

7 2021 JULY

徹底しよう 感染症対策
 手洗い、マスク着用
 咳エチケット
 を心掛けましょう。
 感染症流行時の不要不急の外出は控えましょう。
 問い合わせ
 子育て世代包括支援センター ☎34・3352

朝市 津屋崎漁港
 毎週日曜日 午前6時から
 ※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

こころの健康相談
 自分のことや家族のことなど気になることはご相談ください！
 秘密は固く守られます。
 日時 7月26日(月) 予約締切 7月20日(火)
 予約、問い合わせ
 市いきいき健康課(ふくとびあ) ☎34・3351

1

2

3
 ●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
 西福岡4丁目海岸松林 午前8時～午前9時
 ●津屋崎郷づくり松林保全活動
 天神町～東町1区海岸松林 午前8時～午前9時

4
 ●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 午前7時30分～午前8時30分

5

6

7
 ●シルバー人材センター入会希望者説明会
 ふくとびあ 午前10時～正午

8
 ●健康度測定(要予約)
 ふくとびあ 受付午後1時20分

9

10
 ●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
 ●津屋崎郷づくり松林保全活動
 天神町～東町1区海岸松林 午前8時～午前9時
 ●郷育カレッジ開講式(要予約)
 市中央公民館 午後2時～午後4時30分
 (開場 午後1時30分)

11
 ●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 受付午前9時～正午

12

13

14
 ●行政相談
 ふくとびあ 午前10時～午後3時

15

16

17
 ●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 午前8時～午前9時

18
 ●公設分別ステーション開設日

19
 ●食育の日
 「家族みんなで食事を楽しみましょう」

20

21
 ●献血
 福津市文化会館(カメラアホール)
 受付午前10時～午後3時30分
 ●シルバー人材センター入会希望者説明会
 ふくとびあ 午前10時～正午

22
 海の日

23
 スポーツの日

24
 ●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 午前8時～午前9時
 ●津屋崎郷づくり松林保全活動
 天神町～東町1区海岸松林 午前8時～午前9時

25

26
 ●こころの健康相談(要予約)
 ふくとびあ 受付午後2時～午後4時

27

28
 ●特設人権相談
 ふくとびあ 午前10時～午後3時

29

30

31
 ●津屋崎郷づくり松林保全活動
 天神町～東町1区海岸松林 午前8時～午前9時

8/1
 ●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 午前7時30分～午前8時30分

8/2

8/3

8/4

8/5

8/6

8/7
 ●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
 観光案内所前海岸松林 午前8時～午前9時
 ●津屋崎郷づくり松林保全活動
 天神町～東町1区海岸松林 午前8時～午前9時
 ●健康度測定(要予約)
 ふくとびあ 受付午後1時20分

熱中症 ご注意ください!!
 こまめに水分を摂り、
 外出時は帽子や日傘を忘れずに。
 暑い日にはエアコンを
 利用しましょう！
 屋外で人と2メートル以上の距離が
 あるときはマスクを外しましょう！

公設分別ステーション
 今月の開設日は4日(日)、10日(土)、
 18日(日)、24日(土)です。
 時間 午前10時～正午、午後1時～午後5時
 ※入場は終了時間の10分前
 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

剪定くず・草ステーション
 今月の開設日は3日(土)、10日(土)、
 17日(土)、24日(土)です。
 時間 午前9時～正午、午後1時～午後3時
 ※入場は終了時間の10分前
 場所 林田産業グリーン
 リサイクルセンター

公共施設の休館日 ※【 】は8月上旬の休館日
 ■ 中央公民館 / 5日、12日、19日、26日、【2日】
 ■ 宮司公民館 / 5日、12日、19日、26日、【2日】
 ■ 市立図書館 / 5日、12日、19日、26日、29日、【2日】
 ■ 宮司コミュニティセンター / 6日、13日、20日、27日、【3日、10日】
 ■ 健康福祉館(ふくとびあ) / 10日、11日

■ 津屋崎千軒なごみ / 13日、27日
 ■ カメラアステージ
 カメラアホール
 6日、13日、20日、27日、【3日】
 図書・歴史資料館
 6日、13日、20日、27日、28日、【3日】
 ■ 潮湯の里夕陽館 / 故障のため休館中
 ■ 福岡・津屋崎体育センター / 5日、19日、【2日】

■ 福岡会館 / 3日、4日、10日、11日、17日、
 18日、22日、23日、24日、25日、31日
 ■ ボランティアセンター / 4日、5日、11日、12日、
 18日、19日、25日、26日、【1日、2日、8日、10日】
 ■ 子育て支援センターなかよし
 5日、10日、11日、12日、19日、22日、23日、26日
 ■ 児童センターフクスタ
 5日、10日、11日、12日、19日、26日



心も体も健康に

いきいき健康だより

みんなで食育 丈夫な骨を作る食事

骨量は、成長期に増加して、20歳ごろに最大骨量に達します。その後、比較的安定して推移した後、加齢に伴い減少します。特に女性は閉経を迎えると骨量が減少しやすくなります。骨粗しょう症予防のためには、適度な運動とバランスのとれた食事が大事です。

