



ひがし



海の中道海浜公園のセイヨウスイセンは2月中旬から見頃を迎えます

区役所代表電話 ☎631-2131

ホームページ [福岡市東区](#)

東区データ

人口 329,148人(-117)
男 159,648人 / 女 169,500人

世帯数 162,693世帯(-157)
令和5年1月1日現在推計(前月比)

開 = 日時、期間 所 = 場所 対 = 対象 定 = 定員 料 = 料金、費用 申 = 申し込み 問 = 問い合わせ ファ = ファクス メ = メール ホ = ホームページ 託 = 託児 持 = 持参 受 = 受付時間

2月は生活習慣病予防月間 「脂質異常症」を予防しよう

生活習慣病は、偏った食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙などの積み重ねが原因で発症します。

生活習慣病の中でも、身近に発症しやすい「脂質異常症」について、区健康課の保健師・藤井早紀さん(31) Ⅱ写真Ⅱに話を聞きました。

脂質異常症とは

脂質異常症は、血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が基準値より高い、あるいは



市健康づくりイメージキャラクター「よかもん」

バランスの良い食事の例



積極的に摂取しましょう。

●適度な運動

運動を習慣化しましょう。ウォーキングなどの

●バランスの良い食事

主食、主菜、副菜を基本に栄養バランスのとれた食事を心掛け、動物性脂肪(バター、生クリームなどの乳脂肪)や、脂

●定期的な健診受診

脂質異常症の多くは、健康診断等で発見されています。よかドックなどの特定健診を定期的に受診しましょうⅡ左上囲み参照。

講演会・講座を開催

▽きのこで予防する脂質異常症Ⅱホクト株式会社

の管理栄養士による講演会です。期2月4日(土) 午前10時半～正午 所東保健所 定先着70人 料無料 申電話で区健康課(☎645-1078)へ。1・3844)へ。

▽お酒・間食とりかた

講座Ⅱ甘い物やアルコールと上手に付き合う方法を、管理栄養士が指導します。期2月17日(金)午後6時～7時 所なみきスクエア(千早四丁目) 定抽選30人 料無料 申2月12日(日)までに、右コードから区地域保健福祉課(☎645-108)へ。8 631-2295)へ。

令和5年度市県民税の申告は 2月16日(木)から

令和5年度市県民税の申告書を1月末に郵送しています。申告期間は2月16日(木)から3月15日(水)までです。申告は区課税課窓口で平日午前9時～午後5時に受け付けます。例年、区役所窓口は混み合います。混雑緩和や新型コロナウイルス感染拡大防止のため、郵送または臨時窓口の利用、オンラインでの申告にご協力ください。※本紙6面に関連記事

■臨時窓口と日程

| 臨時窓口 | 開設日 | 受付時間 |
|---------|-----------------------|-------------|
| なみきスクエア | 2/2(木)、3(金)、6(月)～9(木) | 9:30～16:30 |
| 志賀公民館 | 2/13(月) | 10:00～16:00 |
| 西戸崎公民館 | 2/14(火) | 10:00～16:00 |

■申告が必要な人

令和4年中に所得があり、令和5年1月1日現在、区内に住居がある人。

■申告が不要な人

- ▷確定申告書を税務署に提出する人
- ▷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
- ▷年金・恩給などの公的年金のみを受給し、各種控除=右表=などが無い人

■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(運転免許証など)

②令和4年中の所得が分かるもの(源泉徴収票など)

③令和4年分の各種控除の必要書類

【各種控除と必要書類】

| 各種控除 | 必要書類 |
|---------|---------------------------------------|
| 医療費控除 | 医療費控除の明細書(※) |
| 社会保険料控除 | 国民年金保険、国民健康保険、介護保険など社会保険料の控除証明書または領収書 |
| 生命保険料控除 | 保険会社からの控除証明書 |
| 地震保険料控除 | 寄付金の領収書 |
| 配偶者特別控除 | 配偶者の所得が分かるもの |
| 障害者控除 | 障害者手帳など |

※病院ごとの医療費の合計表を事前に作成してください。

区課税課(〒812-8653住所不要) ☎645-1026 632-4970



楽スポ・ひがし

卓球バレー=写真=

など6種類のニュースポーツ体験のほか、体力測定、運動教室を実施します。期3月12日(日)①午前10時②11時③正午※時間は選べません。所東体育館(香住ヶ丘一丁目) 対小学生以上の区民 定各回抽選40人 料無料 申2月24日(金)までにメールかファクスに、住所・氏名・年齢・電話番号を書いて問い合わせ先へ。区ホームページ(「楽スポ・ひがし」で検索)または下コードからも申し込みできます 区東区民スポーツ振興会事務局(区地域支援課) ☎645-1121 645-1042 対higashi_sports@city.fukuoka.lg.jp



市民企画講座 折り紙教室

日本折紙協会の後藤和江氏を講師に迎えた、季節の折り紙教室です。脳の活性化にもつながる折り紙で、四季を感じませんか。期3月①6日(月)②13日(月)午後2時～4時 所なみきスクエア(千早四丁目) 定各回抽選10人 料無料 申2月24日(金)午後5時までに電話か、ファクス、メールに住所・氏名・年齢・電話番号・希望回を書いて問い合わせ先へ。詳細は、区ホームページ(「折り紙教室」で検索)で確認を 区生涯学習推進課 ☎645-1144 645-1042 対h-gakushu@city.fukuoka.lg.jp



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座等が中止になる場合があります。事前に各問い合わせ先に確認を。