

国民健康保険に加入する皆さんへ

# まずは特定健診を受診しましょう そして始める生活習慣の改善!

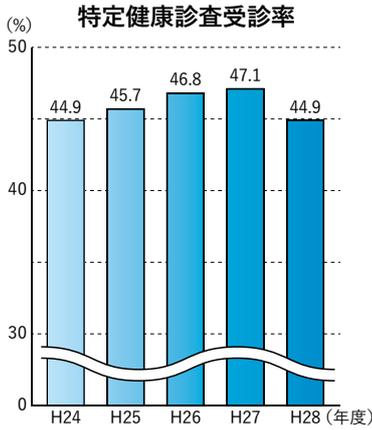
平成20年度から始まった特定健康診査（特定健診）。自分の体の状況を知り、生活習慣病などの予防につなげましょう。

◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765



## 【特定健診受診率は44.9割】

本市の特定健診の受診率は、平成28年度、県内9市の中で1位。しかし、過去5年間の平均受診率を見ると45.8割と対象者の半分以上の人が受診していない状況で、国が定める目標値60割を達成していません。



## 【特定健診は生活習慣病予防の第一歩】

心筋梗塞や脳梗塞、慢性腎臓病などの生活習慣病は、自覚症状のないまま進行します。

特定健診を受診して、生活習慣病の予防や早期発見に役立てましょう。

なお、この特定健診は、生活習慣病などで通院中の場合も受診でき、重症化予防に役立ちます。

## 【健診は6月～8月がお勧め】

例年、9・10月は受診者が多いため、受診結果の通知に時間がかかります。受診者の少ない6月から8月がお勧めです。

## 【健診結果で見直す生活習慣】

自分の体の変化を健診結果で気付くことが重要です。

「生活リズムが不規則だったかな」「運動を始めようかな」など、生活習慣の見直しに役立てましょう。

市では、保健師や管理栄養士、看護師などが、一人一人に合わせた健

「康づくりをお手伝いする「保健指導」を無料で行っていますので、ぜひ、活用ください。」

## 【特定健診を受診するには】

対象は、40歳から74歳で、国民健康保険に加入している人が対象です。対象者には、5月末までに特定健康診査受診券および問診票を送付しますので、問診票に必要事項を記入し、受診券と国民健康保険被保険者証を医療機関の窓口にて提示してください。

### ●受診期間

6月1日(金)～10月31日(水)

### ●受診場所

指定の医療機関

### ●検査項目

身長や体重、腹囲、血圧、尿検査、血液検査ほか

※結果には、eGFR値（糸球体ろ過量）も表示

### ●その他

75歳以上の後期高齢者医療保険に加入している人も、特定健診と同じ検査内容の「後期高齢者健康診査」を受診できます。受診する際に、昨年の健診結果を持参ください。

※人間ドックの受診予定がある人や、6カ月以上入院している人、施設に入所している人は、受診できません

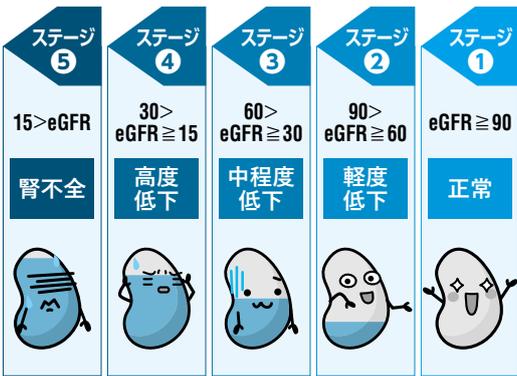
## トピック

### 慢性腎臓病を防ごう

進行するまで自覚症状がほとんどない慢性腎臓病は、重症化すれば命にも関わる病気。特定健診では、血清クレアチニン検査と年齢・性別から、腎臓の働きを推測する数値「eGFR値」を確認できます。

腎機能は、加齢とともに低下します。むくみや息切れなどは、腎機能が正常値の3分の1以下になってから表れやすい症状です。自覚症状だけで判断せず、特定健診で確認しましょう。

