

健康づくりはあなたが主役

# 『みやこのじょう健康づくり計画21』を定めました

市では、市民の皆さんと一緒に健康づくりに取り組むために、みやこのじょう健康づくり計画21（第2次）を策定しました。今回は、その概要をお知らせします。

◎問い合わせ

健康課 ☎23-2765

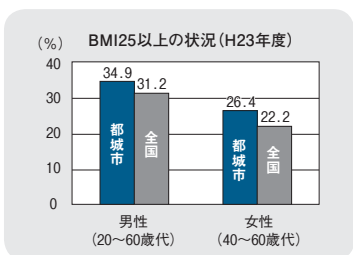
## 計画の概要

生活習慣の変化や高齢化の影響で、私たちの生活は大きく変化しました。本市においても、生活習慣病の人や寝たきりの高齢者の増加に伴い、医療費や介護給付費の増加が続いています。そこで市では「子どもから高齢者まで全ての人々が健康で安心して暮らせるまち」を目指し、栄養や食生活、運動などの10分野で、次の目標を設定しました。

全ての人が生きがいを感じ、安心して暮らせるまちにしたい。ためには、一人一人が健康に対する意識を高めることが大切です。まずは、生活習慣や生活環境を見直すなど、できることから始めてみませんか。

## 栄養・食生活

本市は、肥満傾向の人が多く、生活習慣病予備群と呼ばれる人の割合が、県内でも上位となっています。このため幼少期からの食生活や運動習慣に着目し、生活習慣の改善を目指します。



BMIとは、肥満度を表す数値です。  
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

## 身体活動・運動

いつもより、10分余計に体を動かすだけで、日常的に介護などを必要とせず、自立した生活ができる「健康寿命」を伸ばすことができます。このため、運動習慣者の割合の増加を目指します。

## 休養・こころ

こころの健康について、正しい知識の普及と周囲のサポート体制の充実に努めます。

## たばこ

禁煙することによる健康の改善効果は明らかです。このため、禁煙対策の推進に取り組みます。

## アルコール

飲酒の健康影響や「適量の飲酒」などの情報の提供に努めます。

## 歯の健康

歯の健康は、食べる喜びや話す楽しみを保つためにも重要です。80歳で20人以上の歯を保つ、「8020運動」を推進します。

## 糖尿病

糖尿病患者数は、増加傾向にあります。健診を受けることで自分の健康状態を知り、生活習慣の改善

善に取り組むことが大切です。このため、糖尿病予備群の増加抑制に努めます。

## 循環器疾患

脳血管疾患と心疾患を含む循環器疾患は、死亡原因の約3割を占めることから、予防のため正しい知識の普及に努めます。

## がん

日本人の3人に1人は、がんで亡くなっています。早期発見・早期治療のために、がん検診の受診率向上に努めます。

## 食事が育てる

## 健やかな体とこころ

子どもたちに正しい食生活の習慣を身に付けさせ、生涯にわたって健やかに、そして心豊かに過ごせるように食育推進に取り組みます。

## 次の世代へ食の大切さを伝える

食生活改善推進員  
柿木原久子さん  
(姫城町)



健康を維持する  
には、「食」を見

直すことが不可欠で、体を作るには、小さいころからの食生活が大事。今の子どもたちは、部活動や塾などで食事が不規則になったり、ファストフードやコンビニで簡単に食事を済ませたりしています。家族そろって、会話を楽しみながら食事をする中で、コミュニケーションを取りながら健康も気遣うことができます。将来、子どもたちが元気に楽しく過ごすには、今の食事が大事。普段の食事から健康に気遣い、これからの都城を担ってほしいです。

