

ワンポイント

メタボとは？

メタボとは、内臓の周りに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常という危険因子を2つ以上持っている状態をいいます。このような状態になると動脈硬化が急速に進み、心臓病や脳卒中などを発症する危険が高まります。

あなたの内臓脂肪は大丈夫？

メタボの診断基準

◆内臓脂肪型肥満

腹囲 男性 85cm以上
女性 90cm以上
(内臓脂肪面積 100cm²以上に相当)



上記に加え、以下のうち2項目以上が該当
(1項目が該当の場合は予備群)

◆高血糖

空腹時血糖 110mg/dl以上
HbA1c 5.2%以上

◆脂質異常

中性脂肪 150mg/dl以上
HDLコレステロール 40mg/dl未満

◆高血圧

収縮期血圧 130mm Hg以上
拡張期血圧 85mm Hg以上

メタボ

判定基準により、状態に合わせた保健指導を実施

積極的支援 (メタボに該当する人)

内臓脂肪減量のための行動目標を立て、専門家が3カ月以上の継続的な指導を行います

動機づけ支援 (メタボ予備群の人)

生活習慣の改善点などの目標を立て行動に移すための指導を行います

情報提供 (健診受診者全員)

メタボの基本的な知識、問題となる生活習慣などについて、食生活や運動習慣などの面からの情報を提供します

自分の体の状態に気づき、生活習慣病にならないようにするため、必ず指定医療機関で受診しましょう。

●対象者

〈特定健康診査〉 40歳～74歳の国民健康保険加入者

〈後期高齢者健康診査〉 75歳以上の後期高齢者医療保険加入者

※人間ドックの受診予定者や6カ月以上の長期入院者、施設入所者は受診不可。人間ドックなどと重複して受診した場合は、特定健診料は自己負担になります

●受診期間
6月1日(金)～10月31日(水)

●受診内容
身長・体重・腹囲・血圧測定、尿検査、血液検査ほか

●特定保健指導をご存知ですか？
特定健康診査の結果、毎年、3、000人ほどがメタボまたは予備群と判定されています。こうした人を対象に行う保健指導を、「特定保健指導」といい、メタボの進行に応じてランク分けを行い、食生活や運動などの具体的なアドバイスを行っていきます。

保健指導が必要な人には特定保健指導利用券を郵送しますので、健康教室に参加するなどして早めに指導を受け、メタボの予防や改善に生かしてください。

また、土・日曜日や夜間の保健指導も行っています。

保健指導が必要な人には特定保健指導利用券を郵送しますので、健康教室に参加するなどして早めに指導を受け、メタボの予防や改善に生かしてください。

必ず受診！

特定健康診査・

後期高齢者健康診査(無料)

今年も、メタボリックシンドローム(メタボ)に着目した特定健康診査と、後期高齢者健康診査が始まりました。生活習慣病の予防や早期発見につながりますので、必ず受診して健康づくりに役立てましょう

◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765

●受診方法 対象者には、受診券および問診票をすでに郵送しています。問診票に記入の上、受診券、国民健康保険被保険者証(それに代わる証明書など)と一緒に医療機関の窓口へ提出してください

※昨年の健康診断結果を持っている人は、受診時に持参ください

●その他 生活習慣病を治療中の人は、主治医に相談してください

保健指導は、どんなことをするの？
生活習慣は人それぞれです。それがどのように健康に影響を与えているのかを、医師や保健師、管理栄養士などと一緒に振り返り、現在の生活習慣をどのように変えたら肥満を解消できるかなど、改善点を見つけ出して生活習慣病の進行を抑えていきます。

それに加えて、運動実技を体験したり、個別の栄養相談を受けたりすることもできます。



八戸一市役所

を出前します!



