



2018

http://www.city.sapporo.jp/chuo/

地域FM番組 「中央区だより」 毎週月曜11時30分～11時40分 ラジオカロスサッポロ (FM 78.1 MHz) 編集：中央区市民部総務企画課広聴係 〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目 ☎011-205-3216 〆011-231-6539

# とくとく健診と特定保健指導で 生活習慣病予防！

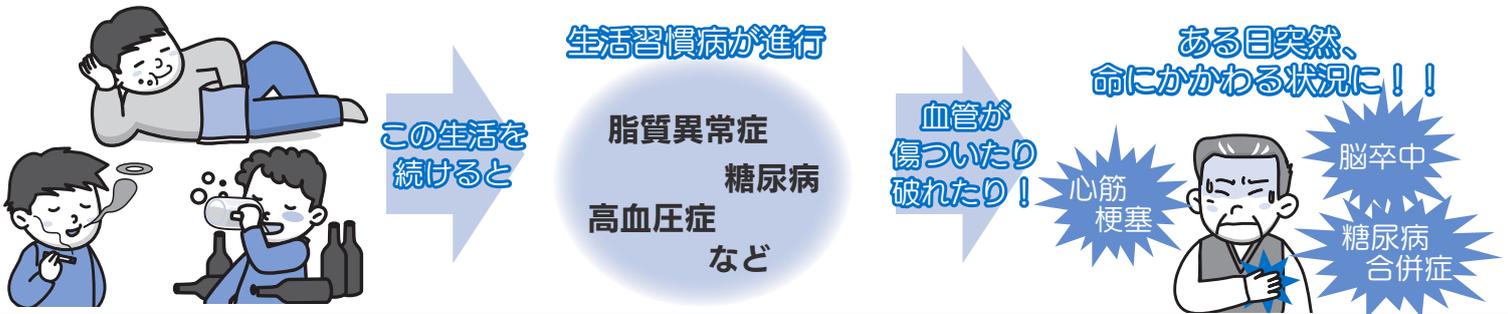
40歳を 過ぎたら！

生活習慣病の多くは、沈黙の病気と言われ、自覚症状がないまま進行してしまいます。 とくとく健診と特定保健指導を受けて、生活習慣病の発症や重症化を予防しましょう！

- 〔詳細〕 ≪ 40～64歳の方≫健康・子ども課 健やか推進係 ☎ 511-7223
- ≪ 65～74歳の方≫保健福祉課 保健支援係 ☎ 205-3305
- ≪ 受診券（再発行）について≫保険年金課 給付係 ☎ 205-3341

とくとく健診

## 生活習慣病はなぜ怖い？



### 中央区役所関連施設

<b>【市コールセンター ☎ 222-4894】</b> 中央区役所 (南3西11) (代表) ☎ 231-2400 中央区土木センター (北12西23) ☎ 614-5800 中央清掃事務所 (南30西8) ☎ 581-1153 中央消防署 (南4西10) ☎ 215-2120 中央区民センター (南2西10) ☎ 271-1100 旭山公園通地区センター (南9西18) ☎ 520-1700	----- まちづくりセンター ----- 本府・中央 (北1西2) ☎ 251-6353 東北 (北2東2) ☎ 251-8119 苗穂 (北1東10) ☎ 261-3669 東 (南2東6) ☎ 241-1696 豊水 (南8西2) ☎ 521-0204 西創成 (南5西7) ☎ 521-2384 曙 (南11西10) ☎ 511-0116	山鼻 (南23西10) ☎ 511-6371 幌西 (南11西14) ☎ 561-3256 大通・西 (南2西15) ☎ 280-7033 南円山 (南9西21) ☎ 561-2472 円山 (北1西23) ☎ 611-3367 桑園 (北7西15) ☎ 621-3405 宮の森 (宮の森2-11) ☎ 644-8760
---	--	---

