

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
6 2020 JUNE ●公設分別ステーション開設日 ●宮司郷づくり松林保全活動 宮地浜交差点前海岸松林 8:00~9:00 体調チェック ・体温は_____度 ・3食きちんと食べた ・よく眠れた ・適度に運動した	●納期限 軽自動車税 体調チェック ・体温は_____度 ・3食きちんと食べた ・よく眠れた ・適度に運動した	体調チェック ・体温は_____度 ・3食きちんと食べた ・よく眠れた ・適度に運動した	体調チェック ・体温は_____度 ・3食きちんと食べた ・よく眠れた ・適度に運動した	体調チェック ・体温は_____度 ・3食きちんと食べた ・よく眠れた ・適度に運動した	体調チェック ・体温は_____度 ・3食きちんと食べた ・よく眠れた ・適度に運動した	●剪定くず・草ステーション開設日 ●ふくま郷づくり松林保全活動 観光案内所前松林 8:00~9:00 ●津屋崎郷づくり松林保全活動 天神町~東町1区海岸松林 8:00~9:00 体調チェック ・体温は_____度 ・3食きちんと食べた ・よく眠れた ・適度に運動した
●マイナンバーカード交付(個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書が届いている人のみ) 市市民課 受付9:00~12:00 体調チェック ・体温は_____度 ・3食きちんと食べた ・よく眠れた ・適度に運動した	体調チェック ・体温は_____度 ・3食きちんと食べた ・よく眠れた ・適度に運動した	●市議会6月定例会開会 6月29日(月)閉会予定 体調チェック ・体温は_____度 ・3食きちんと食べた ・よく眠れた ・適度に運動した	●健診個別結果説明会(要予約) ふくとびあ 受付9:00~11:00 体調チェック ・体温は_____度 ・3食きちんと食べた ・よく眠れた ・適度に運動した	体調チェック ・体温は_____度 ・3食きちんと食べた ・よく眠れた ・適度に運動した	●食育の日「家族みんなで食事を 楽しみましょう」 体調チェック ・体温は_____度 ・3食きちんと食べた ・よく眠れた ・適度に運動した	●剪定くず・草ステーション開設日 ●津屋崎郷づくり松林保全活動 天神町~東町1区海岸松林 8:00~9:00 体調チェック ・体温は_____度 ・3食きちんと食べた ・よく眠れた ・適度に運動した
●公設分別ステーション開設日 体調チェック ・体温は_____度 ・3食きちんと食べた ・よく眠れた ・適度に運動した	●こころの健康相談(要予約) ふくとびあ 受付14:00~16:00 体調チェック ・体温は_____度 ・3食きちんと食べた ・よく眠れた ・適度に運動した	体調チェック ・体温は_____度 ・3食きちんと食べた ・よく眠れた ・適度に運動した	体調チェック ・体温は_____度 ・3食きちんと食べた ・よく眠れた ・適度に運動した	●すくすく相談(要予約) ふくとびあ 受付13:00~16:00 体調チェック ・体温は_____度 ・3食きちんと食べた ・よく眠れた ・適度に運動した	体調チェック ・体温は_____度 ・3食きちんと食べた ・よく眠れた ・適度に運動した	●公設分別ステーション開設日 ●剪定くず・草ステーション開設日 ●ふくま郷づくり松林保全活動 花見が浜海岸松林 8:00~9:00 ●津屋崎郷づくり松林保全活動 天神町~東町1区海岸松林 8:00~9:00 体調チェック ・体温は_____度 ・3食きちんと食べた ・よく眠れた ・適度に運動した
体調チェック ・体温は_____度 ・3食きちんと食べた ・よく眠れた ・適度に運動した	体調チェック ・体温は_____度 ・3食きちんと食べた ・よく眠れた ・適度に運動した	●納期限 市県民税 第1期 国民健康保険税 第1期 介護保険料 第1期 体調チェック ・体温は_____度 ・3食きちんと食べた ・よく眠れた ・適度に運動した	朝市情報 津屋崎漁港朝市 津屋崎漁港 毎週日曜日 6:00から ※天候などにより中止になる場合があります。 問い合わせ 宗像漁協津屋崎支所 ☎52-0053	ふくつ古墳馬車 日時 毎日運行(要予約) 9:00~15:00 乗り場 古墳展望所(奴山616) 問い合わせ ホースプラン ☎51-1292	備えよう災害 最新の防災放送を聞く ☎0180-999-292 火災現場を問い合わせ ☎0180-999-090 救急車を呼ぶべきか確認 ☎#7119 問い合わせ 市防災安全課 ☎43-8107	体調チェック 新型コロナウイルスに負けない体調管理をするために 今月は「体調チェック」欄を設けました。ご活用ください。

