習慣病の予防に効果的です。

特定健診を昨年受けた漆間徳隆さん(63)は「体重が増えたいと思ったときに受診券が届いたので、早速調べてもらいました。結果はメタボ予備群。6か月間、保健指導を受けましたがスタッフの応援で頑張りました。減量も

特定健診とは?

20年度にスタート。年度内に40〜74歳になる人を対象に健診を行い、結果に応じて生活習慣改善のアドバイス

健康食パーティーに参加しませんか

メタボにならないための食事のポイントを学びます(昼食付き)。開24日(火)午前11時〜午後1時 所あいいふ7階(舞鶴二丁目) 対区内に住む人 定30人 料300円 申往復はがきに氏名、住所、年齢、電話番号、身長、体重、「健康食パーティー希望」と書いて13日(金)までに健康課(〒810-0073中央区舞鶴二丁目5-1)へ。応募多数のときは抽選します。

成功し腹囲も基準内です」と話します。偏った生活習慣を少しでも改善すればメタボを解消することが出来ます。また特定健診を受けていない人は早めの受診を。市国民健康保険に加入している人の今年度の受診期限は3月19日(木)までです。(区保健福祉センターでの実施日は20日(金)、27日(金)、3月6日(金)、13日(金))

みんなの掲示板

中央区歩こう会

志摩中央公園や小富士梅林を約10キロ歩きます。開所22日(日)午前9時に筑肥線前原駅北口前集合。雨天時は3月1日(日)に順延開所会・原田(☎851-8897)

保健だより

区保健福祉センター(保健所) ☎各係直通 F734-1690

●場所の記載がないものは保健所(あいいふ5、6階)で実施。費用の記載がないものは無料。

健康づくり係 ☎761-7328

風しん抗体検査 開17日(火)午前9時〜11時 対成人女性(妊婦を除く) 料720円

肝炎ウイルス検査 開17日(火)午前9時〜11時 対20歳以上

特定健診 開20日(金)午前9時〜10時半 対国民健康保険被保険者で受診券がある人 料500円 申電話で予約

胃がん検診 開20日(金)午前9時〜10時半 対右上表のとおり 申電話で予約

乳がん検診 開20日(金)午前9時〜10時半 対下表のとおり 申電話で予約

大腸がん検診 開20日(金)午前9時〜10時半 対下表のとおり

結核健診 開13日(金)、20日(金)午前9時〜10時半 対下表のとおり

受診内容	対象	費用
胃がん	35歳以上	600円
乳がん※	40歳代	1,300円
	50歳以上	1,000円
大腸がん	40歳以上	500円
結核	18歳以上	無料

※は2年度に1回のみ受診可

栄養担当 ☎761-7328

ヘルスアップスクール 開13日(金)午前

9時〜10時 対18〜39歳 料2,700円 託有り 申電話で予約

運動きっかけ教室 講話と実技「ウォーキングで健康づくり」。開18日(火)午後1時半〜3時半 申電話で予約

栄養相談 乳幼児や高齢者、肥満、高血圧、高脂血症の人の食事などの相談。開13日(金)午後1時半〜3時半 申電話で予約

母子保健担当 ☎761-7338

マタニティスクール 開6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)。午後1時半〜3時半

精神保健福祉係 ☎761-7339

心の相談(高齢者の心の相談も可) 開12日(木)午前9時半〜11時 申電話で予約

エイズダイヤル ☎712-8391

エイズ・性感染症の相談 開月〜金曜日(祝日を除く)午前9時〜午後5時

エイズ抗体即日検査 開毎週火曜日午前9時〜10時半。結果説明は当日午前中 申電話で予約。匿名

医療安全相談窓口 ☎761-7325

医療相談 医療機関に関する問合せ、相談。開月〜金曜日(祝日を除く)午前9時半〜11時半、午後1時〜4時

地域保健福祉課(区役所2階) ☎718-1111 F771-4955

母子巡回健康相談 乳幼児の相談。開19日(木)午後1時半〜2時受け付け所中央保健所(大名、黄子、舞鶴校区)

中央消防署 普通救命講習

開20日(金)午前10時〜午後1時 所中央消防署3階講堂 対市内に住むか通勤・通学する人 定先着30人 料無料 申電話で同署警備課(☎524-1501 F526-3079)へ。