

メタボ改善！ ～自分の健康は自分で守る～

特定健診（国民健康保険に加入している40～74歳を対象にした健診）の受診率が60%を超えると、市の健康課題が見えてくると言われています。本市の令和4年度の特定健診受診率は41.6%（令和4年12月27日時点）。実態把握のため市では受診率60%を目指しています。

広報ひとよし7月号と10月号では、メタボリックシンドローム（メタボ）は脳梗塞や心筋梗塞、認知症などのさまざまな病気の原因になることをお伝えしました。このような病気を予防し「自分の健康は自分で守る」という市民を増やすため、市では保健師や栄養士などがメタボやその予備群の人を訪問し、生活習慣を聞き取り、改善方法を一緒に考えるという保健指導を行っています。訪問時には、「何をどれくらい食べたらいのか」や「忙しくて運動の時間がとれない」などの相談が多く、その人に合った効果的な食事方法や筋トレなど最新の知識も交えて紹介しています。

自分の生活に合わせた健康法と一緒に考えましょう。いつでも市保健センターにご相談を！



問合せ 市保健センター健康増進係（☎24-8010）

令和2年度に市民健診を受診し、メタボやその予備群に当てはまった人は363人で、その中で令和3年度にメタボが改善した人は76人（20.9%）でした。しかし、中には令和3年度に健診を受けていない人もいて、その人たちの健康実態は分かりません。病気を予防し元気で長生きするために、まずは自分の健康状態を知ることが大切です。毎年特定健診を受けて一緒に生活習慣について考えていきましょう。

令和5年度市民健診の申し込みが始まっています

メタボの診断基準

3つのうち2つ以上

内臓脂肪型肥満
腹囲（へそ周り）
男性：85cm以上
女性：90cm以上

脂質異常症
（どちらかまたは両方）
中性脂肪：150mg/dL以上
HDL（善玉コレステロール）：
40mg/dL未満

高血圧
（どちらかまたは両方）
最高血圧：130mmHg以上
最低血圧：85mmHg以上

高血糖
空腹時血糖値：
110mg/dL以上

自分の健診結果と照らし合わせ、確認してみましょう



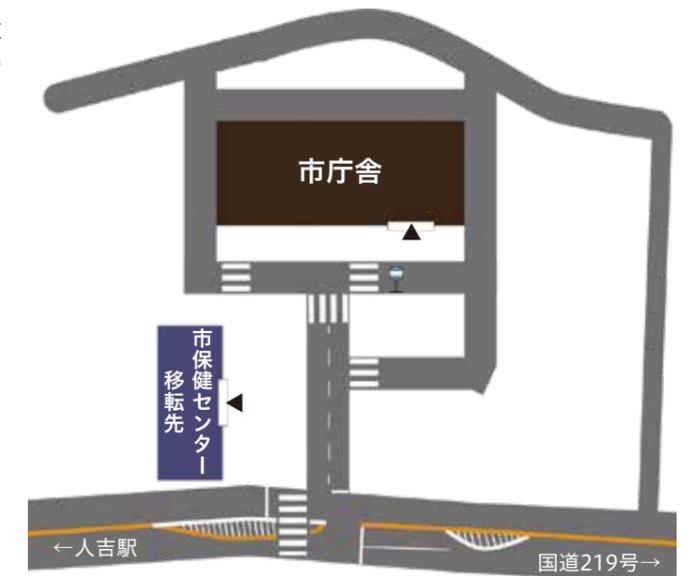
市保健センターを移転します

現在、市保健センターの移転先（旧西間別館）の改修工事を行っています。改修終了後に情報設備の整備を行い、5月の大型連休に市保健センターの機能を旧高等看護専門学校から移転します。お間違えのないようご注意ください。

移転先での供用開始 5月8日（月）予定



旧西間別館が市保健センターになります



問合せ 市保健センター母子保健係（☎24-8420）

情報ひろば

新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況で、内容が変更になることがあります。詳しくはお問い合わせください。

お知らせ

市長・市議会議員選挙 立候補予定者説明会

市選挙管理委員会では、市長・市議会議員選挙の立候補届出や選挙運動などの説明会を開催します。関係者は必ず出席してください。1候補者につき3人まで出席できます。

申告所得税などの 口座振替納付日

令和4年分確定申告の口座振替納付日は、次のとおりです。口座振替を利用する人は、振替納付日の前日までに口座の残高を確認してください。申告所得税・復興特別所得税
4月24日（月）
消費税・地方消費税（個人事業者） 4月27日（木）

人吉市役所 ☎22-2111（代表）

住所 〒868-8601 人吉市西間下町7番地1
開庁時間 午前8時30分～午後5時15分
開庁日 月～金曜（祝日を除く）
ホームページ
<https://www.city.hitoyoshi.lg.jp/>



人吉市関連施設

- カルチャーパレス ☎24-3311
- スポーツパレス ☎22-1688
- 水道局お客様センター ☎22-5497
- 保健センター ☎24-8420
- 石野公園 ☎22-6700
- 鉄道ミュージアム ☎23-2000
- 図書館 ☎24-3518
- くまりば ☎22-5183

人の動き 人吉市の住民基本台帳人口

令和5年1月末日現在 ※（）は前月比

総数	30,702人（-29人）
男	14,260人（-25人）
女	16,442人（-4人）
世帯数	15,180世帯（-6世帯）

開庁時間外の支払いは、コンビニエンスストアでの支払いやPayPayなどのスマートフォン決済をご利用ください。
問合せ 「水道料金・下水道使用料について」市水道局お客様センター、「市営住宅使用料について」市住宅政策課市営住宅係

水道使用の開始・中止などはご連絡ください！

次のようなときは早めに水道局お客様センターにご連絡ください。
水道の使用開始・中止
引越など水道の使用を開始・中止するとき
長期間水道を使用しないとき

届出内容の変更
水道使用者の名義を変更するとき
支払い方法を変更するとき
料金の請求書の送付先を変更するとき

※水道使用の開始・中止はインターネットでも受け付けています。詳しくは市ホームページをご覧ください。

問合せ 市水道局お客様センター

問合せ 人吉税務署（☎23-2311）
軽自動車・バイクなど異動申告は3月中旬
軽自動車、バイク、農耕車などを所有している人で、市外転出、廃車、買い替え、所有者変更などの異動があったときは3月中旬に申告が必要です。申告がないと引き続き課税されます。必要書類などは各窓口にお問い合わせください。
問合せ
◆50cc～125ccのバイク、農耕用小型特殊車、そのほかの小型特殊車

開庁時間延長時の支払い受け付けを終了します

市では、毎週木曜日に開庁時間を午後7時まで延長していますが、利用者が少ない次の支払い受け付けについては3月30日で終了します。
◆水道料金・下水道使用料
◆市営住宅使用料