----- 中央区役所の主な課・係 (8時45分～17時15分 (土・日曜、祝・休日、年末年始を除く)) -----

総務企画課 庶務係 ☎ 205-3205 地域安全担当 ☎ 205-3205 選挙係 ☎ 205-3206 広聴係 ☎ 205-3216 地域振興課 ☎ 205-3221 統計担当 ☎ 205-3222	戸籍住民課 戸籍係 ☎ 205-3232 住民記録係 ☎ 205-3238 保健福祉課 地域福祉係 ☎ 205-3301 福祉助成係 ☎ 205-3302 給付事務係 ☎ 205-3303	福祉支援係 ☎ 205-3304 保健支援係 ☎ 205-3305 相談担当 ☎ 205-3306 健康・子ども課 (保健センター内) ☎ 511-7221 保護課 相談担当 ☎ 205-3274	保険年金課 給付係 ☎ 205-3341 保険係 ☎ 205-3342 収納一・二係 ☎ 205-3343 年金係 ☎ 205-3344
---	--	---	--

市税に関するお問い合わせは 中央市税事務所 (北2東4 サッポロファクトリー2条館4階) へ

納税課 市税証明・口座振替 ☎ 211-3912 法人の収納担当 ☎ 211-3074 納税相談担当 ☎ 211-3913	市民税課 個人の 市・道民税担当 ☎ 211-3914 特別徴収担当 ☎ 211-3075	諸税課 法人市民税担当 ☎ 211-3071 事業所税担当 ☎ 211-3073 軽自動車税担当 ☎ 211-3076	固定資産税課 土地担当 ☎ 211-3917 家屋担当 ☎ 211-3918 償却資産担当 ☎ 211-3079
--	--	--	---

# 健診で健康状態をチェック!



例えばこんな生活習慣病発症の可能性を発見

## 糖尿病

失明、足の切断につながる壊疽など、恐ろしい合併症が!

《検査項目》

- ◆血糖
- ◆尿糖 など



## 脂質異常症

血管がもろくなる動脈硬化を引き起こし、脳や心臓の病気に!

《検査項目》

- ◆中性脂肪
- ◆HDL コレステロール
- ◆LDL コレステロール



## 腎臓病

放置すると人工透析が必要になることも!

《検査項目》

- ◆尿タンパク



さらに“付加健診”を追加すると!

プラス 500 円で、不整脈や痛風などの検査も。

とくとか Q & A

Q 国保加入者以外は、健診を受けられないの?

A ご加入の健康保険者が実施している健診を受けることができます。協会けんぽ・共済組合・健保組合などにご加入の方、被扶養者の方は、保険証に記載の保険者にお問い合わせください。生活保護世帯の方は、区役所の保護課にお問い合わせください。

Q 75 歳以上になったら健診は受けられないの?

A 後期高齢者医療制度の後期高齢者健診が受けられます。詳細は、中央保健センター (☎ 511-7223) へ。

# 生活習慣を改善!

## ② 初回面談で目標・計画を立てる



スタッフと相談しながら、生活習慣改善に向けた目標・計画を立てます。例えば「週に2日の休肝日をつくる」「毎日30分ウォーキングする」など。

## ★ 特定保健指導もお得! ★

初回面談後は、指定スポーツ施設で利用できる運動お試し券3回分 [4,500 円相当!] をプレゼント。



脳卒中になるかも!?

糖尿病になるかも!?

心筋梗塞になるかも!?



健診で生活習慣病発症のリスクが高いと判定されたら?

