

6月4日(火)から10日(月)は歯と口の健康週間です

始めよう！家族みんなで

歯の健康づくり

毎日の食事をしっかりと噛んで、おいしく食べることは、健康な生活の基本です。

そのためには、乳幼児期から虫歯予防を始めることが大切です。

この機会に、家族で歯と口の健康について考えてみましょう。

◎問い合わせ ことも課

☎23-2684

幼児の虫歯の現状

3歳児健康診査で虫歯が見つかった幼児の割合は、年々減少してきています。しかし、平成23年度時点での全国平均が20・4割であるのに対し、本市では31・1割と大きく上回っています。また、幼児一人当たりの虫歯の本数も、全国平均の2倍近くとなっていて、良い状況にありません。



市の取り組み

歯科健康診査を受けた幼児の保護者は、子どもの虫歯予防への関心が高まり、家庭での歯磨きや歯科医院への定期的な受診が徹底され、虫歯の割合が減少する傾向が見られています。

そこで市では、乳幼児期の虫歯予防策として、2歳6カ月児歯科健康診査を実施。歯科医師による

虫歯予防のために生活習慣の見直しを

普段の生活で、子どもに、むし歯になりやすい習慣がついてしまいませんか？

●おやつとの与え方

おやつは、回数や時間を決めましょう。いつも甘いお菓子を与えるのではなく、乳製品や果物、いも類などカルシウムや食物繊維を含むものを上手に与えましょう。



●歯磨きの習慣づけ

歯磨きは虫歯予防の基本です。小さな子どもに、毎食後歯磨きをさせるのは難しいことですが、家族も一緒に歯磨きをしたり、仕上げ磨きをしたりするなど、少しでも楽しい時間になるよう工夫してみましょう。また、磨く時は、短時間でやさしく軽い力で磨きましょう。



歯科健康診査、歯科衛生士による虫歯予防指導やフッ素塗布を受けることができます。また、1歳6カ月児3歳児健康診査の時にも、歯科医師による歯科健康診査を実施しています。

虫歯になる前にお口のチェック

歯や口の状態は、人それぞれ。生活習慣や年代によっても異なります。歯の健康は、子どもだけではなく、大人にとっても大切です。家族みんなで定期的に歯科健診を受けて、歯や口の状態をチェックしましょう。



妊娠したら歯科健診

妊娠中は、つわりのために歯磨きが満足にできなかったり、ホルモンの分泌が変化するため唾液の量が減ったりすることから、口中が酸性に傾き、虫歯や歯周病、知覚過敏になりやすくなります。特に、歯周病は早産などの要因の一つであるという調査結果が報告されています。

妊娠したら大切な赤ちゃんとお母さん自身のために、安定期に入ってから歯科健診をお勧めします。なお、妊娠中の歯科治療は、一般的に妊娠5〜7カ月の妊娠中期が適しています。

今年も

特定健診

特定保健指導が

始まります！



肥満や高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病の予防や早期発見につながる特定健診。

必ず受診して、健康づくりに役立てください。

◎問い合わせ 健康課

☎23-2765

特定健診を知っていますか？

特定健診は、食生活や喫煙、飲酒、運動不足などとの関係が深い生活習慣病の前ぶれである、「メタボリックシンドローム（メタボ）」に着目した健診です。生活習慣病にならないように、必ず指定医療機関で受診しましょう。

もしも、メタボと診断されたら

内臓の周りに脂肪が付く内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖や高血圧、脂質異常という危険因子を2

つ以上持っている人には、内臓脂肪減量のための行動目標を立てて、医師や保健師、管理栄養士などの専門家による3カ月以上の保健指導（積極的支援）を行います。また、危険因子が1つの人はメタボ予備軍として、生活習慣改善のための指導（動機付け支援）を行います。

保健指導はどんなことをするのか？

特定健診の結果、毎年、市内でも約3,000人ほどがメタボやその予備軍と判定されています。こうした人を対象に、改善と予防に向けた支援を「特定保健指導」といい、程度に応じてランク分けを行い、医師や保健師、管理栄養士などの専門家と一緒に食生活や運動方法などの生活習慣を見直していきます。メタボを進行させな

