

南区広報  
みみちゃん



# みなみ 2月号

編集・発行 南区役所企画総務課

「人のうごき」のコーナーは、  
現在、国勢調査を  
集計中のため、  
掲載を休みます。



## 生活習慣病を防ぎましょう

問 南保健センター ☎293-1222 FAX296-2822

寒くなる私たちの体は体温を逃がさないように血管が収縮するので血圧が上がります。血圧が高めの方は、心筋梗塞や脳卒中を起こしやすくなります。生活習慣の改善により、これらの病気を予防することが重要です。

### 生活習慣病とは

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣により引き起こされる病気のことであり、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などがあり、健康長寿の最大の阻害要因となっています。

### 生活習慣病を予防するために

日ごろから体重測定、血圧測定、自覚症状の変化などの自己チェックを行い、普段の生活習慣を見直すことが大切です。

- ▶ 自覚症状がなくても定期的に健(検)診を受けましょう
- ▶ 食事は1日3回規則正しく栄養バランス(主食・主菜・副菜)のとれたものとりましょう
- ▶ 積極的に「禁煙」に取り組みましょう
- ▶ お酒の飲みすぎに注意しましょう(週2日は休肝日)
- ▶ ストレスを軽減できるように自分にあった気分転換を見つけましょう
- ▶ 今日より毎日10分多く歩く時間を増やしましょう



### 特定健康診査

特定健康診査は40～74歳の方を対象のメタボリックシンドロームに着目した健診です。毎年受診して身体の状態の経年変化をみましょう。加入している医療保険者により実施される健診です。

市では堺市国民健康保険に加入されている方に自己負担金無料で特定健康診査を実施しています。75歳以上の方には、「大阪府後期高齢者医療広域連合」が実施する健康診査があります。

検査内容 身体計測・血液検査・尿検査

予約・問い合わせ 堺市国民健康保険加入されている方は市内協力医療機関へ。  
堺市国民健康保険以外に加入されている方は各医療保険者へ。  
75歳以上の方は大阪府後期高齢者医療広域連合  
☎06-4790-2031  
生活保護受給の方は南区役所生活支援課へ。

### ご相談ください

南保健センターでは第3水曜日9時30分から11時(※日程変更の場合があります)に生活習慣病が気になる方を対象に医師・保健師・栄養士による(検査を伴わない健康相談)生活習慣病予防・食生活の相談を受け付けています。要予約(緊急事態宣言が発令中は中止の場合があります)。

※治療中の方は主治医にご相談ください。診断書の発行はできません。

無料 令和4年3月31日までがん検診(対象者のみ)が無料で受けられます。  
詳細はがん検診総合相談センター(☎230-4616)

## 笑顔であいさつ 花いっぱいのもちをめざして

みなみ花咲くまちづくり推進協議会では推進委員が中心となって、平成12年度より各校区に設置した地域のコミュニティガーデンに四季折々の花を植栽するなど、現在、約240人のボランティアで活動しています。

また、南区役所南側の「みみちゃん花壇」の植栽管理事業も行っています。



ます。  
今後も、より多くの方にこの活動を知ってもらい、活動の輪を広げていきたいと考えていますので、花の好きな方やボランティア活動に興味がある方は、同協議会事務局(南区役所自治推進課内 ☎290-1803 FAX290-1814)へ。

### 主な活動内容

- ▷各校区での花壇維持活動(水やり・植え替え)
- ▷第3水曜日に定例会議開催
- ▷南区ふれあいまつりへ出展
- ▷講習会開催
- ▷「みみちゃん花壇」のデザインと植え替え作業

## 令和3年度の市・府民税の申告は 2月16日～3月15日

申告書は自宅で作成して郵送することができます。3密を避けるため、郵送による申告書の提出にご協力ください。  
詳しくは本紙と同時に配布している「市民税・府民税の申告について」でご覧になれます。  
所得税の確定申告をする方は、市・府民税の申告の必要はありません(広報さかい9ページに関連記事あり)。