## 特定保健指導を受けよう!

委託医療機関や区役所などの専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)が、食事や運動など生活習慣の見直しをサポートします。

## ① 電話で申し込む



対象の方には、利用券が届きます。



利用は無料! みんな来てね。



# スタート

## 年に1度、とくとく健診に行こう！

### どんな健診？

生活習慣病の予防と早期発見を目的とした健診です。診察、尿・血液検査を行います。

### 対象者は？

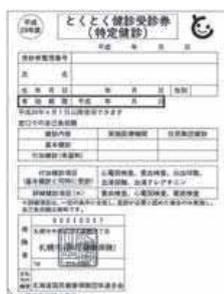
- 札幌市国民健康保険(国保)に加入している40歳以上74歳以下の方。ご加入月に応じて受診券を郵送します。

### どうして“とくとく”？

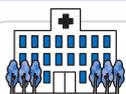
- 約8,000円相当の健診が、600円または1,200円で★**お得**★に受診できるから！

### 受診方法は？

#### ①受診券が届く



#### ②受診場所を選ぶ 実施医療機関・集団健診会場からご自分で選びます。



#### 実施医療機関

医療機関名簿は、受診券と一緒に届け。

基本健診※	1,200円
付加健診(希望制)	+ 500円



#### 住民集団健診会場

区民センターなど。場所・日程は広報さっぽろなどで確認を。

基本健診※	600円
付加健診(希望制)	+ 500円

※市・道民税非課税世帯の方などは、基本健診の料金が免除されます。受診券記載の自己負担額をご確認ください。

翌年度も、健診に行きましょう！

「朝食を抜いている人」「お酒の量が多い人」「たばこを吸う人」が多いのが、中央区の特徴です。できるところから、生活習慣を見直してみませんか？

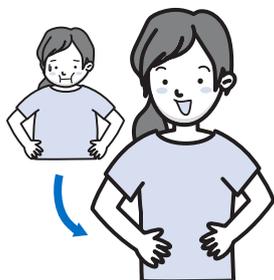


保健師の石黒さん

#### ④ 6カ月後の面談で指導終了

面談、電話などで6カ月間の生活を振り返ります。

終了後の体の変化は？



約**5**割の方  
体重が減少！

約**3**割の方  
ウエスト3センチ以上すっきり！

約**4**割の方  
血圧が低下！

※平成28年度特定保健指導6カ月経過後の評価より

### 特定保健指導で

#### ③ 6カ月間生活改善



目標に沿って、生活改善を実践します。

3カ月目に面談をしたり、スタッフから応援の電話・メールをしたりすることもあるよ。



# 情報 オアシス

区役所関連施設の電話番号は、区民のページ「ちゅうおう」中央1ページをご覧ください。

2月11日からの内容です

火の用心 ことばを形に 習慣に

## 中央区の人口と世帯数

平成30年1月1日現在  
(国勢調査ベース)

人口	241,575人 (前月比-72)
男	109,324人
女	132,251人
世帯数	135,711世帯 (前月比-69)

## 国民健康保険料の減免と夜間相談について

2月28日(水)は平成29年度国民健康保険料第9期分の納期限です。お忘れのないよう納付願います。

なお、平成29年中の所得が、失業などにより前年と比べて大幅に減少し、保険料の納付が困難となった方は、申請により保険料が減免になる場合があります。平成29年中の収入を証明する書類(源泉徴収票・給与明細など)を必ず持参の上、ご相談ください。

また、平日の17時15分までに区役所へお越しになれない方に対して、夜間相談を行いますのでご利用ください。

▽夜間相談 2月27日(火)、28日(水)の20時まで。

※受け付けは19時30分までとなります。

※夜間相談は、庁舎南側玄関

## 交通事故発生件数

(概数)

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	45 (-12)	0 (0)	51 (-13)
札幌市	215 (-103)	0 (0)	248 (-127)

※平成30年累計・1月22日現在。  
( ) は前年比

## 市税の夜間・休日納付相談について

市税を納付できない事情があり、平日の17時15分までに市税事務所へお越しになれない方に対して、夜間・休日相談を行いますのでご利用ください。

▽夜間相談 2月26日(月)～3月2日(金)の20時まで。

▽休日相談 3月3日(土)、4日(日)の9時～16時。

(詳細) 中央市税事務所納税課  
(北2東4 サッポロフアクトリー2条館4階)