※eGFR値とは、20歳の時の腎機能を100割としたとき、現在の腎機能が何%あるかを示す値



# 逃げ遅れを防ぎ、家族の命を守る 住宅用火災警報器

市では、火災の発生を感知し知らせる住宅用火災警報器の設置を推進しています。住宅用火災警報器は、火災発生時の逃げ遅れを防ぎ命を守るため、全ての住宅への設置が義務付けられています。

◎問い合わせ 消防局総務課 ☎22-8882

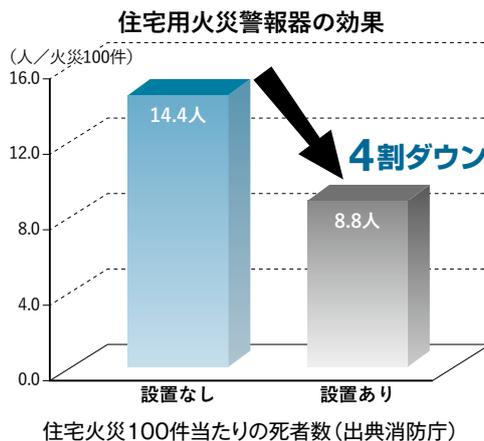
## 住宅火災で失われる命

全国で起きた平成28年の出火件数のうち、約3割が住宅火災です。住宅火災件数は1万1,354件で、亡くなった人は900人を超えています。そのうち約70%が65歳以上の高齢者です。

## 「逃げ遅れ」が死亡要因

住宅火災で死亡した理由をみると、「病気や体が不自由なため」や「熟睡していたため」など、「逃げ遅れ」が全体の半数以上を占めています。

平成26年から28年の3年間における、失火を原因とした住宅火災での住宅用火災警報器の効果を分析したところ、住宅用火災警報器を設置していた場合は、設置していなかった場合に比べ、死者数は約4割減少。このように、住宅用火災警報器の設置は、火災発生時の死亡リスクの低減に確実につながります。



## 「逃げ遅れ」を防ぐには、適切な設置

住宅用火災警報器は、「寝室」や「寝室がある階段の上部」に設置しましょう。高齢者や、目や耳の不自由な人は、音や光が出る補助警報装置の増設も効果的です。

購入する際は、感度やブザーの音量などが基準に合格したマークが付いた製品を購入しましょう。

## 住宅用火災警報器設置推進事業

市では、住宅用火災警報器の購入費用の一部を助成。1台当たり500円の安心クーポン券を配布します。

※予算額に達し次第、終了

### ◎対象

市に住民票があり、住宅に警報器を新たに設置する、または設置後10年を経過した警報器を更新する、次の条件を満たす人

- ・市内に住宅または集合住宅を所有している人または管理者
- ・市内の住宅または集合住宅に居住している人

※設置後10年未満の警報器を、故障や電池切れなどで更新する場合も対象

### ◎対象機器

市の指定した指定事業者（取扱店）が取り扱う、次のいずれかの表示がある住宅用火災警報器

「○検マーク」表示	
「NSマーク」表示	

### ◎申請期間

6月1日(金)～平成31年2月28日(木)

### ◎申請方法

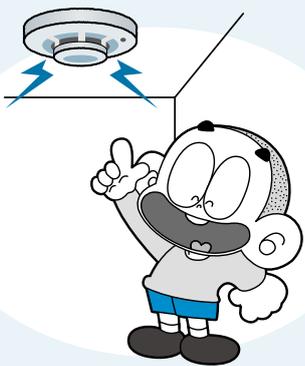
次のいずれかの方法で購入前に申請ください

- ・共同申請 自治公民館や高齢者クラブなどの団体で申請
- ・個別申請

### ◎申請窓口

消防局総務課、南消防署（菖蒲原町）、北消防署（高木町）、鷹尾分署（鷹尾三丁目）、高崎分署（高崎町大牟田）、危機管理課（市役所本館3階）、各総合支所地域振興課、各区市民センター

## 定期的な点検！ 10年経ったら更新！



現在、住宅に設置している住宅用火災警報器は、月に1回程度、点検ボタンを押すなどして、定期的に作動確認を行ってください。警報音や音声鳴れば正常です。

電池の寿命は約10年ですが、機種や動作環境により異なりますので、作動しないときは新しいものに取り替えましょう。



# きれいな水を 未来へ残そう！

私たちの大切な都城盆地の水資源は、水道水をはじめさまざまな用水に使われ、生活や産業を支える貴重な循環資源です。限りある水資源を未来へ残すため、公共下水道への接続や合併処理浄化槽への転換を行いましょ。