いたために、一緒に目標を立て、目標が達成できるように、随時アドバイスを行います。

集団指導では、運動指導や栄養相談を行っています。なお、土・日曜日や夜間に開催している教室もあります。

※集団指導に参加できない人など個別の保健指導を希望する人には、自宅に訪問指導員が伺う場合があります。

●対象者

〈特定健康診査〉 40～74歳の国民健康保険加入者

〈後期高齢者健康診査〉 75歳以上の後期高齢者医療保険加入者

●受診期間

6月1日(土)～10月31日(木)

※追加健診はありません

●受診場所 指定の医療機関
●検査項目 身長・体重・腹囲・血圧・尿検査・血液検査

●受診方法

対象者には、特定健康診査受診券および問診表をすでに郵送しています。問診表に必要事項を記入し、受診券と国民健康保険被保険者証（それに代わる証明書など）を医療機関の窓口にて提示してください。※昨年の健診結果を持参している人は、受診時に持参してください

●その他

生活習慣病を治療中の人は、主治医に相談してください。※施設入所者や6カ月以上の長期入院者は受診できません。人間ドックなどと重複して受診した場合、特定健診料は自己負担になります

メタボの診断基準

内臓脂肪型肥満

腹囲 男性85cm以上
女性90cm以上
(内臓脂肪面積 100cm²以上に相当)



危険因子

高血糖 空腹時血糖 110mg/dl以上
HbA1c 5.2%以上
脂質異常 中性脂肪 150mg/dl以上
HDLコレステロール 40mg/dl以上
高血圧 収縮期血圧 130mmHg以上
拡張期血圧 85mmHg以上

危険因子が2つ以上該当

積極的支援 (メタボ)

危険因子が1つ該当

動機付け支援 (メタボ予備軍)



80講座を出前します!

区分	講座名	担当課・連絡先
市政	市政 PR 講座	秘書広報課 ☎ 23-2472
	都城市の財政について	財政課 ☎ 23-2113
	都城市の行革について	行政改革課 ☎ 23-7161
	地方自治制度について	総務課 ☎ 23-2117
	情報公開とプライバシー保護 行政手続き制度について	
	選挙の仕組みについて	選挙管理委員会 ☎ 23-7864
	市県民税について	市民税課 ☎ 23-2123
	固定資産税の豆知識	資産税課 ☎ 23-2124
	国民健康保険・後期高齢者 医療制度について	保険年金課 ☎ 23-2127
	国民年金制度について	
	市民課窓口業務講座	市民課 ☎ 23-2128
	みんなで支える介護保険	介護保険課 ☎ 23-2114
	福祉	障がい者福祉サービスについて
地域福祉活動について		
心の健康		
自殺予防について		
児童福祉サービスについて		こども課 ☎ 23-2684
母子・寡婦福祉サービスについて	保育課 ☎ 23-4894	
	こども課 ☎ 23-2684	
健康	予防接種について	こども課 ☎ 23-2684
	健康管理① 食育編	
	健康管理② 妊婦編	
	健康管理③ 乳幼児編	健康課 ☎ 23-2765
	健康管理④ 成人編(1)	
	健康管理⑤ 成人編(2)	介護保険課 ☎ 23-2114
	健康管理⑥ 高齢者編(1)	
	健康管理⑦ 高齢者編(2)	
	健康管理⑧ 食生活編	健康課 ☎ 23-2765
	認知症講座	介護保険課 ☎ 23-2114
環境	環境学習会	環境業務課 ☎ 24-5560
	都城市の河川について	環境政策課 ☎ 23-2130
	都城市の公害苦情について	
	都城市の地下水について	森林保全課 ☎ 23-2152
	上水道の話	水道局工務課 ☎ 23-4270
	よりよい水環境を目指して	下水道課 ☎ 23-5921
	清掃工場ってどんなところ?	清掃工場 ☎ 23-0277
産業	都城市の企業立地について	工業振興課 ☎ 23-2753
	都城市の地場産業について	
	都城市の工業について	
	中心市街地の活性化	商業観光課 ☎ 23-2983
	都城市の観光・イベント	商業観光課(観光) ☎ 23-2615
	都城市の農業	農政課 ☎ 23-2768