区分	講座名	担当課・申込先
市政	市政 PR 講座	秘書広報課 ☎ 23-2472
	都城市の財政について	財政課 ☎ 23-2113
	都城市の行革について	行政改革課 ☎ 23-7161
	地方自治制度について	総務課 ☎ 23-2117
	情報公開とプライバシー保護	
	行政手続き制度について	
	選挙の仕組みについて	選挙管理委員会 ☎ 23-7864
	市県民税について	市民税課 ☎ 23-2123
	固定資産税の豆知識	資産税課 ☎ 23-2124
	市民課窓口業務講座	市民課 ☎ 23-2128
	国民健康保険・後期高齢者医療制度について	保険年金課 ☎ 23-2127
	国民年金制度について	介護保険課 ☎ 23-2114
	みんなでささえる介護保険	
福祉	障がい者福祉サービスについて	福祉課 ☎ 23-2980
	地域福祉活動について	
	心の健康	
	自殺予防について	
	児童福祉サービスについて	こども課 ☎ 23-2684
	母子・寡婦福祉サービスについて	保育課 ☎ 23-4894
健康	予防接種について	こども課 ☎ 23-2684
	健康管理① 食育編	
	健康管理② 妊婦編	
	健康管理③ 乳幼児編	
	健康管理④ 成人編(1)	健康課 ☎ 23-2765
	健康管理⑤ 成人編(2)	
	健康管理⑥ 高齢者編(1)	介護保険課 ☎ 23-2114
	健康管理⑦ 高齢者編(2)	
	健康管理⑧ 食生活編	健康課 ☎ 23-2765
	認知症講座	介護保険課 ☎ 23-2114
環境	環境学習会	環境業務課 ☎ 24-5560
	都城市の河川について	環境政策課 ☎ 23-2130
	都城市の公害苦情について	
	都城市の地下水について	森林保全課 ☎ 23-2152
	上水道の話	水道局工務課 ☎ 23-4270
	よりよい水環境をめざして	下水道課 ☎ 23-5921
	清掃工場ってどんなところ?	清掃工場 ☎ 23-0277
産業	都城市の工業について	工業振興課 ☎ 23-2753
	都城市の地場産業について	
	都城市の企業誘致について	
	中心市街地の活性化	商業観光課 ☎ 23-2983
	都城市の観光・イベント	商業観光課 ☎ 23-2615
	都城市の農業	農政課 ☎ 23-2768

※申し込みは、各講座の担当課まで

区分	講座名	担当課・申込先
都市計画	都城志布志道路について	都市計画課 ☎ 23-2762
	まち学習① 都市計画マスタープラン	
	まち学習② 景観まちづくり	
	まち学習③ 地区計画	
教育	いじめ、不登校はみんなで解決!	学校教育課 ☎ 23-9544
	青少年の非行と防止について	生涯学習課 ☎ 23-9545
	家庭教育(親の役割)	
	乳幼児期のしつけの重要性	
	子どものときからコミュニケーション	
	お父さん、お母さん、もっと聞き上手に	
	親がかわれば子どもかわる	
	絵本と子育て	
	6歳までの「簡単な習慣」が子育ての決め手!	
	思春期における子どもの心理と行動	
	今、PTAが楽しい	
	高齢者よ、今が旬	
	子どもの夢を育む子ども会	
	生涯学習について	
人権	男女共同参画社会の実現に向けて	生活文化課 ☎ 23-2121
	人権感覚を磨こう	生涯学習課 ☎ 23-9545
国際交流	モンゴル紹介	生活文化課 ☎ 23-2295
	中国紹介	
	アメリカ紹介	
文化	美術館講座 鑑賞の楽しみ	美術館 ☎ 25-1447
防災	防災講座	危機管理課 ☎ 23-2129
消費生活	悪徳商法から財産を守る	生活文化課 ☎ 23-2121
交通安全	交通安全～命を守る	生活文化課 ☎ 23-7183
議会	議会のしくみ	議会事務局 ☎ 23-7869
し体験よう!	防火講話	消防局総務課 ☎ 22-8882
	応急手当講習	消防局警防課 ☎ 22-8883
	普通救命講習	
施設見学	リサイクルプラザ・さいせい館	リサイクルプラザ ☎ 36-3900
	清流館・清浄館	下水道課 ☎ 23-5921
	清掃工場	清掃工場 ☎ 23-0277
	一般廃棄物最終処分場	環境施設課 ☎ 23-3319

この講座は、市民の皆さんが主催する学習会などで、メニューの中からリクエストに応じて市職員が市政の話をする講座です。

●**対象** 原則として市内に在住、在学または勤務する10人以上の団体やグループ

●**申込方法** 代表者が、実施予定日の1カ月前までに「ハロー市役所元氣講座申込書」を各講座の担当課に提出

●**会場** 受講する団体・グループが準備。会場使用料は、受講者の負担になります。

ただし、各地区公民館、コミュニティセンター、教育集会所は会場使用料は無料となります

●**時間** 9時～21時の間で、2時間以内

※担当課の業務などの関係で、希望日時に開講できない場合があります

●**講師料** 無料。ただし、材料などの準備が必要な場合があります

●**その他** 市の職員が担当する仕事について話をするもので、苦情や陳情の場ではありません

「ハロー元氣講座」も募集中！

企業や組合の担当者が講師となり、専門的な知識を生かした講座や実習を行う「ハロー元氣講座」(無料)も実施しています。

●**講座内容** 企業の現場を見学できる「施設見学」コース、プロの技術を実際に体験できる「技術・体験」コース、租税や保険、財産設計などの詳しい説明を聞くことができる「生活」コースなど、6コース全31講座