## 河川環境を改善する「下水道」

生活排水を未処理のまま放流すると、河川の水質を悪化させます。下水道に接続して、河川環境を守りましょ。

◎問い合わせ 下水道課 ☎23-5921

### 下水道に接続して 河川環境を改善ましょ

現在、本市の6つの公共下水道処理区は、2,224.4畝の整備が完了し、72,010人分の下水道処理が可能です。そのうち下水道に接続している割合（II水洗化率）は43.6割となっています。

### 下水道の役割

#### ● 河川の水質を改善

家庭のトイレや台所、風呂場、洗面所などから出される生活排水や工場排水を、下水処理場で浄化するの  
で、河川の水質を改善ましょ。



#### ● 悪臭や害虫の発生を抑制

生活排水や工場排水が道路の側溝などを流れずに処理ましょ。そのためハエや蚊などの害虫や、悪臭の発生が抑えられ、衛生的です。

#### 【新しく供用を開始した区域】

都北町、年見町、吉尾町、志比田町の各一部

【平成30年度供用開始予定区域】  
吉尾町、郡元町の各一部

### 接続工事は指定工事店で！

接続工事は、必ず市の指定工事店に依頼してください。指定工事店は、工事後に不具合が生じないよう、排水設備の構造などの細かな点まで市の指導を受けています。指定工事店以外は、適切な工事をしない場合がありますので、注意してください。

# 都城の生活を支える「地下水」

都城盆地の貴重な水資源である地下水を未来につなぐため、公共下水道処理区域以外の人は合併処理浄化槽への転換に協力ください。

◎問い合わせ 環境政策課 ☎23-2130

## 都城の地下水環境

都城盆地では、一部の井戸で高濃度の硝酸性窒素が検出されたり、地下水位が低下したりなどの状況が見受けられます。

※硝酸性窒素は、人の健康に影響を及ぼす可能性があり、煮沸しても取り除けません

## 一人一人ができる取り組み

従来のくみ取り式トイレや単独処理浄化槽では、生活排水を未処理のまま放流するため、河川の水質を悪化させ、私たちの生活環境に悪影響を及ぼします。そのため、市では、合併処理浄化槽の設置を推進しています。

### 【合併処理浄化槽の補助制度】

くみ取り式トイレや単独処理浄化槽から合併処理浄化槽に転換する場合、設置に関わる費用の一部を助成しています。詳しくは、環境政策課まで問い合わせください。

### ●補助対象

5～10人槽の合併処理浄化槽を設置し、次の全ての要件を満たすもの。

①公共下水道や農業集落排水処理区域以外の住宅

②個人住宅、または店舗併用住宅（延べ床面積の2分の1以上が住居に使用される建物）

※新築住宅（建て売り住宅および注文住宅）や別荘、共同住宅、寄

宿舍および賃貸住宅は対象外

③市税を滞納していない人

④県が指定する浄化槽設置者講習を受講している人が工事を行う

⑤工事業者が宮崎県浄化槽工事の登録業者である

※予算額に達し次第締め切り。建て替えの場合は、補助対象となるか必ず事前に相談ください

### 【合併処理浄化槽の維持管理】

合併処理浄化槽の機能を守るために、保守点検や清掃、法定検査を、県に指定された機関に依頼し、必ず実施してください。

## 地下水を守る市の取り組み



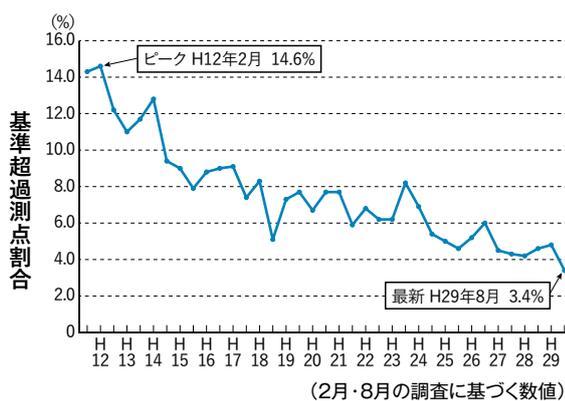
良好な地下水環境を守るため、市と近隣自治体が「都城盆地地下水保全対策連絡協議会」を設立。都城盆地の地下水の質的および量的な調査・研究を宮崎大学と共同で進めています。

