

人吉市はメタボの人が増えています！

毎年市民健診を受けていただきありがとうございます。健診受診は、病気の早期発見と治療につながり、医療費が減ることで保険税の値上がりを抑えます。

本市ではメタボリックシンドローム（メタボ）と予備軍の人が年々増えていて、その割合が県や国と比べても高い状況です。メタボは内臓脂肪が増え、生活習慣病や血管の病気にかかりやすくなっている状態で、食事や運動などの生活習慣が関係しています。令和3年度特定健診^{*}を受けた人の97[％]は生活習慣の見直しが必要でした。また、本市では長期入院による医療費が大きく伸びていて、脳や心臓などに重大な病気を発症してから初めて受診する人も少なくありません。メタボは脳梗塞や心筋梗塞などのさまざまな病気の原因となり、新型コロナウイルスの重症化の危険因子となることも分かってきています。

※国民健康保険に加入している40～74歳を対象にした健診

人生100年時代

皆さんはこれから先の長い人生をどのように過ごしていきたいですか？ 元気に長生きするためにも自分の生活習慣を見直してみましょう！！

健診は毎年受けましょう！ 特定健診の実施は8月末までです。

申込・問合せ 市保健センター健康増進係（☎24-8010）

メタボリックシンドロームの診断基準

必須

内臓脂肪型肥満 腹囲（へそ周り）
男性：85^{センチ}以上、女性：90^{センチ}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

3
つ
の
うち
2
つ
以上

高血糖
空腹時血糖値：
110mg/dL 以上

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

メタボ
内臓脂肪
脂質異常 高血糖 高血圧
動脈硬化
心筋梗塞 脳梗塞

自分の健診結果と照らし合わせ確認してみましょう

産後の悩みや不安はありませんか？

市では、産後のお母さんの悩み解消や、休息につながるよう支援する産後ケア事業を行っています。出産後、「自宅に帰っても手伝ってくれる人がいなくて心配」「授乳が上手くいかない」「育児の疲れから体調が優れない」などの不安はありませんか？

これらの相談がある人は、市保健センターにご連絡ください。

対象者

市に住民票があり、1歳未満の子どもを持つ母親

利用できるサービス

産婦人科など市が委託した事業所（者）への宿泊や通所、自宅訪問してもらうことで、お母さんの体調確認や、赤ちゃんへの授乳・沐浴の仕方などのアドバイスを受けることができます。

申込方法

利用には一定の条件がありますので、市保健センターにご相談ください。



利用料金

サービス名		利用料金 ^{※1}
短期入所型（宿泊）		4,000～6,000円 ^{※2}
通所型	2時間未満	1,000円
	2～5時間未満	2,000円
訪問型		600円

※1 生活保護受給者は無料です。

※2 利用施設で金額が異なります。

問合せ 市保健センター母子保健係
（☎24-8420）



令和4年度（9月期） 人吉市職員採用試験

一次試験

期日 9月18日（日）

場所 人吉市役所

※応募人数によって会場を変更することがあります。

試験職種・採用予定人数・受験資格

区分	職種	採用予定数	受験資格
一般事務	高卒程度	4人程度	平成13年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人
行政事務B （民間企業等 職務経験者）	学歴不問 社会人対象	2人程度	昭和62年4月2日以降に生まれた人で、令和4年7月1日現在で民間企業などでの職務経験が5年以上ある人
技術（建築）	高卒程度	1人程度	平成13年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人
技術（土木）	高卒程度	1人程度	平成13年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人

申込方法

申込書を申込先にお持ちになるか郵送してください。市ホームページから電子申請もできます。

受付期間と申込先

★郵送又は持参の場合

8月1日（月）～12日（金）
※郵送の場合は必着
窓口受付時間
午前8時30分～午後5時15分（土・日曜除く）

★電子申請

8月1日（月）～12日（金）
午後11時59分まで

申込先

〒868-8601 人吉市西間下町7番地1
人吉市総務部総務課

採用試験申込書の入手方法

採用試験申込書は市総務課窓口（市役所3階3-6番窓口）にあります。郵送で請求する場合は、「採用試験申込書請求」と朱書きした封筒に受験職種を明記し、94円切手を貼った宛て先明記の返信用封筒（定型サイズ）を同封し郵送してください。市ホームページからダウンロードすることもできます。

※試験内容など詳しくは市ホームページをご覧ください。



問合せ 市総務課職員係（☎22-2111 内線3211）
市ホームページ <https://www.city.hitoyoshi.lg.jp/>