※詳しくは、生涯学習課などで配布しているパンフレットをご覧ください

●**申込方法** 代表者が、実施予定日の1カ月前までに「ハロー元氣講座申込書」を生涯学習課へ提出

※この講座は、企業および受講者それぞれの責任において開催されるものですので、保険などへの加入をお勧めします

◎問い合わせ

生涯学習課 ☎23-9545

住民基本台帳カードを持っている皆さんへ

7月9日から、次の点が変更になり、住民基本台帳カードがより便利に使いやすくなります。

◎問い合わせ

市民課 ☎23-2128

転出を行うときの手続きが簡単になります

今までは、都城市から転出する場合は転出届を行い、転出証明書を取得し、転入先の市町村で転入手続きをする必要がありました。今後は、住民基本台帳カード(住基カード)を持っている人は、原則として転出届を行った後に、転出証明書の代わりに住基カードを使用することになります。

転入手続きのときは、転入届と転出証明書の代わりに住基カードを提出してください。ただし、法で定める期間内に手続きを行わなかった場合には、再度手続きが必要ですので注意してください。

なお、住基カードによる手続きを希望しない場合は、これまでと同様に転出証明書を発行します。



住基カード(写真あり)

住民基本台帳カードは転入先でも利用できます

今までは、市で発行した住基カードは、ほかの市町村へ住所変更を行った場合、使えなくなりました。今後は、有効期限内であれば法で定める期間内に手続きを行うことで、転入先の市町村でも継続して利用できるようになります。

ただし、期間内に手続きを行わなかった場合は、住基カードが使えなくなりますので、そのときは、必ず転入先の市町村に返却をお願いします。また、紛失などの理由で、転入先の市町村で新たに住基カードを取得する場合は、紛失した事実を証明する公的な証明書の添付が必要となりますので、注意してください。

公的個人認証サービスはあらためて手続きください

住基カードで公的個人認証サービス(電子証明書)を利用している人については、住所や氏名などの変更を行ったときに、電子証明書の機能が使えなくなりますので、これまでどおり住所地の市町村で手続きを行ってください。

あなたがいる わたしがいる 未来がある



6月23日(土)～29日(金)は

「男女共同参画週間」です

「女性だから」「男性だから」というように、性別による固定的な役割分担の殻に閉じ込められることのない社会。そして、女性だけでなく、男性にとっても幸せな社会。それが、男女共同参画が目指す社会です。この機会に家庭や職場などで、身近な問題として男女共同参画について話し合ってみませんか？

◎問い合わせ 生活文化課 ☎23-2121

男女共同参画社会とは？

全ての人の人権が尊重され、自らの意思で社会のさまざまな活動に参加することができ、自分の行動に責任を持つ社会。それが男女共同参画社会です。

現在のように少子高齢化が進み社会の担い手が少なくなっていく中では、性別に関わらず、私たち一人一人が自分の持っている能力や個性を十分に発揮していくことはとても大切なことです。

そして、男女共同参画社会の実現には、一人一人が自らの問題として取り組むことも大切です。

どんな取り組みをしているの？

女性は人口の半分、労働人口の4割余りを占め、政治や経済、社会など多くの分野で活躍しています。

しかし、日本では他の先進国と比べて、指導的な立場で活躍する女性が少ないのが現状です。

そこで国では、社会のさまざまな活動に参画する機会の格差を改善するため、女性に積極的に機会を提供する取り組みを「ポジティブ・アクション」と呼び、企業や団体、地域社会などに対して、重点的に推進しています。

男女共同参画社会のイメージ

男性も女性も意欲に応じて、あらゆる分野で活躍できる社会

職場に活気

- 女性の政策・方針決定への参加が進み、多様な人材が活躍することによって、経済活動が活発になり、生産性が向上
- 働き方が多様化し、共に働きやすい職場環境が確保されることで、個人が能力を最大限に発揮