# 病気を防ぐには予防が大事 がん検診を受けましょう



市では、次の5種類のがん検診を2月まで実施しています。

がんは、早期発見・早期治療で治る病気です。この機会に、がん検診を受けてみませんか。

◎問い合わせ

健康課 ☎23-2765

## 各検診の検査内容

### 胃がん検診

造影剤（バリウム）を溶かした溶液約100ccと、発泡剤を飲んで胃全体を撮影します。

### 乳がん検診

マンモグラフィ検査は、乳房を

装置に挟んで圧迫し、X線撮影を行います。この検査では、触診で見つからないような小さながんを見つけることができます。

視触診検査は、乳房の形の変化やくぼみの有無、皮膚の色を見ながら、乳房に触れて確認します。また、個別検診では、乳頭からの分泌を確認する検査も行われます。

### 子宮頸がん検診

子宮頸部を綿棒などで軽くこすり、細胞を採取します。子宮の頸部のただれやポリープなどと区別するため、必要な検査です。

## 大腸がん検診

採便容器を使い、2日分の便を採取して検査します。

### 肺がん検診

胸部のX線撮影を行う検査。65歳以上の人は、結核検診も兼ねて実施します。血の混じった痰や数日間続く頑固な咳は、肺がん・結核の両方に共通する症状です。

## がんを防ぐための新12カ条

がんによる死亡数は、年々増加傾向にあります。国民の3人に1人はがんで亡くなると言われ、死亡数全体の約3割を占めています。

私たちの日常生活の中で、喫煙や飲酒、食事、身体活動など、がんが発症する要因に大きく影響していると言われています。

## がんを防ぐための新12カ条

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙を吸わない
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は豊富に
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報を知ることから

受診期間・申込方法		
受診期間	平成27年2月28日(出まで)	
受診申込方法	<p>集団検診 バス車内で受診。日時は各会場で指定されていますので、事前に健康課へ申し込みください。</p> <p>個別検診 指定医療機関で受診。予約が必要ですので、事前に医療機関へ問い合わせください。</p> <p>受診回数 集団検診もしくは個別検診のどちらかで、期間内に1回。</p> <p>検診料の免除 75歳以上の人や生活保護世帯、市民税非課税世帯の人は無料で受診できます。詳しくは健康課へ問い合わせください。</p> <p>その他 大腸がん検診の個別検診は、2月22日(日)までに指定医療機関で採便容器を受け取ってください。</p>	
検診の種類、対象者、検診料		
胃がん	対象者	40歳以上
	検診料	集団検診 1,200円 個別検診 3,100円
子宮頸がん	対象者	20歳以上の和暦で奇数年生まれ
	検診料	集団検診・頸部のみ 1,000円 個別検診・頸部のみ 1,900円 ※頸部と体部の両方 2,700円
乳がん	対象者	40歳以上で和暦の奇数年生まれ
	検診料	集団検診 2,000円 個別検診 1,600円
大腸がん	対象者	40歳以上
	検診料	個別検診 1,200円
肺がん	対象者	40歳以上
	検診料	集団検診 無料

# 将来の夢

都城市・三股町内の大学、高専、専門・専修学校。

住み慣れた環境だからこそ、しっかりと勉強に集中することができます。

自宅から通える学校で、将来必要となる知識や技術を学び、夢をかなえてみませんか。

詳細については、各学校まで問い合わせください。 ☎問い合わせ 総合政策課 ☎23-2115

## 南九州大学都城キャンパス (立野町)

平成21年に開設された都城キャンパスには、園芸や造園、環境分野について学ぶ「環境園芸学科」、保育士や教員などを養成する「子ども教育学科」があります。学問だけでなく、ボランティアや課外活動など、地域と密接に関わり合いながら、ふるさとで学びを深めてみませんか。

●問い合わせ ☎21-2111

### こんな人にオススメ!

◇自然が好き ◇花が好き ◇ガーデニングや景観づくりに興味がある ◇農業の可能性を探りたい ◇環境問題に関心がある ◇子どもが好き ◇先生になりたい ◇地域と関わり、地域の役に立ちたい

### こんな資格が取得できます!

#### 【環境園芸学科】

・高等学校教諭1種免許(理科・農業)

・中学校教諭第1種免許(理科)