区分	講座名	担当課・連絡先
都市計画	都城志布志道路について	都市計画課 ☎ 23-2762
	まち学習① 都市計画マスタープラン	
	まち学習② 景観まちづくり	
	まち学習③ 地区計画	
教育	いじめ、不登校はみんなで解決! 青少年の非行と防止について	学校教育課 ☎ 23-9544
	家庭教育(親の役割)	生涯学習課 ☎ 23-9545
	乳幼児期のしつけの重要性	
	子どものときからコミュニケーション	
	お父さん、お母さん、もっと聞き上手に	
	親が変われば子どもも変わる	
	絵本と子育て	
	6歳までの「簡単な習慣」が 子育ての決め手!	
	思春期における子どもの心理と行動	
	今、PTA が楽しい	
高齢者よ、今が旬		
子どもの夢を育む子ども会		
生涯学習について		
人権	男女共同参画社会の実現に向けて	生活文化課 ☎ 23-2121
	人権感覚を磨こう	生涯学習課 ☎ 23-9545
国際交流	モンゴル紹介	生活文化課 ☎ 23-2295
	中国紹介	
	アメリカ紹介	
文化	美術館講座 鑑賞の楽しみ	美術館 ☎ 25-1447
図書	図書館への招待	図書館 ☎ 22-0239
防災	防災講座	危機管理課 ☎ 23-2129
消費生活	悪徳商法から財産を守る	生活文化課 ☎ 23-2121
交通安全	交通安全～命を守る	生活文化課 ☎ 23-7183
議会	議会のしくみ	議会事務局 ☎ 23-7869
体験しよう!	防火講話	消防局総務課 ☎ 22-8882
	救命入門コース	消防局警防救急課 ☎ 22-8883
	救急法講習	
	普通救命講習	
施設見学	リサイクルプラザ・さいせい館	リサイクルプラザ ☎ 36-3900
	清流館・清浄館	下水道課 ☎ 23-5921
	清掃工場	清掃工場 ☎ 23-0277
	一般廃棄物最終処分場	環境施設課 ☎ 23-3319
	来て見て!「都城島津邸」	都城島津邸 ☎ 23-2116

※申し込みは、各講座の担当課まで

この講座は、市民の皆さんが主催する学習会などで、メニューの中からリクエストに応じて市職員が市政の話をする講座です。

●対象 原則として市内在住、勤務または通学する10人以上の団体やグループ

●申込方法 団体・グループの代表者が、実施予定日の1カ月前までに「ハロー市役所元気講座申込書」を各講座の担当課に提出

●会場 受講する団体・グループが準備。会場使用料は、受講者の負担。

「ハロー元気講座」も募集中!

企業や組合の職員が講師となり、専門的な知識を生かした講座や実習を行う「ハロー元気講座」(無料)も実施しています。

●講座内容 企業の現場を見学できる「施設見学」コース、プロの技術を実際に体験できる「技術・体験」コース、租税や保険、財産設計などの詳しい説明を聞くことができる「生活」コースなど、6コース全36講座
※詳しくは、生涯学習課などで配

ただし、各地区公民館、コミュニティセンター、教育集会所を利用する場合は会場使用料は無料
●時間 9時～21時の間で、2時間以内

※担当課の業務などの関係で、希望日時に開講できない場合があります

●講師料 無料。ただし、材料費などが必要な場合があります

●その他 この講座は、市の職員が担当する仕事について話をするもので、苦情や陳情の場ではありません

布しているパンフレットをご覧ください

●申込方法 団体・グループの代表者が、実施予定日の1カ月前までに「ハロー元気講座申込書」を生涯学習課へ提出

※この講座は、企業および受講者それぞれの責任においての開催となりますので、保険への加入をお勧めします

◎問い合わせ
生涯学習課 ☎23-9545

外国人の皆さんへ……

「住基ネット」と「住基カード」

の運用が始まります

外国人住民を対象にした住民基本台帳ネットワーク(住基ネット)の運用が始まります。また、住民基本台帳カード(住基カード)の交付を受けることで、より便利になります。

◎問い合わせ 市民課

☎23-2128

住基ネットとは?