家庭生活の充実

- 家族の一人一人が互いに尊重し合い、協力し合うことによって、家族のパートナーシップが強化
- 仕事と家庭を両立できる環境が整い、男性の家庭への参加が進むことによって、男女がともに子育てや教育に参加

地域力の向上

- 男女がともに主体的に地域活動やボランティアなどに参加することによって、地域コミュニティが強化
- 地域の活性化、暮らしの改善、子どもたちが伸びやかに育つ環境が実現

DVに悩んでいませんか？

配偶者や恋人など親密な関係にある、またはあった人からふるわれる暴力をドメスティックバイオレンス(DV)といいます。DVには、身体的な暴力だけではなく、精神的・性的な暴力なども含まれ、それらが複雑に絡み合っており、被害者の心と体を傷つけます。

このような暴力は、それぞれの人権や尊厳を著しく侵害し、男女共同参画社会づくりを進める上で、特に解決すべき重要な課題の一つとなっています。

我慢せず、まず相談を！

市では、配偶者や恋人などからの暴力について相談したい、加害者から逃れたいなどの悩みを持っている人からの相談を受け付ける窓口を設置しています。

相談は無料で、秘密は厳守します。一人で悩まず、まずは相談してください。

都城市男女共同参画センター

●相談時間 毎週月～金曜日

10時～16時

●相談専用電話 ☎23-7157

一人一人の豊かな人生

仕事や家庭、地域生活など、いろいろな活動を自らの希望に沿った形で進められ、男女が共に夢や希望を実現できます

農業用廃プラスチックは、 焼かない！ 捨てない！ リサイクル！



廃ポリフィルムや廃ビニールなどの農業用廃プラスチックは「産業廃棄物」であるため、農業経営者が自己責任で適正に処理するよう法律によって義務付けられています。

不法焼却や不法投棄をすると、5年以下の懲役ま

たは1,000万円以下の罰金が科せられます。

また、農地で使用する被覆資材は、強風時に飛散させないように対策を行ってください。

◎問い合わせ 都城市農業用廃プラスチック適正処理対策推進協議会（農産園芸課内） ☎23-2425

○廃ポリフィルムなどのリサイクル収集日程

収集対象：肥料袋、農薬袋、ベラーラップ、暖房用ダクト、PO系フィルム、谷シート、ポリポット、ポリマルチ、かん水チューブ、不織布など

日 程		収 集 場 所	収集時間
6月	7日(木)・21日(木)	都城北諸地区清掃公社 都北営業所	14:00~16:00
	12日(木)	(JA家畜市場南側)	
7月	24日(火)	アグリセンター都城 姫城農産センター	9:00~16:00
	25日(水)	アグリセンター都城 高城農産センター	
	26日(木)	アグリセンター都城 山田農産センター	
8月	9日(木)・23日(木)	都城北諸地区清掃公社 都北営業所	14:00~16:00
9月	6日(木)・27日(木)		
10月	11日(木)・25日(木)		
11月	8日(木)・22日(木)		
12月	6日(木)	アグリセンター都城 姫城農産センター	9:00~16:00
	11日(火)		
	12日(水)		
	13日(木)		
1月	10日(木)・24日(木)	都城北諸地区清掃公社 都北営業所	14:00~16:00
2月	7日(木)・21日(木)		
3月	7日(木)・21日(木)		

費用は、1kg当たり22円5銭(デポジット券または現金徴収)

○塩化ビニールのリサイクル収集日程

収集対象：ハウスビニールなど（「農ビ」の表示あり）

日 程	収 集 場 所	収集時間
8月28日(火)、11月13日(火)	アグリセンター都城 姫城農産センター	13:30~16:00
8月29日(水)、11月14日(水)	アグリセンター都城 高城農産センター	
8月30日(木)、11月15日(木)	アグリセンター都城 山田農産センター	

費用は、1kg当たり6円30銭(デポジット券または現金徴収)

【注意事項】

- ①黒いサイロビニール、ブルーシート、セルトレイ、育苗箱、農薬ビン、ハウスバンドなどの収集はしませんので、産業廃棄物処分場で適正に処理してください
- ②初めての人は、委任状作成のため印鑑を持参してください
- ③よく乾燥させ、同種の資材で縛り、10kg程度に束ねて搬出してください
- ④デポジット券（処理券）を持っている人は、持参してください