

支払いがもっと簡単・便利に！

窓口のキャッシュレス決済を拡充

市役所窓口での証明書発行手数料などの支払いの際に、これまでの二次元コード決済に加え、クレジットカードと電子マネーが使えるようになりました。

◎問い合わせ デジタル統括課
☎23-2765

利用可能な決済方法

- ・クレジットカード（タッチ決済可）
 - ・電子マネー（交通系IC、楽天Edyなど）
 - ・二次元コード決済（PayPay、auPayなど）
- ※現金も引き続き利用できます

対象となる窓口

市民課、納税管理課、市民税課、資産税課、各総合支所地域生活課、各地区市民センター、都城島津邸、都城歴史資料館、公立保育所、公立幼稚園、公立認定こども園

対象となる手続

住民票や戸籍謄本、課税証明書などの発行手数料、入館料、グッズ販売料、延長保育料など
※一部キャッシュレス決済に対応していない支払いもあります。詳しくは、ホームページを確認ください



デジタル統括課
主任主事
鳥越 佑太

市では、市民サービスの向上を目的に、市役所窓口での決済方法を拡充しました。さらに、今回からキャッシュレス決済時のレシート発行にも対応可能になりました。

対象窓口では、7種類のクレジットカードのほか、14種類の電子マネー、9種類の二次元コード決済が利用できます。クレジットカードのタッチ決済にも対応していて、よりスムーズな支払いが可能です。市役所来庁の際は、ぜひ活用ください。

あなたの未来を守るために

特定保健指導を受けましょう

放置すると生活習慣病が進行し、心臓病や脳卒中などを引き起こす恐れがあるメタボリックシンドローム（メタボ）。特定健診でメタボと診断された場合は、無料の特定保健指導が利用できます。この機会に生活習慣を見直してみませんか。

◎問い合わせ 健康課
☎23-2765

特定保健指導とは

保健師や管理栄養士などの相談員が、面談などを通して3〜6カ月間にわたって一人一人に合わせた健康づくりをサポートします。

保健指導の流れ

【初回面談】
健診結果を説明し、食事や運動の目標を設定

【継続的支援】
電話や手紙、面談などで状況を確認。食生活や運動についてアドバイス

【最終支援・評価】

設定した目標の達成度を確認。生活習慣の改善によりメタボが解消されたかを評価



特定保健指導をきっかけに生活習慣改善に成功



大塚 康子さん
(袁原町)

知人が糖尿病になったことをきっかけに特定健診を受診しましたが、結果は病気の手前のグレーゾーン。保健指導を受けて自分の体の状態や生活習慣病のリスクを知り、改善しようと決意しました。保健指導で教わった、無理なくできる運動や料理を3カ月続けた結果、9kgの減量に成功。健康なお年寄りを目指して、これからも継続していきます。

暑い夏がやってくる

熱中症を予防しましょう



これからの暑い時期、屋内外を問わず発症する可能性がある熱中症。正しい知識を身に付け、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

◎問い合わせ 健康課
☎23-2765

クーリングシエルトーを知っていますか

クーリングシエルトー（指定暑熱避難施設）は、熱中症特別警戒アラートが発表されたときに一般に開放され、暑さをしのぐことができます。場所のことで、冷房設備を備えていて、高齢者などの熱中症弱者にも優しい施設です。



市では、市内の公共施設や民間施設の一部をクーリングシエルトーに指定しています。利用可能な時間帯詳しくは、市ホームページを確認ください。



熱中症対策 5つのポイント

1 小まめに水分と塩分を補給する	2 エアコンを使用し室温を28度以下に保つ
3 外出時は暑さを避ける工夫をする	4 暑熱環境では体を冷却するものを使う
5 寝具や空調機器で睡眠環境を整える	

6月4日〜10日は 歯と口の健康週間です

健康な生活の基本は、毎日の食事をおいしく食べられること。そのためには丈夫な歯が必要です。この機会に、歯の健康について考えてみましょう。

◎問い合わせ 保健センター ☎36-5661

虫歯予防の3つのポイント

むし歯は、「食事・おやつ」「むし歯菌」「歯の質」の3つの要因が、時間の経過とともに重なり合っています。むし歯を予防するため、次の3つを心掛けましょう。

- ①食事・おやつの工夫
糖類が口の中に残りやすい甘いおやつは、むし歯になるリスクを高めます。バランスの取れた食事を基本に、甘いおやつは時間を決めて、だらだら食べないようにしましょう。
- ②むし歯菌の除去
毎日の歯磨きでむし歯菌を取り除きましょう。歯磨きには歯の大きさに適した歯ブラシを選ぶことが重要です。この機会に家族の歯ブラシのサイズを見直しましょう。
- ③歯の質の向上
「フッ化物」は歯の質を強くしたり、むし歯菌を減らしたりする働きがあり、むし歯予防に効果的です。フッ化物配合の歯磨き粉を選びましょう。

子どもの歯にもフッ化物を

高濃度のフッ化物液を歯に直接塗るフッ化物塗布を年に3、4回行うと、予防に効果的です。また、低濃度のフッ化物液を口に含んでいけるようになる4歳ごろから永久歯が生えそろう中学生ごろまで行うと効果的です。

※フッ化物の利
用には、専門家の指導が必要
です。詳しくは、歯科医
院に相談くだ
さい

市の取り組み

市では、幼児健康診査時に歯科健康診査を実施しています。2歳6カ月健診では、歯科健診に加え、希望者にフッ化物塗布を行っています。ぜひ利用ください。