☎ (211) 39113

## 貸切電車イベント

おとなの社会見学

～市電の魅力再発見～

▽内容 市電の歴史や沿線の

魅力を紹介する他、電車事業所で車両見学も行います。  
▽日時 2月24日(土)14時～15時30分。  
▽集合場所 すすきの停留場  
▽貸切電車乗り場(南4西4)。  
▽対象 区内在住または通勤・通学している20歳以上の方。2人1組での申し込みもできます。

▽定員・費用 24人・無料。

▽申込 2月13日(火)までに電話かファクス(①行先名、②郵便番号・住所、③氏名・ふりがな、④電話番号、⑤年齢を記載(2人1組で申し込む場合は2人分)またはホームページで。多数時抽選。

(申込・詳細) 市コールセンター  
☎ (222) 4894(8時～21時)  
FAX (221) 4894

HP <http://www.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke/index.html>

## 「まちのモト」配布中!



まちのモト

特集 歴史は生きている

中央区のフリーマガジン『まちのモトVOL.20』を

市電車内や中央区役所、区内まちづくりセンターなどで配布中です。また、区役所ホームページ『まちのモト』でもご覧いただけます。

(詳細) 地域振興課まちづくり調整担当  
☎ (205) 3221

## 健康づくり交流会

楽しく学ぼう健康づくり

ずっと健康!もって健康!

▽内容 講話「上手に食べて、体を動かし、元気に長生き!」(講師:株明治札幌オフィスコミュニケーション課)、運動実技「演歌でエクササイズ!!誰でもできる演歌体操」(講師:大高一郎氏)、

推進係 (詳細) 健康・子ども課健やか  
☎ (511) 7223

HP <http://www.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke/index.html>で。先着順。

食生活改善推進員によるロコモ予防の食事紹介。  
▽日時 3月9日(金)10時～11時40分(9時30分開場)。

▽会場 中央区民センター2階区民ホール(南2西10)。

▽対象 区内在住の方。

▽定員・費用 100人・無料。

▽申込 2月20日(火)～3月2日(金)に市コールセンターへ電話(☎ (222) 4894(8時～21時))またはホームページ

HP <http://www.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke/index.html>で。先着順。

推進係 (詳細) 健康・子ども課健やか  
☎ (511) 7223

## 敬老優待乗車証(敬老ICカード)を捨てないよう、ご注意ください!

現在ご利用中のICカードに有効期限はありません。来年度以降も引き続き利用しますので、大切に保管してください。



なお、ICカードを紛失した場合などは、区役所で再交付の手続き(費用500円)が必要になります。

※ICカード内に未利用額がある場合、来年度以降に繰り越して利用できます。区役所への返還申請は不要です。

※ICカードにチャージ(入金)するために必要となる平成30年度分の納付書は、4月初旬に送付します。

(詳細) 保健福祉課給付事務係  
(区役所2階8番窓口) ☎ 205-3303

## 税の申告の受け付けが始まります ～手続きはお早めに～

平成 29 年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告と、平成 30 年度市・道民税（個人住民税）申告の申告期限は 3 月 15 日（木）です。申告会場と開設期間は下表の通りです。