住基ネットとは、住居関係を公証する住民基本台帳をネットワーク化したもので、全国共通で本人確認ができるシステムです。

7月8日から、外国人住民を対象に住基ネットの運用が始まり、全国共通で本人確認を行える住民票コードが住民票に記載されます。

住基ネットを利用するには

手続きが必要ですか?

外国人住民の皆さんが、あらためて手続きをする必要はありません。

7月上旬に住民票コードが記載された書類を郵送しますので必ず確認の上、保管してください。

住基カードとは?

住基カードには、住民票コードによる個人情報が入ったICチップが内蔵され、公的な身分証明書として使うことができます。また、都城市から転出する場合、転出届(様式はホームページに掲載)を市に郵送しておくと、転入先の市町村の窓口で住基カードを提示することで転入手続きができ、窓口に行くのが転入時の1回で済みます。ただし、法で定める期間内に手続きを行わなかった場合には、再度手続きが必要ですので注意してください。



写真付き住基カード

住基カードを取得するには?

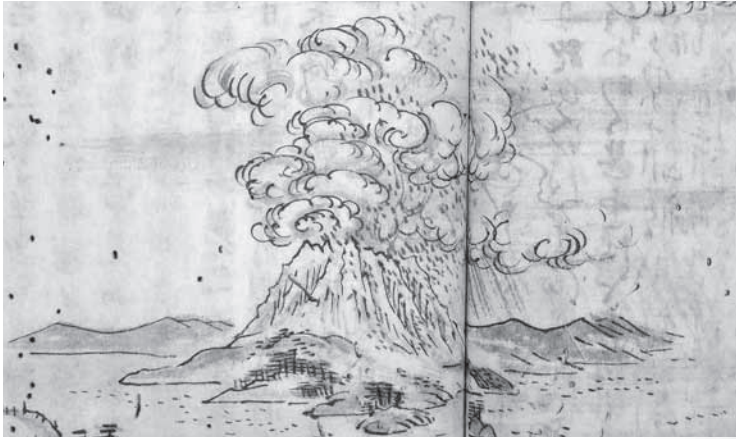
住基カードを取得するには、住基カード交付申請書、写真(写真付き住基カード希望者のみ)、在留カードなどの証明書が必要です。手数料500円と必要書類を持参の上、市民課窓口で申請手続きをしてください。

災害と都城のひとびと

わが国に大きな被害を及ぼした東日本大震災は、私たちに自然の脅威を認識させるとともに防災体制の見直しを迫る転機となりました。

これまで私たちの祖先は、噴火や地震、洪水などあらゆる災害に直面しながらも対策を講じ生き抜いてきました。本展ではそうしたさまざまな災害に向き合ってきた都城島津家と都城の人たちの歴史の足跡をたどります。