・自然再生士補

・学芸員など

#### 【子ども教育学科】

・保育士資格

・幼稚園教諭1種免許  
・小学校教諭1種免許  
・特別支援学校教諭1種免許など

### 地元での進学を応援!

#### 都城地区入学金全額免除制度

都城地区の高等学校を卒業、または卒業見込みの人や、都城市民ならびに市民の子などが、都城キャンパスの学部・学科に入学した場合、入学金全額250,000円を免除します。

#### ●募集人員

環境園芸学部 環境園芸学科  
130人

### インタビュー



### 安心して勉強に取り組めます!

人間発達学部  
子ども教育学科3年  
井料田 彩香さん  
(泉ヶ丘高校出身)

子どもの教育を専門にした学部は県内でも少ないですが、将来は子どもに関わる仕事に就きたいと思い入学しました。現在、保育士と幼稚園教諭の免許取得を目指して勉強しています。

短大などでも免許の取得はできませんが、ここでは4年間じっくり時間をかけて学ぶことができ、ゼミにも1年生から配属されるので、早いうちからきめ細かな指導が受けられます。また、入学したら、全学年で構成する少人数のグループに分けられ、授業計画や勉強など先輩からサポートしてもらえるので、安心して学生生活を送ることができます。

南九州大学は先輩と後輩、先生との結び付きが深く、良好な関係を築くことができます。南九州大学に入って良かったです!

人間発達学部 子ども教育学科  
80人

#### ●出願期間

【特待生推薦】

10月1日(水)～10日(金)

#### 【推薦】

1期…11月1日(土)～7日(金)

#### 【一般】

1期…27年1月13日(火)～28日(水)

#### 【センター試験利用】

1期…27年1月13日(火)～30日(金)

【AO】8月1日(金)～27年2月27日(金)まで随時

#### 【社会人】

1期…11月1日(土)～21日(金)

### 都城高専（吉尾町）

高専（高等専門学校）は、5年間の一貫教育。工学や建築学などの専門的な知識を、中学卒業後の早い段階から学ぶことができます。本科（5年間）を卒業すれば准学士、さらに専攻科（2年間）を修了すれば、大学と同じ学士の学位を取得できます。

また、本科卒業後に、国公立大学の3年生へ編入学することもできます。

◎問い合わせ ☎47-1134

### こんな人にオススメ！

- ◇機械が好き
- ◇早いうちから専門的な知識を身に付けたい
- ◇日本のものづくりに貢献したい
- ◇技術者として社会の役に立ちたい

#### ●募集人員

- 機械工学科 40人
  - 電気情報工学科 40人
  - 物質工学科 40人
  - 建築学科 40人
- 出願期間
- 【推薦】27年1月5日(月)～8日(木)
- 【学力】27年1月26日(月)～30日(金)

### 都城コアカレッジ（吉尾町）

●募集人員

情報デザイン科 30人

医療ビジネス科 20人(女性のみ)

介護福祉科 40人

#### ●出願期間

【推薦】

第1回：10月1日(水)～17日(金)

【一般】

第1回：11月4日(火)～14日(金)

#### ●取得できる資格など

- ①情報デザイン科 基本情報技術者、ITパスポート試験など
  - ②医療ビジネス科 医療秘書検定、医療事務技能審査試験など
  - ③介護福祉科 介護福祉士、学習療法士1級など
- ◎問い合わせ ☎38-4811

### 都城デンタルコアカレッジ（吉尾町）

#### ●募集人員

歯科衛生士科 30人(女性のみ)

#### ●出願期間

【推薦・特待生/一般・社会人】

第1回：10月1日(水)～17日(金)

●取得できる資格など

歯科衛生士、医療事務技能審査試験など

◎問い合わせ ☎38-4812

### 看護系学校

医療機関が集まる都城圏域。将来の都城の医療を担う若者を募集します。

### 都城病院附属看護学校（祝吉町）

●募集人員

看護専門課程看護学科 40人

#### ●出願期間

【推薦・社会人】

10月20日(月)～11月17日(月)

【一般】

12月15日(月)～27年1月22日(木)