区分	市・道民税（個人住民税）の申告 ※所得税及び復興特別所得税申告済みの方は不要。	区分	所得税及び復興特別所得税の確定申告
会場	中央市税事務所 (北 2 東 4 サッポロファクトリー 2 条館 4 階)	会場	札幌中税務署 (大通西 10 札幌第二合同庁舎) 札幌西税務署 (西区発寒 4-1)
期間・時間	3 月 1 日 (木) ～ 15 日 (木) 8 時 45 分～ 17 時 15 分 ※土、日曜を除く。 ※期間初日は大変混雑します。 ※上記期間以前でも受け付けを行います。	期間・時間	2 月 16 日 (金)～3 月 15 日 (木) 9 時～ 16 時 ※来場多数の場合は、早めに受け付けを締め切ることがあります。 ※土、日曜を除く。ただし、札幌西税務署では 2 月 18 日(日)、25 日(日)は相談・受け付けを行います (札幌中税務署は開庁していません)。
詳細	中央市税事務所 市民税課市民税係 ☎ 211-3914	詳細	札幌中税務署 ☎ 231-9311 札幌西税務署 ☎ 666-5111 ※自動音声によりご案内します。確定申告に関するご質問やご相談は案内番号「0」を選択してください。 ※以下の住所のみ中税務署、それ以外の中央区の方は西税務署が管轄です。 ・大通 } 西 1～10 丁目 } 大通 } 東各丁目 ・北 1 条～北 5 条 } ・南 1 条～南 8 条 } ・北 6 西 10 } 南 1 条～南 7 条 }

※国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp>) の「確定申告書等作成コーナー」を利用すると、確定申告書を自宅で簡単に作成することができます。作成した確定申告書は、印刷して郵送などの方法で提出することができる他、そのまま「e-Tax」で送信することもできます。詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

※給与所得者・年金受給者は申告の際に源泉徴収票が必要です。また、社会保険料・生命保険料などの各種控除を受ける場合は、領収書などの証明書が必要です。印鑑とともに忘れずにお持ちください。また、税務署から「確定申告のお知らせ」が届いた方は併せてお持ちください (還付申告の場合は、振込先口座の情報も必要です)。

※所得税及び復興特別所得税の確定申告や市・道民税（個人住民税）の申告を行う場合は、「ふるさと納税におけるワンストップ特例」の適用対象外となります。寄附金についても必ず申告に含めてください。

※マイナンバー制度の導入により、所得税及び復興特別所得税の確定申告書や市・道民税（個人住民税）申告書には、マイナンバーの記載が必要になりました。申告の際には、申告書に記載したマイナンバーを確認できる書類と、ご本人であることを確認できる書類をお持ちください (マイナンバーカード (個人番号カード) をお持ちの方: マイナンバーカード、マイナンバーカードをお持ちでない方: 通知カードかマイナンバーの記載がある住民票の写しなど+運転免許証や公的医療保険の被保険者証など)。

### ●医療費控除を申告される方へ

平成 29 年分の確定申告、平成 30 年度の市・道民税（個人住民税）の申告から、領収書の提出の代わりに、申告書と併せて作成していただく「医療費控除の明細書」(様式は、国税庁ホームページおよび各税務署・市税事務所で用意しています。病院が発行するものではありません) の添付が必要になりました。「医療費控除の明細書」には、医療を受けた人ごと、病院・薬局ごとに医療費を合計して記載してください。また、医療費の領収書は自宅で 5 年間保存する必要があり、税務署・市税事務所から求められたときには提示・提出しなければなりません。なお、経過措置として、平成 31 年分までの申告については、これまで通り領収書などを申告書に添付することもできます。

広告

2月11日からの内容です

道路への雪出しはやめましょう。交通事故や渋滞の原因になります。

うちパパ飯!  
健康パパデビュー!



初めて赤ちゃんを迎える夫婦を対象とした健康講座です。

▽内容 中国料理シェフによる調理実習の他、生活習慣に関する講話もあります。

▽献立 チャーハン、パンバンジーサラダ、スープ。

▽日時 2月19日(月)18時30分〜20時40分。

▽会場 中央保健センター(南3西11)。

▽対象 区内在住の初妊婦およびその夫。

▽定員・費用 20組(40人)・無料。

▽持ち物 三角巾などの頭を覆うもの(夫のみ)、手拭き用タオル、母子健康手帳、筆記用具。

▽申込 2月13日(火)までに同センター2階5番窓口か電話(8時45分〜17時15分)またはEメール(①氏名、②年齢、③電話番号、④出産予定日を記載)で。多数時抽選。

