



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/>

区の人口 233,730人(前月比267人増) (男111,692人 女122,038人) 世帯数 143,240世帯(前月比133世帯増) (平成28年12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 電=メール HP=ホームページ

2月は生活習慣病予防月間 自分のために生活習慣を見直そう

生活習慣病は、食事、運動、休養など生活習慣の影響で少しずつ進行し、自覚症状が出てくると病気がです。日頃の生活習慣を見直すことが、将来の自分の健康につながります。

野菜を毎食取ろう



外食が多い人、インスタント食品をよく食べる人は、野菜が不足しがちです。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など、健康を維持するために必要な栄養素が含まれています。また、かむ回数が増え、食べ過ぎ防止になります。

外食時は野菜が多いメニューを選ぶ、汁物に野菜を加えて具だくさんにする、葉物野菜は加熱してかさを減らして食べやすくするなど、上手に取るコツをつかんで、野菜を毎食取りましょう。

歩くことを心掛けよう



運動量が多い人は、生活習慣病になりにくいとわれています。市は取り組みやすい運動として、ウォーキングを推奨しています。できるだけ

休養は、心と体の健康を保つために重要な要素です。睡眠不足は、生活の質に大きく影響し、糖尿病や高血圧症などの原因にもなります。良質な睡眠を取るために、まず起床時間を一定にし

起床時間を一定に



階段を使ったり、バス停を一つ手前で降りたりして、歩く機会を増やしましょう。歩数計を使ったり、目標を定めるのも効果的です。

て、規則正しい生活を心掛けましょう。

講演会をします

生活習慣を考える上で、口と歯の健康も大切です。市保健福祉局口腔保健支援センターの歯科医師 安永愛氏(左写真)が口の健康について、分かりやすく話します。参加して、自分の習慣を見直してみませんか。

期 2月23日(木)午後2時～3時 所 区保健福祉センター 対 市内に住む成人 定 先着50人 料 無料 申 電話かファクスで区健康課へ。



問い合わせ・申込先
区健康課
☎419-1091 ☎441-0057

お口の健康 体の健康

歯周病は生活習慣病の一つです

歯を失う原因となるものは、主に虫歯と歯周病です。中でも歯周病は高血圧症や循環器疾患、糖尿病といった病気と同じように、生活習慣病の一つに位置付けられていることをご存じでしょうか?

最近、歯周病はお口の健康だけでなく、全身の健康にも悪い影響を及ぼすことが分かってきました。

歯周病の原因は、歯の周りのプラーク(歯垢)です。歯周病を予防するためには、自分自身で行う歯みがき等(セルフケア)と、セルフケアでは取り除けない歯石(プラークが石灰化したもの)や歯ぐきの中に入り込んだ汚れを、歯科医院で取り除くこと(プロフェッショナルケア)の、どちらも大切です。

かかりつけ歯科医を持ちましょう

「かかりつけ歯科医」から上手なセルフケアのためのアドバイスや、プロフェッショナルケアを定期的に受けることで、生活習慣や体調の変化にも早く気付くことができ、お口の病気を予防することにつながります。

また、一度治療をした部分が再度虫歯になったり、詰め物が外れたりすることは珍しくありません。同じ歯科医で継続してチェックを受けると、早めの対応ができ、重症化が防げます。

生活習慣病を予防し、自分の歯を保つため「セルフケア+プロフェッショナルケア」の2本立てで、健康なお口を守りましょう。

(市口腔保健支援センター 歯科医師 安永 愛)



参加募集

※応募事項は15面の申し込み方法参照

子育てサポーター養成講座

子どもプラザや、各公民館などで開催されている「子育て交流サロン」で活動するボランティアの養成講座です。地域の子育てを応援しませんか。期 3月1日(水)午前10時～午後0時半 所 博多市民センター第1会議室 山王子どもプラザ(〒812-0015山王一丁目13-10博多市民センター内) ☎472-6006 対 子育て支援に関心があり、サポーターとして活動したい人 定 先着20人 料 無料 申 電話かほか、ファクスに応募事項を書いて2月1日(水)午前10時以降に同プラザへ。



ほやほやママの子育て教室

生後2、3カ月の子どもと保護者を対象に、育児についての講話や相談、参加者同士の交流会を行います。期 3月10日(金)午後1時半～3時半 所 区保健福祉センター 区地域保健福祉課 ☎419-1100 ☎441-0057 対 区内に住む平成28年12月・平成29年1月生まれの第1子と保護者 定 先着25組 料 無料 申 電話かファクスに参加者全員の応募事項と子どもの生年月日を書いて2月1日(水)午前9時半以降に同課へ 母 母子健康手帳、バスタオルなど



市県民税の申告 2月16日(木)から

市県民税の申告を、区課税課で2月16日(木)から3月15日(水)まで受け付けます(土・日曜日を除く)。期間中は窓口が混雑し、手続きに時間がかかりますので、郵送での申告をお勧めします。区役所以外にも、さざんぴあ博多(南本町二丁目3-1)に臨時会場(下表)を設けますので利用してください。

【さざんぴあ博多臨時会場の開設】

開設時間:午前10時～午後4時

受付日	対象地区
2/8(水)	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、金の隈、浦田
2/9(木)	銀天町、東雲町、竹丘町、西春町、春町、麦野、月隈、西月隈、東月隈、立花寺
2/10(金)	元町、板付、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29年1月1日現在市内に住所があり、平成28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場合は、市県民税の申告が必要です。

※マイナンバー制度の開始に伴い、申告には次の①または②が必要です。

- ①マイナンバーカード
- ②通知カード+本人確認書類(運転免許証等)

【申告に必要なもの】

①印鑑(朱肉を使うもの)②平成28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)

主な各種控除	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	社会保険料(国民年金保険、国民健康保険、介護保険等)の領収書または控除証明書
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、平成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 ☎476-5188

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28年分確定申告相談は、2月16日(木)から3月15日(水)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)で受け付けます(午前9時～午後4時。2月19日(日)と26日(日)を除く土・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のでご注意ください。

【問い合わせ先】博多税務署 ☎641-8131