また、県や関係自治体が「都城盆地硝酸性窒素削減対策基本計画」を策定するとともに、「都城盆地硝酸性窒素削減対策協議会」を設立し、地下水環境保全に向けた次の対策に取り組んでいます。

- 施肥対策** 環境保全型の農業や適正施肥の推進、化学肥料低減技術の導入など
- 家畜排せつ物対策** 野積みや素掘りなどの不適切処理に対する指導など
- 生活排水対策** 単独処理浄化槽などから合併処理浄化槽への転換促進

これらの取り組みの成果により、都城盆地の硝酸性窒素濃度の環境基準超過割合は減少傾向にあり、環境省による平成28年度の調査で、全国の環境基準超過割合（3.6%）とほぼ同じ水準になりました。しかし、市内の地域の中では水準より高い地域もあり、今後も引き続き対策を進めていく必要があります。

### 都城盆地における硝酸性窒素濃度の基準値超過割合



### トピック

良好な水環境の保全が全国的に求められている現在、自治体が行う水を守るための先進的な取り組みを、内閣官房水循環政策本部が流域水循環計画として29の計画を公表しています。その一つに「都城盆地硝酸性窒素削減対策基本計画」が認定されました。

# 「ともに築こう 豊かな消費社会 誰一人取り残さない」 5月は全国消費者月間です！

この機会に、自分の消費行動に目を向けてみましょう。

◎問い合わせ 都城市消費生活センター ☎23-7154

## 増加する消費生活相談

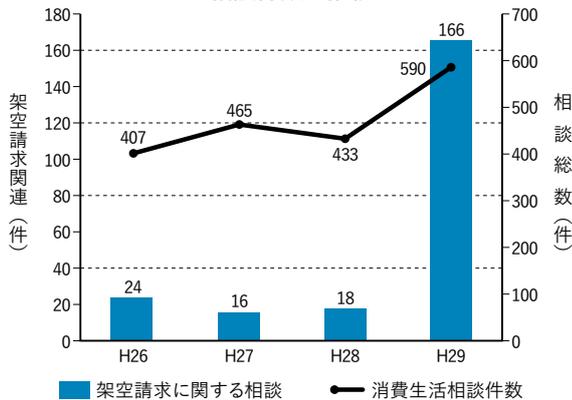
市の消費生活センターには昨年度、590件の相談が寄せられていて、年々増加しています。相談内容は、多い順にインターネット・通信に関する相談が146件、多重債務や借金に関する相談が90件、悪質商法に関する相談が48件、不動産に関する相談が32件、保険に関する相談が7件となっています。

## 架空請求に注意！

昨年度、はがきを使った架空請求が全国的に多発。現在も、毎日のように市の消費生活センターに相談が寄せられています。

その手口は、公的機関を装い訴訟や財産の差し押さえ、最終告知など強い文面で連絡を取るよう迫ってきます。連絡を取ると、住所や氏名、連絡先などを聞き出され、さらに請求がエスカレートしますので、絶対に連絡しないでください。

相談件数の推移



## 早めの相談が問題解決の第一歩

市の消費生活センターでは、消費者からの相談に応じたり、問題解決のためのアドバイスを行ったりしています。

トラブルに巻き込まれたら、一人で悩まず、早めに消費生活センターに相談しましょう。

## 都城歴史資料館企画展

# 「まじないといのり」

太古の人々が何を思い、何を考え、生きたのか。まじないやいのりの形から都城の歴史を紹介する企画展を開催します。

◎問い合わせ 文化財課 ☎23-9547



地震が起きたときや雷が鳴ったとき、あるいは食べ物がたくさん取れたときなど昔の人は何を考えたのでしょうか。技術や道具は発達しても、まじないをしたりいのりを捧げたりする気持ちは昔も今も変わらな