申込詳細 健康・子ども課 健康やか推進係 ☎(511) 7223

☐ ch.sukoyaka @city.sapporo.jp

中央老人福祉センター  
「定員制教養講座」受講生募集のお知らせ

講座名	開講日	時間	定員
健康体操ピラティス	第1・3月曜日	13時~15時	20人
皮革工芸	第1・2・3火曜日	10時~12時	12人
ストレッチ&サルサステップ	第1・3火曜日	13時~15時	30人
たのしいお花	第1・3火曜日	13時~15時	12人
手芸	第2・4火曜日	13時~15時	16人
英会話	第1・3水曜日	13時~15時	24人
大正琴	第1・2・3木曜日	10時~12時	12人
陶芸	第1・3木曜日	13時~15時	16人
オカリナ	第2・4木曜日	13時~15時	20人
クラフト手芸	第1・3金曜日	10時~12時	16人
水彩画	第1・3金曜日	13時~15時	16人
絵手紙	第2・4金曜日	13時~15時	20人
※椅子ヨガA	6月~第2火曜日	13時30分~15時	30人
※椅子ヨガB	6月~第4火曜日	13時30分~15時	30人
※カラオケA	6月~第1金曜日	13時~15時	50人
※カラオケB	6月~第3金曜日	13時~15時	50人

※椅子ヨガAとB、カラオケAとBの内容は同じです。4、5月は前年度と同様、自由参加の講座です。

▽対象 満60歳以上の方。  
▽期間 1年間(4月~平成31年3月)。  
▽受講料 無料(※教材費は実費負担)。  
▽会場 中央老人福祉センター(大通西19)。  
▽申込 2月13日(火)~23日(金)の9時~16時にセンター登録証(登録証がない方は、健康保険証などの年齢と住所を証明できるもの、緊急時連絡先の電話番号1件)を持参の上、本人が直接同センターへ。電話や、代理の方による申し込みはお受けできません。  
なお、定員を超えた場合は抽選となります(抽選日は3月1日(木))。



申込・詳細 中央老人福祉センター ☎614-1001

両親教室

ご夫婦で赤ちゃんを迎える準備をしませんか?

▽内容 育児実習・妊婦疑似体験など。

▽日時 3月2日(金)18時30分~20時30分(受け付けは18時から)。

▽会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。

▽対象 区内在住で、5~7月に出産予定の初妊婦およびその夫。

▽定員・費用 40組(80人)・無料。

▽持ち物 母子健康手帳、テキスト

キスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。

▽申込 2月14日(水)から市コールセンター ☎(222)4894(8時~21時)へ電話で。先着順。

詳細 健康・子ども課 健康やか推進係 ☎(511) 7223

地区センター講座

子育て応援講座「親子でわくわくトリトミック」

▽内容 親子でリズム遊び、歌などを楽しみ学びます。

▽日時 3月1日(木)①10時~10時45分、②11時~11時45分。

※①と②は同じ内容です。

▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。

▽対象 1~3歳のお子さんとその保護者。

▽定員・費用 各10組・無料。

▽申込 2月16日(金)9時~17時に電話で。先着順。

※定員に満たない場合は申し込み日を過ぎても受け付けます(日曜を除く)。また、応募者が著しく少ない場合は講座を中止することがあります。

※来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

問い合わせ先 旭山公園通地区センター ☎(520) 1700

FAX (561) 6868

広告

第7回

# 中央区まちづくり最前線！



区内でまちの活性化に取り組む人々とその活動を紹介するシリーズ。  
 第7回は、南円山地区の緑ヶ丘町内会が進めている**災害に備えた支え合いの地域づくり**についてです。  
 同町内会の矢萩弘志会長にお話を伺いました。