◎問い合わせ ☎22-3690

### 都城看護専門学校（姫城町）

#### ●募集人員

准看護師科（医療高等課程）70人

看護師科（医療専門課程）50人

#### ●出願期間

①准看護師科

1次募集：10月6日(月)～31日(金)

②看護師科

1次募集：12月8日(月)～27日(土)

◎問い合わせ ☎22-0711

### 藤元メディカルシステム付属医療専門学校（三股町長田）

#### ●募集人員

看護学科 80人

助産学科 10人

#### ●出願期間

- ①看護学科
- 【特別（推薦・社会人1期）】10月14日(火)～24日(金)
- 【特別（社会人2期）】27年2月2日(月)～12日(木)
- 【一般】1期：27年1月7日(水)～16日(金)
- ②助産学科
- 【推薦】10月14日(火)～24日(金)
- 【一般】27年1月7日(水)～16日(金)

#### ●問い合わせ

看護学科 ☎52-6921

助産学科 ☎51-1621

### 都城調理師高等専修学校（都島町）

#### ●募集人員

調理師科 昼間部 80人

夜間部 5人

#### ●出願期間

10月1日(水)～27年3月31日(火)

●取得できる資格など

調理師、調理技術検定上級など

◎問い合わせ ☎22-4626

出願期間は複数回設定してあるところがあります。詳しくは、学校に直接お問い合わせください。



今夜は水道水で乾杯！

# いつも飲むおいしい水

## 都城の水道水

本市の水道事業は、年間約1、800万立方メートルの水（東京ドーム15杯分）を、16万人以上の市民の皆さんに供給しています。地下水本来のおいしさを残すため消毒は最低限度とし、定期的に水質検査や水道管の洗浄などを行っています。

問い合わせ 都城水道局 ☎23-4510

### 都市の水道の水源

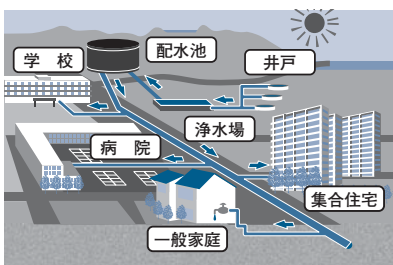
全国的にみると、河川やダムなど地表水を水源とする市町村がほとんどですが、本市の水道水の99%は地下水を水源としていて、約80本の井戸からくみ上げています。井戸の多くは、深層地下水と呼ばれる地下深くにある地層の水をくみ上げていて、深さが100メートルを超えるものもあります。

### 最低限度の消毒でおいしい水

本市の地下水は、雨水などが50年以上かけて固い岩盤の下まで浸透したものと考えられていて、地表面の影響を受けにくく、水質が安定しています。適度なミネラル分を含んだ地下水は、そのままでも安心して飲めますが、浄水場で

水道法の基準を満たす一定の塩素消毒を行い、安全な水道水として供給しています。

### 水道水が家庭に届くまで



### 定期的な洗浄作業と水質検査

より安全でおいしい水を届けるため、定期的な水道管や配水池の洗浄作業を行っています。



水道管は、消火栓などから放水し、水の勢いで水道管の内側に付着した沈殿物などを除去します。そのほか、配水池も定期的な掃除に砂の除去などの清掃を行っています。

また、定期的な水質検査により、安全を確認しています。水質検査の結果は、市のホームページでも確認できます。

### 水道水を安定して届けるために

本市の水道事業は、昭和29年に開始して以来、今年で60年を迎えます。昭和40、50年代に作られた井戸、浄水場や配水池、水道管など各種水道施設の多くが老朽化し、更新時期を迎えています。

これらの更新に当たっては、東日本大震災などを教訓として、施設の耐震化を行うなど「安全かつ、強固で、持続可能な水道事業」に取り組んでいきます。

また、経費を抑え、将来の人口減少社会にも備えるために、コンパクトで効率的な水道施設に再編

する更新整備計画の策定にも取り組めます。

### 身近にある一番の宝

日本は、水道水を安全にそのまま飲む数少ない国のひとつで、97・6%の人が、水道水を利用しています。その中でも、自然の力でろ過された深層地下水を水源とする、安全でおいしい都城の水道水は、毎日口にする「身近な一番の宝」と言えます。

