

# 保健センターだより

町の特定健診は40～74歳の国民健康保険に加入している方が対象です。平成27年度の受診率は、暫定結果では57.5%で、前年度よりも低下し、目標の65%を下回っています。まずは健診を受け、自分の体の状態を確認しましょう。特定健診後は、結果説明を受け生活習慣病のリスクに応じて、重症化予防の保健指導や特定保健指導を実施しており、保健師・栄養士による生活習慣改善の支援が受けられます。今回は、昨年の健診後に特定保健指導を受講し、6か月間取り組まれた2名の方をご紹介します。

## ～ 矢部地区 特定保健指導修了者紹介 ～



森崎 美智子さん  
(御所)

動機付け支援受講  
6か月間で  
体重2.2kg減少  
腹囲5.0cm減少

主食のご飯の量を3食減らしました。減らすばかりではなく野菜を使った副菜を増やしました。特に無理な事ではないので、これからも続けていきたいです。



緒方 キヌエさん  
(島木)

動機付け支援受講  
6か月間で  
体重2.4kg減少  
腹囲8.0cm減少

朝食の内容に重点を置き主食、主菜、副菜をそろえて食べるようにしました。又運動も3km程ウォーキングをしています。教室に参加して、皆と一緒に取り組む事で実践するきっかけになりました。

## 健診を受けてメタボリックシンドローム（メタボ）を予防しましょう

### メタボとは？

メタボリックシンドロームとは ①内臓脂肪型肥満に加え ①脂質異常 ②高血糖 ③血圧高値のうち2つ以上を合わせもった状態をいいます。それぞれの危険因子がまだ病気でない状態であっても、重なることで、命にかかわる心筋梗塞や脳梗塞、慢性腎不全を引き起こすリスクが高くなります。

(メタボの診断基準)

④ 内臓脂肪 腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上 (腹側) 皮下脂肪 内臓脂肪 皮下脂肪型肥満 内臓脂肪型肥満	① 脂質異常 中性脂肪 150mg/dL以上 HDLコレステロール値 40mg/dL未満
	② 高血糖 空腹時血糖値 110mg/dL以上または HbA1C 6.0% (NGSP値)以上
③ 血圧高値 収縮期血圧 130mmHg以上 拡張期血圧 85mmHg以上	さらに +

年に1回は健診受診を！  
山都町集団健診日程表  
(平成28年度)

健診名称	時期	場所
夏健診	6月15日～7月5日	矢部保健センター
秋健診	10月24日～11月1日	蘇陽支所
	11月2日～11月9日	清和保健センター
	11月10日・11日	矢部保健センター
春健診	平成29年2月14日	清和保健センター
	2月15日	蘇陽支所

## おしらせ版

### 相談窓口

#### 無料登記相談所開設のお知らせ

熊本地方法務局による無料の登記相談が開設されます。  
土地・建物等の売買、贈与、相続等の登記に関する相談について熊本地方法務局職員が対応されますので、お気軽にご相談ください。  
なお、事前に予約が必要です。

▼日時  
6月9日(木)  
午前11時～午後3時まで(ただし、正午から午後1時までを除きます。)  
▼場所  
山都町役場本庁 会議室2-12(2階)  
▼問い合わせ先  
熊本地方法務局不動産登記部門  
(096-364-2145)  
【音声案内②①②を押し、山都町相談予約とお申し出下さい】  
総務課(72-1111)

#### 年金相談日のお知らせ

6月の年金相談日は次のとおりです。ご希望の方は事前に予約をお願いします。  
▼日時  
6月10日(金)  
午前10時～午後3時  
▼場所  
山都町高齢者生産活動センター

▼申込・問い合わせ先  
熊本年金事務所  
(096-367-2503)  
健康福祉課(72-1229)

### 講演・講習

#### 平成29年3月新規学校卒業生対象求人説明会のお知らせ

ハローワークでは、新規学校卒業生者の採用を検討されている事業所等に対して、求人ルール・適正採用選考等に関する求人説明会を開催します。新規高等学校卒業予定者の募集については、ハローワークへの求人申し込みに際し、事前に求人説明会を受講していただく必要があります。  
地域の優秀な人材を確保していただくために、多数の事業所のご参加をお待ちしています。

▼日時  
6月10日(金) 午後2時から  
(午後1時30分受付開始)

▼場所  
市民会館シアーズホーム夢ホール(熊本市民会館)  
熊本市中央区桜町1の3  
▼問い合わせ先  
ハローワーク上益城(学卒担当)  
上益城郡御船町辺田見395  
TEL(096-282-0077)  
FAX(096-282-3927)

## お知らせ

### 住宅用太陽光発電システム生ごみ処理機の設置費補助

新エネルギーを積極的に活用したまちづくりを進めるため次のとおり行います。補助を希望される方は補助金交付申請書の提出をお願いします。住宅用太陽光発電システムと住宅用太陽熱利用システムは可能な限り平成28年12月25日(日)までに申請をし、平成29年2月28日(火)までに実績報告書の提出をお願いします。

■住宅用太陽光発電システム設置費補助  
補助金額  
出力1kwあたり2万円とし、10万円を限度とする。  
▼予定件数  
10件程度(予算の範囲内で終了)  
▼対象者  
町の区域内において自らが居住する既存住宅及び新築住宅(店舗等との併用住宅を含む)に発電システムを設置する者であって、次に掲げる要件を満たすものとする。

- ① 町内に住所を有すること。
  - ② 電力会社と電灯契約を締結すること。
  - ③ 住宅等を借りている者は、賃貸人の承諾を得ていること。
  - ④ 太陽光発電システムを既に設置している者でないこと。
  - ⑤ 補助金の交付を申請する時点において町税等の滞納がないこと。
- ※太陽光発電システムとは、住宅に設置し太陽光を利用して発電を行うシステムで、低圧配電線と逆潮流有りで連結していることが条件となります。

■住宅用太陽熱利用システム設置費補助  
補助金額  
設置に必要な額の5分の1の額とし、3万円を限度とする。  
▼予定件数  
40件程度(予算の範囲内で終了)  
▼対象者  
町の区域内においての自らが居住する既存住宅及び新築住宅(店舗等との併用住宅を含む)に熱利用システムを設置する者であって、次に掲げる要件を満たすものとする。

- ① 町内に住所を有すること。
  - ② 住宅等を借りている者は、賃貸人の承諾を得ていること。
  - ③ 熱利用システムを既に設置している者でないこと。
  - ④ 補助金の交付を申請する時点において町税等の滞納がないこと。
- ※太陽熱利用システムとは、住宅の屋根等への設置に適した太陽熱エネルギーを集めて給湯に利用する太陽熱温水器、または給湯や冷暖房に利用するソーラーシステムです。

■生ごみ処理機設置費補助  
補助金額  
設置に必要な額の2分の1以内の額とし、2万円を限度とする。  
▼予定件数  
5件程度(予算の範囲内で終了)  
▼対象者  
① 町内に住所を有する世帯主。  
② 補助金の交付を申請する時点において町税等の滞納がないこと。  
※対象の生ごみ処理機とは、家庭ごみを微生物の活動又は乾燥装置により軽量化する電気式の処理機です。(購入先は町内の商店に限る)  
▼申請・問い合わせ先  
環境水道課(72-4002)