第11回　人吉・球磨美術連盟作品展

人吉・球磨美術連盟の会員や人吉球磨の児童・生徒、保育園児の作品を展示します。同連盟には誰でも加入できます。

作品展に参加したい人はご連絡ください。

期間　11月26日(木)～29日(日)

時間　午前9時～午後5時30分（29日(日)は～午後4時）

場所　山江村体育館（球磨郡山江村山田甲1353番地1）

入場料　無料

問合せ　人吉・球磨美術連盟事務局（池田さん☎080-5205-4634）



MOZOCA（もぞか）森のお話し会（参加無料）

期日　12月5日(土)

時間　午前11時20分～

場所　人吉鉄道ミュージアムMOZOCAステーション868　2階

問合せ　森のお話し会事務局（☎080-6437-2071）

募集

第73回人吉駅伝大会の参加チームを募集します

友人や職場の仲間とチームを作ってタスキをつないでみませんか？　たくさんの参加をお待ちしています。

期日　12月13日(日)※雨天決行

時間　午前9時45分スタート

場所　人吉球磨広域行政組合（中神町1348番地1）横の広場

募集部門　◎中学男子の部　◎女子の部　◎高校男子の部　◎女子の部（中・高校生、一般）　◎一般の部

※チームは各部門とも監督1人、選手6人、補員2人以内で編成してください。

※参加申し込みをしていないチームのオープン参加はできません。

コース　中神町字大柿の周回コース

1・3・5区：3・7キロ　2・4・6区：1・9キロ

定員　◎中・高生の部：なし　◎女子の部（一般）：先着10チーム　◎一般の部：先着20チーム

参加料　◎中・高生の部：1500円　◎一般の部：3千円

申し込み後に参加料について案内します。銀行か窓口でお支払いください。

申込方法　市ホームページから申し込んでください。

申込期間　11月4日(水)～18日(水)

申込・問合せ　市社会教育課スポーツ振興係

▲詳しくはこちら

陸上自衛隊高等工科学校生徒（一般試験）募集

応募資格　令和9年4月1日現在で15歳以上17歳未満の男子（中卒、中卒見込み含む）

応募期限　令和9年1月14日(水)（必着）

試験期日　令和9年1月23日(土)または24日(日)

※試験会場など詳しくは「自衛官募集」サイトをご覧になるか、お問い合わせください。

問合せ　自衛隊熊本地方協力本部人吉地域事務所（☎22-4704）

相談

特設人権相談所

人吉人権擁護委員協議会（熊本地方法務局人吉支局）では、特設人権相談所を開設します。

相談は無料で、秘密は固く守られます。家庭内のもめごと、近隣とのトラブル、女性や子どもに対する虐待・差別などの人権問題について相談に応じます。

期日　12月4日(金)

時間　午前9時～正午

場所　市役所2階201会議室

相談員　人権擁護委員

問合せ　熊本地方法務局人吉支局（☎22-3393）

▲詳しくはこちら

11月の納税

納期限
11月30日（月）

▶口座振替が便利です

◎国民健康保険税（第5期）
◎介護保険料（第5期）
◎後期高齢者医療保険料（第5期）

問 市税務課収納係（内線1055）

祝日のごみ収集

11/3（火）	11/23（月）
×	○ 燃えるごみだけ

ごみ分別アプリ

11/23（月）は月曜が収集日の地区だけ収集します。
クリーンプラザへの持ち込みはできません。

問 市環境課廃棄物対策係（内線2072）

市民健診コラム

「来年でいいや」がリスクになる！
～若年世代からの健診の重要性～



医療法人回生会 堤病院
副院長 堤 厚之先生

40・50代こそ健診を逃してはいけない

仕事や家事、子育てに追われる40・50代。「忙しくて健診どころじゃない」「どこも痛くないから来年でいいや」と後回しにしていませんか？　実は市の健診受診率を見ても、この働き盛り世代の低さが大きな課題となっています。私自身も50代となり、いろいろ体のガタが出現していて、社会人となってからは忙し過ぎて自分の健康なんかこれっぽっちも関心がなかったなと反省しています。

医師として皆さんに最も伝えたいのは、「40・50代こそ、健診を絶対に逃してほしくない世代である」ということです。若い頃の「少し体重が増えた」「お腹が出てきた」といったメタボリックシンドローム（メタボ）前段階のサインを放置すると、40代以降で本格的なメタボへ移行しやすくなります。高血圧や高血糖は自覚症状がないまま静かに血管を傷つけ、将来の脳卒中や心筋梗塞という重大な病気のリスクを着々と高めてしまうのです。

令和６年度市民健診結果

高血圧の割合	
40代	23.8%
50代	41.4%

収縮期血圧が130以上

5人に1人数値が高くなっています

糖尿病リスクが高い人の割合	
40代	52.4%
50代	65.6%

ヘモグロビン・エーワンシー
HbA1cが6.5以上

2人に1人数値が高くなっています

早期発見と毎年の比較が予防の鍵

日常診療を行っていて痛感するのは、一度発症してしまった血管病変を完全に元へ戻すことは非常に難しいということです。だからこそ、本格的なメタボに移行する前の段階で自分の体の状態を把握し、生活改善など早めの対策を行うことが、健康リスクを減らす最大の鍵となります。本当は40歳未満の若いうちから、自身の体に関心を持っていただくのが理想です。

そこで重要になるのが、「健診を毎年受け、前年までの数値と比較すること」です。その年の判定だけでなく、過去の数値と比べることでわずかな変化の兆候に気付き、「少し体重や数値が上がってきたから歩く量を増やそう」といった対策をすることで、大きな病気を未然に防ぐことができます。

「自分の体と向き合う日」を作りませんか？

忙しい日々の中で時間を作って受診する健診は、頑張る自身のため、そして大切な家族と過ごす未来を守るための確実な投資です。年に一度、市民健診の申込書が郵送されます。「自分の体と向き合う日」を作ってみませんか？



40・50代の国民健康保険加入者の皆さんへ

11月は令和８年度に市民健診を受ける最後のチャンスです。
まだ申し込んでいない人は、早めに市保健センターにご連絡ください。

市民健診の申込・問合せ　保健総務係

問合せ　市保健センター（☎24－8420、☎24－8010）