### 浄水場を見学してみませんか？

市民を対象に、施設見学を受け付けています。見学を希望する人は、事前に水道局工務課に申し込みください。

#### ●見学時間

9:30~12:00、13:00~16:00

※土・日曜日、祝日、

年末年始を除く

☎23-4270 水道局工務課



一萬城浄水場



# 上長飯霊地公園の 墓地利用者を募集します

上長飯霊地公園の墓地利用者を募集しています。申し込み順で区画が選べますので、希望の区画がある人は、早めに申し込みください。  
 ◎問い合わせ  
 環境政策課 ☎23-2130

## ●利用者により優しい施設

高齢者や障がいのある人の利用に配慮して、駐車場から墓地区画まで段差のないつくりになっています。また、施設内のトイレは、赤ちゃん連れや車いすの人も利用できます。  
 ●環境に配慮した施設

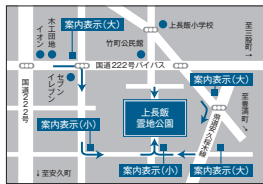


## ●上長飯霊地公園の特徴

●全管理型施設  
 周囲をフェンスで囲み、出入口を制限。門扉の開閉時間を定めることで、墓石へのいたずらなどの被害を防いでいます。  
 ●公園を併設  
 遊具のある公園を併設しています。また、利用者の休憩場所も設置しています。

## ●施設内の

駐車場や雨水側溝は、浸透性のある材質でできていて、地下水の保全に配慮しています。



利用条件	
次の条件を全て満たす人	
①市内に居住している人	
②使用料と管理料を一括納入できる人	
使用料	400,000円 / 5㎡
管理料	15,000円 (5年分)
③墓碑などを3年以内に建立できる人	
施設の概要	
●場所	上長飯町283番
●総区画数	1,310区画
●区画面積	一区画5㎡
※一部10、15、20㎡の特別区画あり(平成29年度まで)	
●駐車場	57台
※うち障がい者用6台	
開放時間	
●3～9月	6時～18時
●10～2月	7時～17時
※お盆とお彼岸は、開放時間を延長します	

# 限りある水資源を守るため 合併処理浄化槽設置の費用を 一部補助します

河川の環境を守るためには、家庭からの排水をきれいに処理する必要があります。  
 そのため、市では公共下水道や農業集落排水への接続のほかに、合併処理浄化槽の設置を進めています。水環境保全のための取り組みに協力ください。

## ◎問い合わせ

下水道課 ☎23-5921  
 各総合支所建設課

## ●補助の対象

個人住宅や店舗併用住宅(延べ床面積の2分の1以上が居住用に使用される建物)が対象です。  
 ※建て売り住宅や別荘、共同住宅、寄宿舎および賃貸住宅は対象外

## ●補助の要件

- 市税を滞納していないこと
- 県が指定する浄化槽設置者講習を受講していること
- 公共下水道や農業集落排水処理区域外であること
- 5～10人槽であること

## ●補助金額

「くみ取り式または浄化槽からの改築の場合」

・5人槽	33万2,000円
・6～7人槽	41万4,000円
・8～10人槽	54万8,000円
【新築の場合】	一律 11万円



## ●設置工事は指定工事店で

工事は、県浄化槽工事登録業者に依頼してください。指定工事店以外で工事を行うと補助が受けられませんので、注意してください。

## 浄化槽は適正な維持管理が必要です!

維持管理を適正に行わないと、悪臭が発生するなど、逆に生活環境を悪くする原因になります。本来の機能を十分に発揮するために、次の点検や検査を適正に行いましょう。

- ①保守点検 (微生物の管理、機器の点検・調査)
  - ②清掃 (汚泥の処理、機器の清掃)
  - ③法定検査※
- ※設置後3～8ヶ月の間に指定機関の水質検査、その後は年1回の定期検査が義務付けられています