- 公共施設の休館日**
- 中央公民館 / 1日、8日、15日、22日、29日
 - 宮司公民館 / 1日、8日、15日、22日、29日
 - 市立図書館 / 1日、8日、15日、22日、25日、29日
 - 宮司コミュニティセンター / 2日、9日、16日、23日、30日
 - 健康福祉館(ふくとびあ) / 13日、14日

- 津屋崎千軒なごみ / 9日、23日
- カメラステージ
 カメラホール / 2日、9日、16日、23日、30日
 図書・歴史資料館 / 2日、9日、16日、23日、24日、30日
- 潮湯の里夕陽館 / 2日、9日、16日、23日、30日
- 福岡・津屋崎体育センター / 1日、15日、29日

- 福岡会館 / 6日、7日、13日、14日、20日、21日、27日、28日
- ボランティアセンター / 1日、7日、8日、14日、15日、21日、22日、28日、29日
- 子育て支援センターなかよし / 1日、8日、13日~15日、22日、29日
- 児童センターフクスタ / 1日、8日、13日~15日、22日、29日

公設分別ステーション
 今月の開設日は
7日(日)、13日(土)、21日(日)、27日(土)です。
 時間 10:00~12:00、13:00~17:00
 場所 公設分別ステーション(ハーモニー広場)
 問い合わせ 市うみがめ課 ☎62-5019

せんでい
剪定くず・草ステーション
 今月の開設日は
6日(土)、13日(土)、20日(土)、27日(土)です。
 時間 9:00~12:00、13:00~15:00
 場所 林田産業グリーンリサイクルセンター

公共施設の臨時の休館
 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、施設によっては、臨時休館となる場合があります。事前に各施設へお問い合わせください。

生き生き健康だより

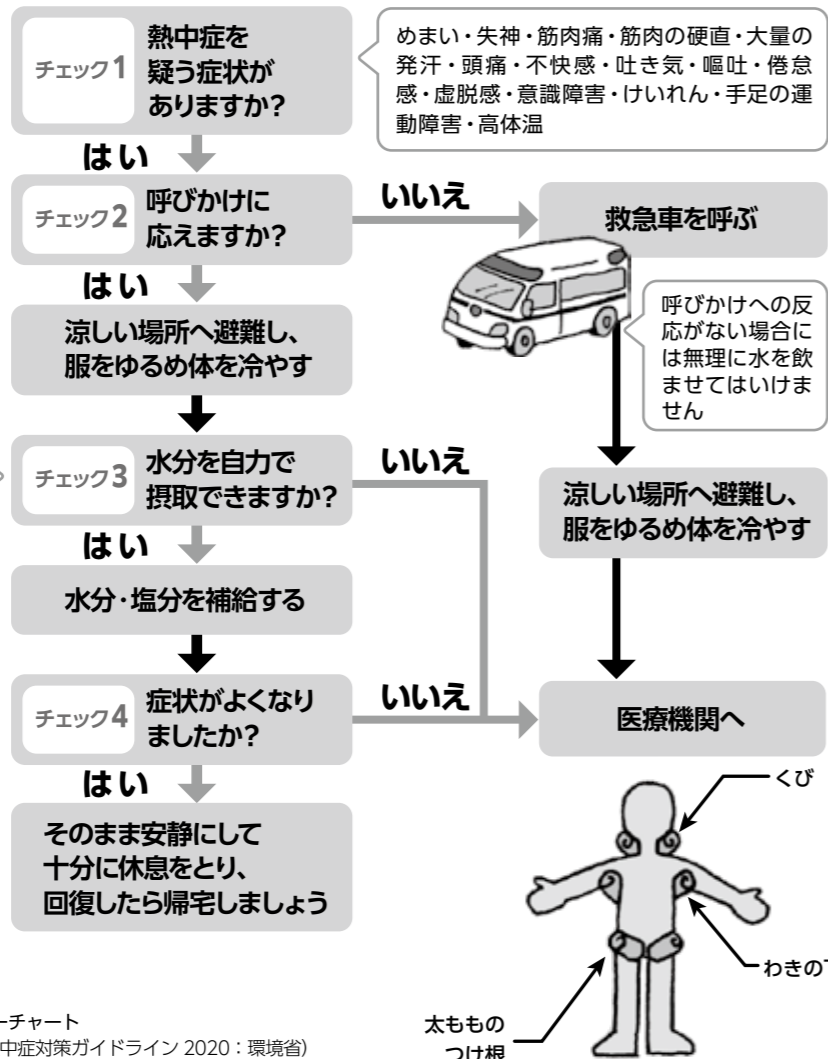
問い合わせ
市子育て世代包括支援課 ☎34・3352
市いきいき健康課 ☎34・3351