## 避難時の取り組みを進めていると聞きました

災害発生直後は行政からの支援が大きく制約を受けるため、家族や地域による助け合いが重要となります。そこで、私たちの町内会では高齢や障がいなどで避難時に配慮が必要な方（要配慮者）への支援について取り組んでいます。

## 具体的には？

要配慮者のうち災害時に自ら避難することが困難で特に支援を必要とする方（避難行動要支援者）について、本人の同意の下、市から名簿の提供を受けています。その後、避難時や避難場所での支援の必要性など、個別の避難計画を作成し（左図）、定期的に見直しも行っています。

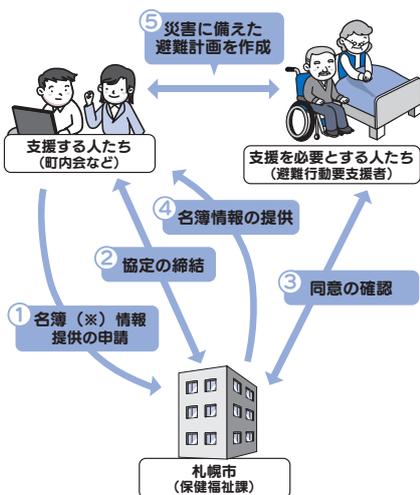
## 始めたきっかけは？

過去の大震災の教訓から、被害を受けやすい高齢者や障がいのある方の安全を守るため、地域として何かできないかと考えてきました。

## 取り組みを始めてみて感じたことは？

まだ支援を受けることをためらわれている方も多く、町内全ての避難行動要支援者への支援には至っておりません。こうした方々に私たちの活動が必要だと感じました。とはいえ、災害時に避難が困難な方への支援体制を整え

### 個別の避難計画を作成するまでの流れ



※市では避難行動要支援者（要介護認定を受けている方や障がいのある方などが該当）の名簿を作成しています。

る取り組みは、町内の防災対策を進める上での大きな一歩になったと思います。

## その他にも取り組みを行っているそうですね

皆さんに防災意識を高く持つてもらえるよう「防災だより」を発行し、町内全戸に配布しています。

また、町内に住む要配慮者の災害発生時における一時的な受け入れ協力について、市内では初めてのケースとして、地元の介護・福祉4施設と協定を締結するなど、地域での支援体制の拡充にも取り組んでいます。

## 今後の展望について

避難行動要支援者や地元の福祉施設を交えて、町内独自の共同避難訓練などを実施できればと考えています。

災害はいつ起こるか分からないため、日ごろの備えが大切です。地元で生活する高齢者や障がいのある方が、もしものときに安全に避難できるよう、支え合うまちづくりをこれからも進めていきたいと思えます。

（問い合わせ先）  
 南円山まちづくりセンター  
 ☎（561）2472

広告



笑顔で記念撮影



全員で札幌市民憲章を唱和

## 中央区新成人のつどい 1/8

札幌パークホテル（南10西3）において開催された平成30年中央区新成人のつどいに、1,000人以上の新成人が参加し、代表者が家族などへの感謝の気持ちや新成人の決意を述べました。

また、式典後、参加者は記念写真を撮ったり、思い出話に花を咲かせたりして晴れやかな笑顔を見せていました。



華麗なジャグリングに拍手喝采



難しいクイズにも挑戦



子どもたちもパフォーマンスに協力



新型車両ポラリスの運転席でドアの開閉を体験

## 新春子どもお楽しみ大会 1/9

大通・西会館（南2西15）において新春子どもお楽しみ大会が行われ、約150人が参加しました。

ジャグリングやバルーンアートなどの大道芸が披露されると、会場は子どもたちの歓声と拍手に包まれました。

## 冬休み自由研究教室 1/12

市電の歴史や特徴を学ぶ貸切電車イベントに、小学5・6年生12人が参加しました。

車内では、市電のクイズに元気に答えていました。また、見学で訪れた電車事業所では、市電の運転席に乗るなど、貴重な体験を楽しみました。