◎問い合わせ 都城島津邸 ☎23-2116



安永8年桜島噴火の図

災害に負けなかった都城の先人たち

江戸時代、都城の先人たちはさまざまな災害に遭いながらも、知恵を出し合い、強い気持ちを持って生き抜いてきました。災害に対する先人たちの備えや対応を紹介します。



火事装束胸当

都城を襲ったいろいろな災害

江戸時代頻繁に起きた台風に伴う洪水災害や大地震、疫病、幾度となく大きな被害をもたらした火事、西南戦争の戦災など、都城で起きたさまざまな災害を紹介いたします。

安永8年と大正3年の桜島大噴火と都城

安永8年と大正3年に起きた桜島の噴火の様子とその被害を紹介し、鹿兒島藩や都城島津家の対応をみていきます。



大正3年桜島噴火

享保年間の霧島噴火と都城

享保元年から数年間続いた霧島新燃岳の噴火とその被害を紹介し、鹿兒島藩や都城島津家の動向もあわせてみていきます。

主な展示資料

- ・ 桜島噴火の図
- ・ 「庄内地理志」巻九〇(やまやましようかんき)
- ・ 安山松巖記「年代実録」(多くの災害記録を掲載)
- ・ 西嶽鹿倉絵図(しだけかくら)
- ・ 「噴煙の見える霧島山の図」(ひざたつ)
- ・ 島津久龍像
- ・ 霧島噴火のときの領主(ひざとむ)
- ・ 島津久倫像
- ・ 桜島噴火のときの領主
- ・ 火事装束胸当

観覧料

大人210円(150円)
大学・高校生150円(100円)

※本宅は別途100円

小・中学生は、伝承館・本宅ともに期間中無料

()は20名以上の団体料金

関連行事

学芸員トーク

展示会のココがみどころ!

●日時

① 7月21日(日) ※家庭の日
14時～15時

② 8月18日(日) ※家庭の日
14時～15時

● 場所 都城島津伝承館



3本柱で雇用拡大を支援
 都城地域雇用創造協議会は、平成24年7月から、厚生労働省の実践型地域雇用創造事業を受託し、
 ①セミナー企画・運営
 ②地域資源を利用したフード商品開発事業
 ③フードツーリズムプラン開発事業の3本柱で地域の雇用機会の拡大と活性化を支援しています。
 今回、同協議会で実施するセミナーは、主に事業者（在職者）向けの雇用拡大メニューと、主に求職者向けの人材育成メニューがあり、**受講料・テキスト代は無料**です。なお、応募者多数の場合、選考となりますので、あらかじめご理解ください。

都城地域雇用創造協議会では、求職者や事業者のために、雇用機会の拡大を支援しています。今回は、6月から7月中旬までに実施するセミナーを紹介します。すでに働いている人もこれから働きたい人もぜひ参加ください。
 ◎問い合わせ 都城地域雇用創造協議会 ☎23-2412

働いている人、働きたい人を応援します！



人材育成メニュー

「創業塾」

●はじめの一步編

事業計画書作成・指導・修正を通して、事業計画書作りや、創業時に必要な資金借入テクニックなどを学べます。

日時：6月29日(土)・30日(日)
 10:00~16:00

場所：コミュニティセンター

定員：15人

締切日：6月14日(金)

●おもてなし編

創業者に必要なスキル「おもてなし」や顧客満足度アップ、従業員の管理・モチベーションアップについて、ゲームを取り入れながら学べます。

日時：7月6日(土)
 10:00~16:00

場所：コミュニティセンター

定員：15人

締切日：6月21日(金)

「パソコン会計チャレンジ講座」

簿記を理解している人で、ワード・エクセルの操作ができる人を対象に、簿記会計の基本と会計ソフト弥生を使った会計処理の方法を学べます。

日時：7月8日(月)~11日(木)
 9:00~16:00

場所：都城地域高等職業訓練校

定員：24人

締切日：6月24日(月)

「ビジネススキルUP↑講座」

自分の発信力（伝え方）や今話題の「傾聴力」を身に付ける方法を学べます。また、円滑な人間関係を築くのに役立ちます。

日時：7月12日(金)・19日(金)、
 8月2日(金)・9日(金)
 10:00~17:00

場所：総合文化ホール

定員：15人

締切日：7月1日(月)

雇用拡大メニュー

「6次産業化ではばたけ！ 都城地域セミナー」

今話題の6次産業化について、概要や申請方法などの基本を学べます。

日時：7月19日(金)・26日(金)
 9:30~16:00

場所：ウエルネス交流プラザ

定員：20人

締切日：7月8日(月)

その他：初日の午前中は、九州経済産業局 松田一也さんを招いての講演です。

