人のうごき

11月1日～11月30日届出分（敬称略）

町に届出のあった希望者のみを掲載

うぶごえ

氏名	保護者	住所
中田 陽菜（ひな）	雅規	高木
久保 咲心（えみ）	由乃	辺田見
本田 佳鈴（かりん）	昇	豊秋

むすばれ

氏名（旧姓）	婚姻日	住所
渡邉 尚城（木寺）法代	11.9	熊本市 小坂
井上（川端）彩華 藍希	11.15	陣 陣

おくやみ

氏名（年齢）	死亡日	住所
緒方 幸雄（82歳）	11.2	辺田見
松岡 晶子（80歳）	11.5	七滝
増永 俊一（87歳）	11.7	木倉
村本 博（66歳）	11.9	滝尾
川端 貞雄（83歳）	11.8	田代
福島 洋宇（77歳）	11.14	高木
福本 久子（77歳）	11.14	七滝
小林 静子（85歳）	11.14	辺田見
本田ミツエ（87歳）	11.17	陣

おくやみ

氏名（年齢）	死亡日	住所
藤田 宗秋（97歳）	11.18	高木
水上 君子（96歳）	11.17	陣
中村 知之（45歳）	11.19	高木
富永ツマ子（76歳）	11.19	上野
緒方 勉（85歳）	11.20	滝川
吉本 明石（81歳）	11.25	高木
杉村 一行（91歳）	11.28	水越
岡田由井子（66歳）	11.28	高木

DATA 恐竜の郷（きょうりゅうのさと） 御船町（みふねまち）

東経　130度48分
北緯　32度42分
面積　99.03㎢
町木　もっこく
町花　ふじ

人口（平成28年11月末現在）

	前月比
男	8,308人（−13人）
女	9,032人（−12人）
計	17,340人（−25人）
世帯数	7,041世帯（−3世帯）

高齢化率　32.5%

※高齢化率は、65歳以上の人が人口に占める割合です。

健康へのヒント

今、増えている慢性腎臓病とは?!

慢性腎臓病（CKD）とは、腎臓の働き（GFR）が健康な人の60%以下に低下するか、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態を言います。現在、日本のCKD患者は1330万人といわれ、成人の８人に１人がCKDと推計されています。

CKDの初期には、自覚症状はほとんどなく、体のむくみや貧血などの自覚症状があらわれる頃には、病気はかなり進行している可能性があります。腎臓は一度悪くなってしまうと、自然にもとに戻ることはほとんどありません。

CKDは、血液検査と尿検査で発見することができます。

●**血液検査**・・・クレアチニン（基準値：男性 1.0mg/dl 以下　女性 0.7mg/dl 以下）
クレアチニンの値からGFR（※）を推算し、健康な人の60%未満に低下している状態が３ヵ月以上続くとCKDと診断されます。

●**尿検査**・・・・尿蛋白（基準値：−　±）
３ヵ月以上陽性が続くとCKDと診断されます。

（※）GFRとは腎臓が老廃物を排泄する能力を示す数値です。

腎臓をまもる行動、ポイント

①生活習慣病を予防・改善する→血圧や血糖値の管理がとても大事です！
②塩分を控える→酸味や香辛料を利用するなど食生活の工夫をしましょう。
③お酒を控える→お酒に合う料理には塩分やカロリー過多のものが多いので注意しましょう。
④禁煙する→血管を収縮させ血圧を高めます。
⑤不必要に薬を飲まない→薬やサプリメントの中には腎臓に悪影響を与えるものもあるので、常用しているものがあれば医師に相談しましょう。
⑥適切な水分摂取を→汗をかいたときなどは特に意識して水分を取ることが必要です。
⑦ストレスをためこまないように→ストレスがたまったときは、ウォーキングや体を動かすなどして意識的にストレスを減らしましょう。

くらしの保健　1月 睦月

お出かけ情報

恐竜のポップアップカードづくり

日　時　12月24日㈯　10時～12時
（受付は11時30分まで）
内　容　画用紙を使った恐竜ポストカードをつくります。
対象者　誰でも可（※当日受付のみ）
参加料　材料費100円（別途入館料が必要）
※汚れてもいい服装でお越しください。

会場は恐竜博物館２階体験交流室

保健カレンダー

■乳幼児健診

健診名	日程	対象者	受付時間
４カ月児健診	11日㈬	H28.8～H28.9月生	10時
７カ月児健診	11日㈬	H28.5月生	9時
1歳半児健診	11日㈬	H27.5月生	13時
	11日㈬	H27.6月生	
10カ月児教室	18日㈬	H28.3月生	9時30分

■教室・相談

教室名	日程	対象者	受付時間
フッ化物塗布	11日㈬	1歳～4歳	14時30分～15時30分
もぐもぐ教室（離乳食教室）	26日㈭ ※要予約	H28.12月の4カ月児健診受診者	10時
妊婦・育児相談	18日㈬ ※電話予約	妊婦・産婦・乳幼児	13時30分～15時30分
母子健康手帳交付	毎週月曜日 ※電話予約	妊婦	13時30分～16時30分
健康相談（電話予約をおすすめします）	常時	どなたでも可	8時30分～17時15分

※会場は、すべて保健センターとなります。

問 保健センター（健康推進係）　☎282-1602

あんしん納税

12月分	町県民税	4期
	国民健康保険税	7期
	介護保険料	7期
	後期高齢者保険料	6期
	納　期　日	12月27日㈫
	口座振替日	12月27日㈫
1月分	固定資産税	4期
	国民健康保険税	8期
	介護保険料	8期
	後期高齢者保険料	7期
	納　期　日	1月31日㈫
	口座振替日	1月27日㈮

休日当番医

1日㊐	御船クリニック	内・消	☎282-0106
2日㊊	泰泉堂牟田医院	内・小	☎282-0216
3日㊋	大久保耳鼻咽喉科医院	内・気・アレ	☎282-3900
8日㊐	香田整形外科医院	整・リウ・リハ・麻	☎237-2811
9日㊊	小糸整形外科医院	整・リウ・リハ	☎282-0050
15日㊐	たなか内科眼科医院	内・眼・呼・アレ	☎235-7235
22日㊐	さかた耳鼻咽喉科医院	耳・気・アレ	☎237-4133
29日㊐	よしむら内科循環器科医院	内・循	☎235-7773

※当番医療機関は予告なく変更になることがあります。受診前には必ず電話または、郡医師会ホームページでご確認ください！
※受診する際は必ず保険証をお持ちください！

被災住宅用地の特例申請について ～熊本地震により住宅を解体される人へ～

問　税務課　課税係　　☎２８２－１１１４

住宅用地には、住宅があることで宅地の固定資産税額が軽減される特例制度があります。平成28年度分で住宅用地の特例が適用されていれば、熊本地震により住宅を取り壊すことになった場合でも、住宅用地として使用できない事情を申告すれば、引き続き住宅用地の特例を受けることができます。

※12月末までに公費解体または自費（先行）解体の申請を行った場合は、特例申請の必要はありません。

■**対象者**　平成28年１月１日における土地所有者
■**特例期間**　平成29年度、30年度
※平成31年度より通常の税額により課税します。
＜申請方法＞
■**申請期間**　12月15日㈭から平成29年１月31日㈫
※郵送による申請も可能です。
■**申請場所**　御船町役場税務課窓口
■**申請時間**　午前の部　９時から12時
午後の部　13時から17時
■**提出書類**　被災住宅用地の特例申請書