市・府民税の申告は2月16日～3月15日(土・日曜日、祝日を除く)、9～17時15分、南区役所2

階会議室でも受け付けます。  
咳・発熱(37.5度以上)などの症状がある方は、申告会場への入場をご遠慮いただく場合があります。会場内では、マスクの着用をお願いします。  
申告期間中は混雑しますので、時間に余裕を持ってお越しください。また、駐車台数には限りがあるため、公共交通機関をご利用ください。  
市・府民税課ナビダイヤル(☎0570-001-731)か同課(電話、FAX番号は区広報紙1ページ参照)。

3密を避けるため郵送による申告にご協力ください

掲載している内容については、新型コロナウイルス感染状況により中止か延期になる場合があります。

<b>南区役所</b> 〒590-0141 堺市南区桃山台1丁1番1号 ホームページ: <a href="http://www.city.sakai.lg.jp/minami/index.html">http://www.city.sakai.lg.jp/minami/index.html</a> Twitter: @mimichanminami		<b>(区役所外)</b>	
1階 ●市民課 ☎290-1802 FAX290-2030 [住民票・戸籍などの証明・届出・印鑑登録、マイナンバー] ●社会福祉協議会南区事務所 [市民活動・ボランティアに関することなど] ☎295-8250 FAX295-8260	●保険年金課 ☎290-1808 FAX290-1813 [国民健康保険・後期高齢者医療・医療費助成・国民年金など] ●障害者基幹相談支援センター [障害者に関する相談] ☎295-8166 FAX298-0044	●南部地域整備事務所 ☎298-6572 FAX291-4390 [道路の維持・管理に関すること] ●上下水道局 お客様センター ☎0570-02-1132 FAX252-4132 [水道・下水道に関すること] ●粗大ごみ受付センター ☎0120-00-8400 [家庭から出る粗大ごみの収集申し込み] (携帯電話などからは ☎06-6485-5048)	●環境業務課 指導係 ☎228-7429 FAX229-4454 [生活ごみなどの収集] ●泉ヶ丘公園事務所 ☎291-1800 FAX296-9676 [公園・緑地に関すること]
●南基幹型包括支援センター [高齢者総合相談窓口] ☎290-1866 FAX290-1866 ●企画総務課 ☎290-1800 FAX290-1814 [庁舎管理・広報・広聴・相談・就学援助・選挙など] 教育相談・就学相談 ☎290-1805	●エマリス南 ☎292-1826 FAX291-1252 [就労を希望する障害者への就業・生活支援] ●自治推進課 ☎290-1803 FAX290-1814 [自治会・美化など地域振興活動] 美化担当 ☎290-1815	●環境業務課 指導係 ☎228-7429 FAX229-4454 [生活ごみなどの収集] ●泉ヶ丘公園事務所 ☎291-1800 FAX296-9676 [公園・緑地に関すること] ●市税事務所 法人諸税課 ☎231-9741 FAX251-5631 [軽自動車税に関すること] 市民税課 ☎231-9752 FAX251-5632 [個人市・府民税に関すること] 固定資産税課 ☎231-9763 FAX251-5633 [固定資産税に関すること] 納税課 ☎231-9772 FAX251-5634 [市税の納付に関すること]	●市税事務所 法人諸税課 ☎231-9741 FAX251-5631 [軽自動車税に関すること] 市民税課 ☎231-9752 FAX251-5632 [個人市・府民税に関すること] 固定資産税課 ☎231-9763 FAX251-5633 [固定資産税に関すること] 納税課 ☎231-9772 FAX251-5634 [市税の納付に関すること]
●地域福祉課 ☎290-1812 FAX290-1818 [介護・障害福祉・高齢福祉に関することなど] ●南保健センター ☎293-1222 FAX296-2822 [母子健康手帳・各種健(検)診・健康相談・健康教室など]	●生活支援課 ☎290-1810 FAX290-1818 [生活保護に関することなど] ●子育て支援課 ☎290-1744 FAX296-2822 [児童手当・児童扶養手当・認定こども園・女性・ひとり親・児童相談]	東北大阪快速道「梅・美木多駅」下車すぐ 南保健センター 第2駐車場もご利用ください	