いかもありません。  
今回の企画展では、時代によって移り変わる人々のまじないやいのりの様子を展示物やイラストなどで紹介しています。

### 【展示の内容】

●縄文時代  
石の剣を使って儀式を取り仕切っていたと考えられています。



縄文時代の儀式の様子（「絵本 都城の歴史」より）  
イラスト：早川和子

### ●弥生時代

引越しの時などさまざまな儀式が行われていたようです。



住居廃棄に伴う儀式で割られた土器

### ●平安時代

陰陽道かみみちに関する儀式が都城でも行われていたようです。

### ●江戸時代

田んぼを見守る神様（田の神）が多くまつられました。

### ●会期

9月2日(日)まで

※月曜日休館（月曜日が祝日の場合はその翌日）

●会場 都城歴史資料館

### ●入館料

大人210円、高校生160円、

小・中学生100円

※20人以上は団体料金



# 農業用 廃プラ は、 焼かない 捨てない リサイクル!

**強風時の飛散防止をしっかりと! 収穫後に長期間放置しないようにしましょう!!**

廃ポリフィルムや廃ビニールなどの農業用廃プラスチックは「産業廃棄物」であるため、適正に処理するよう法律によって義務付けられています。不法焼却や不法投棄をすると、5年以下の懲役、または1,000万円以下の罰金が科せられます。

また、被覆資材や収穫後の使用済み農業用廃プラスチックなどは、強風で飛散しないよう注意しましょう。

◎ 問い合わせ 都城市農業用廃プラスチック適正処理対策推進協議会（農産園芸課内） ☎23-2425

## ポリフィルムなどのリサイクル収集日程

肥料袋、ベラーラップ、暖房用ダクト、PO系フィルム、谷シート、ポリポット、ポリマルチ、かん水チューブ、飼料用結束バンド、不織布など

日 程		収 集 場 所	収集時間
5月	10日(木)、24日(木)	都城北諸地区清掃公社 都北営業所 (三股町大字蓼池4439番地1)	14:00~16:00
6月	7日(木)、21日(木)		
7月	12日(木)	JA都城 中郷集荷所 (梅北町3366番地2) アグリセンター都城 高城農産センター (高城町有水2918番地2)	9:00~16:00
	24日(火)		
	25日(水)		
	26日(木)	アグリセンター都城 山田農産センター (山田町山田2481番地)	
8月	9日(木)	都城北諸地区清掃公社 都北営業所	14:00~16:00
9月	13日(木)、27日(木)		
10月	11日(木)、25日(木)		
11月	8日(木)、22日(木)		
12月	4日(火)	JA都城 中郷集荷所	9:00~16:00
	5日(水)	アグリセンター都城 高城農産センター	
	6日(木)	アグリセンター都城 山田農産センター	
	20日(木)		
1月	10日(木)	都城北諸地区清掃公社 都北営業所	14:00~16:00
2月	7日(木)、21日(木)		
3月	7日(木)、20日(水)		

●費用：1kgあたり22円68銭（現金にて徴収）

## 塩化ビニールのリサイクル収集日程

「農ビ」の表示がある透明な塩化ビニール（ハウスビニールなど）

8月	21日(火)	JA都城 中郷集荷所	13:30~16:00
	22日(水)	アグリセンター都城 高城農産センター	
	23日(木)	アグリセンター都城 山田農産センター	
1月	22日(火)	JA都城 中郷集荷所	
	23日(水)	アグリセンター都城 高城農産センター	
	24日(木)	アグリセンター都城 山田農産センター	

●費用：1kgあたり6円48銭（現金にて徴収）

### ◎収集時の注意事項

- 1 黒いサイロビニール、ブルーシート、セルトレイ、育苗箱、農薬ビン、ハウスバンドなどは収集しません。産業廃棄物処理業者に直接、持ち込んでください
- 2 初めての人は、委任状作成のため印鑑（スタンプ式を除く）を持参ください
- 3 よく乾燥させ、同種の資材で縛ってから搬出してください

◎デポジット券の残高のある人には、県農業用廃プラスチック適正処理対策推進協議会より通知・返還を行っています。詳しくは農産園芸課まで問い合わせください。