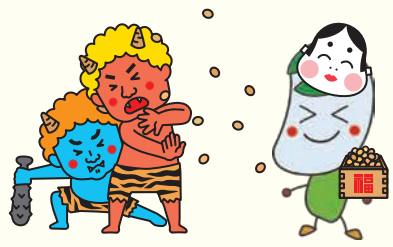
みなみ

区のマーク

保健福祉センターだよりは月1回、15日号に掲載



区の広報担当キャラクター「ため蔵」くん

区役所代表電話 ☎561-2131
〒815-8501 南区塩原三丁目25-1
窓口受付時間：午前8時45分～午後5時15分
（土日・祝休日・年末年始を除く）
区ホームページへのアクセスは下記コードから

人口 264,192人（+54）
男122,706人 女141,486人
世帯数 128,553世帯（+78）
令和元年12月1日現在推計（前月比）

期=日時、開催日、期間　所=場所　問=問い合わせ　F=ファクス　対=対象　定=定員　料=料金、費用　持=持参　託=託児　申=申し込み　✉=メール　HP=ホームページ

2月は生活習慣病予防月間

健康な毎日を過ごすために

◆よかドックを受診しましょう！

市特定健診イメージキャラクター よかろーもん

生活習慣病は、偏った食習慣や運動不足、喫煙、過度な飲酒などの生活習慣の乱れが積み重なって起こります。健康診断を受けて自身の健康状態を確認することが、生活習慣病の予防につながります。

市国民健康保険の特定健診（よかドック）は、尿検査、血液検査、心電図等の1万円程度の検査を500円で受診できます。受診後は、区保健福祉センターで個別にアドバイスを受けることができるなど、アフターフォローが充実しています。健康診断を受けて、事前に病気を防ぎましょう。

＜健診受診率アップに取り組む横手校区＞

横手校区健康推進委員会は、校区のよかドックの受診率が低いことから「1年に1度は健康診断を受けましょう！」をスローガンに活動しています。配布物などにスローガンを載せたり、周囲の人への声掛けを勧めたりしています。昨年12月5日には医師を講師に迎え、健康づくり講座を開催。健康診断項目の解説や数値を改善させる方法などを学びました（**写真**）。

区地域保健福祉課は校区の健康づくりを支援しています。詳しくは同課（☎559-5133 F512-8811）へお問い合わせを。

◆あなたの食習慣は大丈夫？

健康な生活を送るためには、バランスの取れた適切な量の食事を、1日3食規則正しく食べることが大切です。外食などでも丼物や麺類などの単品ではなく、サラダを付けたり、定食を選んだりしましょう。カロリー表示を確認することも、食べ過ぎ防止につながります。

問区健康課 ☎559-5116 F541-9914

2月27日㈭に開催 食育講演会＆健康食パーティー

2月の生活習慣病予防月間にあわせて、食育講演会「認知症予防の食事～脳も体もいつまでも若々しく～」を開催します。講演後には、ヘルスメイト（食生活改善推進員）が作った健康食を会食し、体も気持ちも若々しく過ごすための方法を学びます。期2月27日㈭午前10時～午後2時所区保健福祉センター講堂問区健康課 ☎559-5116 F541-9914対区内に住む人定先着65人料300円（講演会のみ参加の場合は不要）申2月3日㈪午前9時半以降に電話かファクスに**本紙15面の応募事項**を書いて同課へ。

2/16㈰・23㈰㈷ 子ども会交歓会

区内では、子どもの健全育成を目的とした子ども会活動が行われています。子どもたちが校区を超えて交流する「子ども会交歓会」を下表の通り行います。問区子ども会育成連合会・永安 ☎F553-8683対区内に住む小・中学生と保護者申不要

場所	受付日時	対象校区	内容
大楠小学校体育館・グラウンド	2/16㈰ 9：00	大楠、塩原、玉川、西高宮	ミニオリンピック
筑紫丘小学校体育館	2/16㈰ 9：00	大池、筑紫丘、東若久、若久	転がしドッジボール
鶴田小学校体育館	2/16㈰ 9：30	鶴田、野多目、三宅、老司	レクリエーション
長丘小学校体育館	2/16㈰ 9：30	長丘、長住、西長住	中学校吹奏楽演奏、レクリエーション
東花畑小学校体育館	2/16㈰ 9：30	柏原、西花畑、花畑、東花畑	レクリエーション
弥永西小学校体育館	2/16㈰ 9：30	日佐、弥永、弥永西	かるた、ミニ運動会、レクリエーション
宮竹小学校体育館	2/23㈰㈷ 9：00	高木、宮竹、横手	かるた

自転車通行帯が完成 ～若久通り～

市では、歩行者や自転車などの安全のために、自転車通行空間の整備を進めています。先月、若久通りに自転車通行帯が完成し、朝の通勤・通学時間帯なども、より安全に通行できるようになりました。

問区地域整備課 ☎559-5082 F559-5096

市県民税の申告は 2月17日㈪から

市県民税の申告の受け付けは、2月17日㈪～3月16日㈪の午前9時～午後5時です（土・日曜・祝休日は除く）。申告書は2月上旬に郵送します。期間中に区課税課の窓口に持参するか、同封の返信用封筒で郵送してください。

【申告が必要な人】

昨年1月1日～12月31日の間に所得があり、令和2年1月1日現在、市内に住所がある人（★に該当する人を除く）。

★申告の必要がない人
▷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・恩給等の公的年金のみを受給し、医療費控除や社会保険料控除等がない人

【申告に必要なもの】

▶令和元年分の給与、公的年金等の源泉徴収票▶印鑑（認印可）▶マイナンバーカードもしくは、通知カードと運転免許証等の本人確認書類（郵送の場合は写しを添付）▶各種控除に係る証明書など（**下表参照**）

主な控除	必要書類
社会保険料控除	国民年金保険・国民健康保険・介護保険などの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	保険会社からの控除証明書
医療費控除	医療費控除の明細書（※）・セルフメディケーション税制の明細書など

※明細書の様式は国税庁ホームページ（「医療費控除の明細書」で検索）からダウンロードできます（区役所でも配布）。医療保険者から交付された医療費通知（健康保険組合等が発行する「医療費のお知らせ」など）を添付すると、明細の記入を省略できます。医療費の領収書の添付・提示は必要ありませんが、領収書は5年間保存してください。

問区課税課 ☎559-5041 F511-3652

◆花畑公民館に臨時申告受付窓口を開設

期2月12日㈬午前10時～午後4時。同公民館への市県民税に関する問い合わせは不可。

所得税の確定申告などについては**本紙5面**を参照してください。

福岡市市民スポーツ振興奨励賞を受賞しました

市では、スポーツ・レクリエーションの普及発展、振興に貢献した人を表彰しています。昨年12月5日に中央市民センターで表彰式が行われ、中村副市長から賞状が手渡されました。区の受賞者は次の通り（敬称略、50音順）。因幡敏幸（筑紫丘校区）、大木田祐治（西高宮校区）、大久保和彦（塩原校区）、大澤武（高木校区）、大重正美（弥永西校区）、大津留啓吾（西花畑校区）、牧原克幸（野多目校区）

前列左3人目から因幡さん、大木田さん、大澤さん、大重さん、大津留さん、牧原さん（大久保さんは欠席）

問区企画振興課 ☎559-5064 F562-3824