熱中症に注意しましょう!!

熱中症は暑さに体が慣れていない5月、6月から増え始めます。**高齢者や乳幼児は特に注意しましょう。**

- 予防**
- 十分な睡眠とバランスの良い食事で体調を整える
 - 通気性の良い服装で過ごし、外出時には帽子や日傘を使う
 - 暑い日は1日1.5ℓを目安にして定期的に水分を補給する。大量に汗をかいた時は塩分補給も行う
 - 気温や湿度が高く風のない日は、屋内でも熱中症は発生するため、エアコンや扇風機を上手に使う

症状と対処法



【緊急時の応急処置】のフローチャート
(夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン 2020：環境省)

保 知っとく納得! 険年金医療

国民健康保険の 保険税率を変更しました

国民健康保険（以下、国保）は、全国的に高齢者の割合が高く、一人当たりの医療費は近年増加傾向にあります。その一方で、加入者の所得水準が低く、保険税収入は減少傾向にあるという構造的な課題を抱えています。そのため、平成30年4月から国保財政を県単位化することで、より安定的な運営を行っています。

将来的には県内で保険税水準の統一化が予定されており、現在は段階的に移行を進めています。市の保険税率などは、県内の他市町村と比べもともと低い水準であったため、加入者の皆さんには保険税水準の統一化に向けて、これまで以上の負担をお願いせざるを得ない状況です。

こうした経緯を踏まえ、令和2年度から国保の税率等を下表のとおり改定しました。詳しくは市ホームページにも掲載していますのでご覧ください。

区分	算定区分	平成31年度	令和2年度
課税 (加入者全員に)	医療給付分		
	所得割税率	7.10%	8.00%
	均等割額	22,900円	26,700円
	平等割額	22,900円	26,700円
課税 (加入者全員に)	後期高齢者 支援金分		
	所得割税率	2.40%	2.50%
	均等割額	7,900円	8,000円
	平等割額	7,900円	8,000円
方64(40歳から) に課税	介護料 付分		
	所得割税率	1.90%	2.20%
	均等割額	10,800円	13,100円
	賦課限度額	16万円	17万円

▲保険税は上記3区分を合算し、世帯ごとに決定します。令和2年度国民健康保険税の納税通知書は6月中旬に送付予定です

問い合わせ 市保険年金医療課 ☎43・8127

さ 延ばそう健康寿命 さえ合いのまち福津

フレイルを予防しましょう

日本国内で新型コロナウイルスの感染者が最初に報道されてから、約3か月が経過しました。次々に感染者が判明して、全国的にイベントなどが中止・延期されており、自粛ムードの高まりから自宅で過ごす時間が増えた人も多いのではないのでしょうか。

