



中央区

※保健だよりは毎月15日号に掲載しています。

中央区役所 〒810-8622 中央区大名二丁目5-31

区役所代表電話 ☎714-2131

午前8時45分～午後5時15分 土・日・祝日・年末年始を除く

区ホームページは「福岡市 中央区」で検索するか右のコードから
区フェイスブックページは「情報発信中央区」で検索



平尾山荘の梅の花

区の人口 207,378人 (前月比112人減) (男93,309人 女114,069人) 世帯数 129,266世帯 (前月比123世帯減) (令和4年1月1日現在推計)

☎=日時、期間 ☎=場所 ☎=対象 ☎=定員 ☎=料金、費用 ☎=申し込み ☎=問い合わせ ☎=電話 ☎=ファクス ☎=メール ☎=持参 ☎=開館時間

中央区人権を考えるつどい

元福岡市小学校教諭で、教育・子育て、人権問題などに関する一人芝居や講演を全国で行っている福永宅司さん=写真=が一人芝居「学校」を上演します。※手話通訳・要約筆記対応。



☎2月21日(月)午後2時～4時(午後1時半開場) ☎中央市民センター3階ホール(赤坂二丁目)※公共交通機関をご利用ください。☎先着200人☎無料。託児は1歳から就学前まで(先着8人) ☎区生涯学習推進課 ☎718-1068 ☎714-2141☎はがき(〒810-8622住所不要)、ファクス、メール(csgkouza@city.fukuoka.lg.jp)に「2月21日つどい参加」と明記の上①氏名(ふりがな)②住所③電話番号④託児希望の有無を書いて2月10日(木)までに同課へ。定員を超えた場合のみ通知。託児希望者には確認の連絡をします。

安心子育て応援セミナー

赤ちゃんとの関わり方や成長について学び、育児の不安を解消しましょう。

☎2月14日(月)午後1時半～2時半(午後1時から受け付け)☎あいれび6階作業療法室(舞鶴二丁目)☎区内に住む第1子の乳児(令和3年11月～令和4年1月生まれ)とその保護者☎16組☎無料☎2月8日(火)までに区地域保健福祉課(☎718-1111 ☎734-1690)に電話するか、右コードから申し込みを。



中央区家族介護者のつどい

好みの香りで調合した保湿クリームで、ヘッドマッサージを体験します。介護者同士の懇親会や個別相談会もあります。

☎2月17日(木)午前10時～正午☎中央市民センター第一会議室(赤坂二丁目)☎市内に住み、要支援または要介護の認定を受けた人を在宅で介護している人☎先着20人☎無料☎筆記用具☎電話かファクスまたはメール(f_kaigon@fukuwel.or.jp)に住所、氏名、電話番号、催し名を書いて市介護実習普及センター ☎731-8100 ☎731-5361へ。

献血に行こう

冬場から春先にかけて献血者が減少しがちです。ご協力ください。☎毎日午前10時～午後5時半(午後1時～2時を除く)☎献血ルーム「天神西通り」ジュンク堂書店地下1階(大名一丁目)☎体重:男女とも50kg以上。年齢:男性は満17～69歳、女性は18～69歳☎同ルーム ☎726-1188 ☎726-1178

「高いかな」と思ったら、生活改善に取り組んでみましょう。

最近では、病院や健診などで測る血圧に加え、自宅で測る「家庭血圧」が重要視されています。自宅で家庭血圧を測定し、

2月は生活習慣病予防月間です

自分の血圧を知ろう

コロナ禍で、外出や運動の機会が減ったり、飲酒量が増えたりしていませんか。健康のバロメーターである「血圧」に注目し、健康管理に役立てましょう。

●血圧測定のすすめ

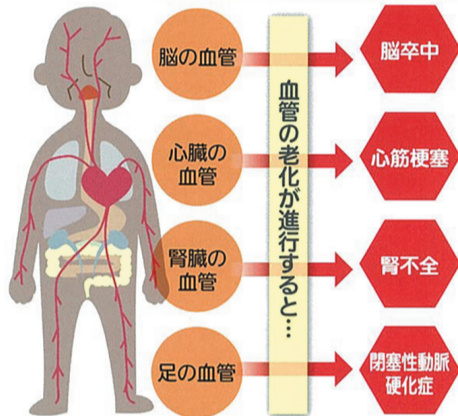
血圧が高い状態が続くと、じわじわと血管が傷むといわれます。脳や心臓の冠動脈、腎臓などにはたくさん細い血管があり、血管が傷つくと、破れたり狭くなったりして、脳卒中や心筋梗塞、腎障害を招く恐れがあります。

【成人における血圧値の分類】

分類	診察室血圧		家庭血圧	
	収縮期	拡張期	収縮期	拡張期
I度高血圧	140～159	90～99	135～144	85～89
II度高血圧	160～179	100～109	145～159	90～99
III度高血圧	180以上	110以上	160以上	100以上

(高血圧治療ガイドライン2019より)

【血管が老化することで起こりうる疾患】



測定する時は、足を組まずに座り、1～2分呼吸を整えて測ります。

●家庭血圧の測り方

家庭血圧は、朝と夜の1日2回の測定が推奨されています。朝は起床後1時間以内に、トイレを済ませて朝食前に測定します。夜は入浴や飲酒の直後を避け、寝る前に測りましょう。



市健康づくりイメージキャラクター よからーもん

【血圧を上げないためのポイント】

- ▷減塩(うどんやラーメンの汁を残す、減塩表示のある調味料を利用)
- ▷野菜や果物を取る(野菜は1日小鉢5～6皿)
- ▷毎日30分程度の運動▷禁煙一など

●運動も取り入れよう

テレビを見ながら足踏みやスクワットをするなど、座ったままの時間を減らし、小まめに体を動かす工夫をしましょう。市健康づくりサポートセンターのホームページに、自宅でできる運動法を動画で紹介しています。



動画はこちら

市県民税の申告は2月16日(水)から 申告書の郵送にご協力を

令和4年度市県民税の申告期間は2月16日(水)から3月15日(火)までです。申告用紙を2月上旬に郵送しますので、必要な書類を早めにご準備ください。申告は、窓口への持参も可能ですが、できる限り郵送かオンラインをご利用ください。※所得税の確定申告については本紙5面をご確認ください。

■市県民税の申告が必要な人

令和4年1月1日現在、市内に住所があり前年中(令和3年1月1日～12月31日)に所得があった人。

ただし、①所得税の確定申告をした人②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③所得が年金や恩給など公的年金等のみの人—は申告が不要です。※②③の人でも各種控除=右表=を受ける人は申告が必要です。

■申告に必要なもの

- ①マイナンバーカードか、マイナンバー通知カードと本人確認書類(運転免許証等)
- ②前年中の所得が分かる書類(給与・年金

の源泉徴収票など)

③各種控除に必要な書類=下表

主な控除	必要書類
社会保険料控除	国民健康保険・介護保険・国民年金保険料等の領収書や控除証明書
生命保険料控除	保険料の控除証明書
地震保険料控除	
配偶者特別控除	配偶者の所得が分かる資料
医療費控除	①医療費控除の明細書 ※1
①医療費控除制度	
②セルフメディケーション税制のいずれかを選択	②セルフメディケーション税制の明細書と一定の取り組みを行ったことを明らかにする書類 ※2
寄付金控除	寄付金の領収書

※1 健康保険組合等が発行する通知。添付した分の医療費については明細の記載を省略可。
※2 予防接種、人間ドック、がん検診、定期健康診断等の領収書が結果通知表
☎区課税課 ☎718-1038 ☎714-4231