



博多

HAKATA

博多区役所 〒812-8512 博多区博多駅前二丁目9-3

区役所代表電話 ☎ 441-2131

区ホームページ <http://www.city.fukuoka.lg.jp/hakata/> 博多区 検索

区の人口 228,489人 (前月比104人増) (男 109,080人 女 119,409人) 世帯数 138,081世帯 (前月比40世帯増) (平成27年9月1日現在推計)

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

血圧と塩分

生活習慣病の代表例として高血圧が挙げられます。高血圧は血圧の高い状態が続く病気で、脳卒中や心筋梗塞などの主な要因です。

塩分の取り過ぎは血圧を上げるので、食事は減塩を心掛けましょう。減塩は高血圧の予防・治療の一つです。

＜血圧が上がる理由＞

塩分を取り過ぎると、血液中の塩分濃度が上がらないように、水分で薄める作用が働きます。そのため血液量が増え、血管の壁を圧迫して血圧が上昇します。

＜減塩のポイント＞

- ①新鮮な材料、旬の食材を選び、素材の持ち味を生かす。
- ②食塩の入った顆粒(かりゅう)だしなどに頼らない。
- ③しょうゆは減塩のものや、だし・酢などで割ったものを使う。
- ④汁物は取り過ぎず、具たくさんにして汁を減らす。
- ⑤麺類の汁は全部飲まない。
- ⑥ソースなどの調味料は、味を確認してからかける。

生活習慣病の原因の中で、食生活の乱れが大きな割合を占めているといわれています。栄養の偏りや暴飲暴食は体に良くありません。

例えば、塩分の取り過ぎは血圧を上げたり、腎臓を傷めたり、さまざま

食生活を見直す

高血圧・脳卒中・心筋梗塞・糖尿病などの生活習慣病は、自覚症状が出にくい病気です。「自分は大丈夫」と思っている人も、少しずつ進行し、ある日突然発症するかもしれません。

減塩を心掛ける

昨年公表された厚生労働省の調査結果によると、成人の1日当たりの食塩平均摂取量は男性が10・9g、女性が9・2gです。目標としている食塩摂取量は、男性が8g未満、女性が7g未満なので、多くの人が塩分を取り過ぎていると言えます。

特定健診で健康チェック

自分の健康状態をしっかりと確認し、健康管理に役立てるため、特定健診を受診しましょう。



特定健診の内容や受診方法については、加入する各医療保険者にお問い合わせください。

毎年2月は「生活習慣病予防月間」です

健康を維持するには、食事、運動、休養のバランスが取れた規則正しい生活を送ることが必要です。生活習慣病を予防するために、日頃の食生活を見直し、定期的に健康診断を受けましょう。

問い合わせ先
区健康課
☎419-1091 F441-0057

3月3日(木)午後1時半～3時半 所 保健福祉センター 区内に住む成人 定 先着40人 料 無料 申 電話かファクスで区健康課へ。

大人のためのスナックスクール スナック菓子に含まれる塩分やエネルギーをテーマに、望ましい食習慣について学びませんか。

大人のためのスナックスクール

クーポンの有効期限は3月31日(木)です。毎年3月は予約が集中しますので、まだ使っていない人は早めに予約し、受診しましょう。

市が実施する検診のうち、大腸がん、子宮頸(けい)がん、乳がん検診が無料になるクーポンを、昨年6月に対象者へ郵送しています。

無料クーポン券でがん検診を受けよう

合わせてください。市国民健康保険に加入している40～74歳の人は、特定健診「よかドック」を受診できます。

さざんぴあ博多で健康チェック

市内に住む人を対象に健(検)診を行います。期3月3日(木)午前9時半～11時半 所 さざんぴあ博多(南本町二丁目) 問 集団健診予約センター ☎0120-985-9022 F0120-931-869 電話で2月18日(木)までに問い合わせ先へ。先着順。※その他の会場での健(検)診は、保健日より(市政日より毎月15日号の15面)に掲載しています。

健(検)診名	対象	料金
①よかドック(特定健診)	40～74歳の市国民健康保険に加入している人	500円
②胃がん	35歳以上	600円
③大腸がん	40歳以上	500円
④子宮頸がん	20歳以上の女性	400円
⑤乳がん	40～49歳の女性	1,300円
	50歳以上の女性	1,000円
⑥肺がん	40～64歳	500円
⑦結核・肺がん	65歳以上	無料

※④⑤2年度に1回受診可。
※⑥⑦喫煙本数など一定の条件に該当する50歳以上の希望者は喀痰(かたん)細胞診検査(料700円)あり。
※①～⑥と喀痰細胞診検査は減免あり(満70歳以上、市民税非課税世帯の人など。要証明)。



市県民税の申告 2月16日(火)から

区課税課では、市県民税の申告を2月16日(火)から3月15日(火)まで受け付けます(土・日曜日を除く)。期間間近になると窓口が混雑し、手続きに時間がかかりますので、早めの申告をお願いします。区役所以外にも臨時の受付会場＝下表＝を設けますので利用してください。

【臨時会場の開設】
○開設時間：午前10時～午後4時

受付日	会場	対象地区
2/4(木)	さざんぴあ博多(南本町二丁目3-1)	銀天町、東雲町、竹丘町、西春町、春町、麦野
2/5(金)	同上	相生町、井相田、寿町、三筑、昭南町、新和町、光丘町、南八幡町、南本町、元町
2/8(月)	月隈公民館(月隈三丁目27-3)	青木、浦田、大井、金の隈、空港前、月隈、西月隈、東月隈、東平尾、立花寺
2/9(火)	諸岡町会館(諸岡一丁目25-30)	板付
2/10(水)	同上	那珂五・六丁目、諸岡

【市県民税の申告書の提出が必要な人】
平成28年1月1日現在市内に住所があり、平成27年中に所得があった人
※確定申告をする人は、市県民税の申告は必要ありませんが、**確定申告をしない人で市県民税の各種控除を受ける人は、市県民税の申告が必要です。**

【申告に必要なもの】

①印鑑(朱肉を使うもの)②平成27年中の所得が分かる書類(給与・年金の源泉徴収票か給与支払証明書、営業等の収入や必要経費が分かる帳簿など)③各種控除に必要な書類(下表の通り)

各種控除	必要書類
配偶者特別控除	配偶者の所得が分かる資料
勤労学生控除	在学証明または学生証
医療費控除	領収書(領収書は集計を)、保険等からの補てん額が分かる資料
社会保険料控除	国民年金保険、国民健康保険、介護保険等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	生命保険・個人年金・介護医療保険料の控除証明書
地震保険料控除	地震保険料の控除証明書、18年末までに契約した長期損害保険料の控除証明書

【問い合わせ先】区課税課 ☎419-1027 F476-5188

所得税の確定申告は西鉄ホールで

博多税務署管内の平成27年分確定申告相談は、2月16日(火)から3月15日(火)まで西鉄ホール(中央区天神二丁目11-3 ソラリアステージビル6階)で行います(午前9時～午後4時。2月21日(日)、28日(日)を除いた土・日曜日は休み)。この期間中は、博多税務署内での確定申告の相談は行いません。

【問い合わせ先】博多税務署 ☎641-8131