感染を予防するためには、感染が発生する機会・場所を避けることが有効です。ただ、感染を恐れるあまり外出を控え過ぎて動けなくなってしまった場合には健康への影響が考えられます。動かないこと（生活不活発）は、身体や頭の動きの低下を招きます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなり、疲れやすくなったりして、フレイル（虚弱状態）が進んでいきます。2週間の寝たきりによって失う筋肉量は、7年間に失われる量に匹敵するともいわれています。

フレイルを防ぐために、自宅のできる運動を行いましょう。インターネット上の動画サイトには、いろいろな種類の数多くの運動や体操が紹介されているので、参考にして真似してみるのも一つの手です。また、クラスター（集団）感染発生リスクの高い密閉空間や密集場所を避け、近所を散歩したり、自宅の庭やベランダで身体を動かしたりして閉じ込めりを防ぐことも有効です。

できることを、できる範囲で行うことでフレイル予防することができます。ぜひ意識して取り組みましょう。

問い合わせ 市高齢者サービス課 ☎43・8298

救 夜間、休日の 急診療

6月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

7日(日) 平塚胃腸科外科医院 宗 ☎32・2126

14日(日) 日の里クリニック 宗 ☎36・5511

21日(日) 葉山クリニック 宗 ☎39・3050

28日(日) 桑原整形外科医院 福 ☎42・0020

内科、小児科

宗像地区急患センター ☎36・1199

平日 19:30～翌朝6:00 ※受付5:30まで

土曜日 18:00～翌朝9:00

日曜日、祝日 9:00～翌朝6:00 ※受付5:30まで、翌日が休日の場合は翌朝9:00まで

歯科

宗像地区歯科休日急患センター ☎34・8080

日曜日、祝日 受付9:00～13:30

小児救急電話相談 365日開設

☎#8000 または ☎092・661・0771

平日 受付19:00～翌朝7:00

土曜日 受付12:00～翌朝7:00

日曜日 受付 7:00～翌朝7:00

香 典返し 市社会福祉協議会への寄附 (4月届出、敬称略、順不同)

故人	喪主	自治会
井牟 健一	井牟 千枝子	渡区
田淵 和枝	田淵 信孝	原町3区
花田 日出雄	花田 禮子	渡区



相 談あれこれ

消費生活相談 / 月曜・水曜・金曜日(閉庁日は除く) / 9:00～16:00 / 市消費生活相談窓口 ☎43・8106 ※閉庁日は☎188へ

高齢者のための相談 / 月曜～土曜日(祝日、第2土曜日は除く) / 8:30～17:00 / 市地域包括支援センター ☎43・0787

行政相談(ふくとびあ) / 第2水曜日(祝日は除く) / 10:00～15:00 / 市人権政策課 ☎43・8129

無料法律相談の紹介 / 月曜～金曜日(閉庁日は除く) / 8:30～17:00 / 市人権政策課 ☎43・8129

ふくつ女性ホットライン / 祝日を除く毎日 / 10:00～17:00(木曜日は19:00まで) / ☎092・401・5353

心配ごと相談(ふくとびあ) / 第2・第4水曜日

(祝日の場合は問い合わせ) / 10:00～15:00 / 市社会福祉協議会 ☎34・3341

特設人権相談(ふくとびあ) / 第4水曜日(祝日の場合は問い合わせ) / 10:00～15:00 / 市人権政策課 ☎43・8129

身体障がい者相談(ふくとびあ) / 第4水曜日(祝日の場合は第2水曜日) / 10:00～12:00 / 市福祉課 ☎43・8189

水 道の問い合わせ

使用開始・中止 / 宗像地区上下水道料金センター ☎62・0026

漏水 / 修理は当番の指定工事業者が対応します。福間地区 ☎42・7788 津屋崎地区 ☎52・4420

問い合わせ 宗像地区水道管理センター ☎62・0975