カルシウムを効率的にとりましょう

カルシウムは骨や歯をつくり、体の機能の維持や調節をする働きをしていて、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻に多く含まれます。中でも、牛乳や乳製品は、他の食品に比べてカルシウム吸収率が高い上に、1回の摂取量も多いので効率よくカルシウムを摂取することができます。

しかし、カルシウムの取り過ぎは鉄などの他のミネラルの吸収を阻害してしまうため、サプリメントなどでの過剰摂取には注意して、バランス良く食べることが大切です。

カルシウムの吸収を促進するビタミンD

ビタミンDは、体内のカルシウムの利用効率を高めます。ビタミンDを多く含む食品は、イワシやサンマ、サケなどの魚、クラゲやシイタケなどのきのこがあります。また、ビタミンDは日光を浴びることで体内で生成されます。

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

カルシウムの目標量

成人が1日に取るカルシウムの目標量は650～800mg、9～20歳は700～1000mgです。いろいろな食品からカルシウムを摂取しましょう。

食品名	摂取量	カルシウム量
牛乳	100ml	110mg
ヨーグルト	1パック(100g)	120mg
チーズ	1切れ(20g)	126mg
小松菜	1/4束(70g)	119mg
さば缶	1/2缶(90g)	234mg
さくらえび(干)	大さじ1杯(5g)	100mg
ししゃも	3尾(45g)	149mg
木綿豆腐	150g	135mg
納豆	1パック(50g)	45mg

▲食品別摂取目安量とカルシウム量

献血にご協力をお願いします

県内では、毎日約600人の献血を必要としています。皆さんの心温かいご協力をお願いします。

日程 7月21日(水)

受付時間 午前10時～午後3時30分 ※正午～午後1時を除く

場所 市文化会館
(カメリアホール)

【400ml献血ができる人】

体重 50kg以上

年齢 男性17歳・女性18歳～69歳 ※65歳以上の人は、60歳以降に献血を経験した人に限る

問い合わせ

県赤十字
血液センター ☎092・921・1400



知っとく納得!

保険・年金・医療

限度額適用認定証の申請と更新

限度額適用認定証(以下、認定証)とは、医療機関での医療費の支払いの限度額を示す証のことで、認定証を病院窓口で保険証と一緒に提示すると、支払金額が自己負担限度額までとなります。

認定証が必要な人は毎年申請が必要です。70歳以上の人は申請が必要な人と必要でない人がいるため、事前に電話などでご確認ください。ただし、保険税に滞納があると交付できない場合があります。

認定証の更新

認定証の有効期限は7月31日(土)です。

国民健康保険 申請が必要です。 ※7月12日(月)から受け付けます

後期高齢者医療制度 所得や世帯の状況に変更がなければ自動的に更新を行い、新しい認定証を送付します

申請に必要なもの ①保険証(認定証の交付を受ける人のもの)、②印鑑(認印可)、③世帯主のマイナンバーが分かるもの、④来庁者の写真付きの身分証明書

▲国民健康保険の認定証

問い合わせ 市保険年金医療課 ☎43・8128



いつまでも住み慣れた地域で過ごしたい!

ささえ合いのまち福津

高齢者への虐待が疑われたら ご相談ください

新型コロナウイルス感染症の影響によって外出の機会が減少し、家庭内での精神的ストレスや介護負担の増大、経済的問題などが高齢者虐待につながる危険があります。

次のような行為は高齢者虐待です

身体的虐待 たたく、椅子やベッドに縛り付けるなど

心理的虐待 怒鳴る、無視する、嫌がらせをするなど

性的虐待 人前で着替えさせる、裸で放置するなど

経済的虐待 生活費を渡さない、本人のお金を勝手に使う、必要な医療や介護などのサービスを受けさせないなど

介護・世話の放棄・放任 十分な食事や水分を与えない、ごみだらけの部屋で生活させる、おむつ交換をしないなど

自分の行為が虐待に当たると気付いていない人も多くいます。高齢者虐待防止法は罰するための法律ではなく、虐待の防止や早期発見、高齢者や介護者を支援することを目的とした法律で、虐待を受けたと思われる高齢者を発見した場合は、通報することが義務付けられています。通報を受ける市や市地域包括支援センターの職員には守秘義務が課されており、通報した人が特定されないように十分に配慮しています。もし気になることがあれば、まずご相談ください。

問い合わせ 市高齢者サービス課 ☎43-8298
市地域包括支援センター ☎43-0787



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



夜間、休日の

救急診療

7月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

4日(日) 蜂須賀病院 ☎36-3636
11日(日) 林外科医院 ☎33-5577
18日(日) 渡辺整形外科医院 ☎32-2600
22日(木・祝) 東郷外科医院 ☎36-4146
23日(金・祝) 高橋整形外科医院 ☎37-8013
25日(日) 宗像水光会総合病院 福 ☎34-3111

8月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

1日(日) 平塚胃腸科外科医院 ☎32-2126
8日(日) 日の里クリニック ☎36-5511

内科、小児科

宗像地区急患センター ☎36-1199
平日 午後7時30分～翌午前6時 ※受付は午前5時30分まで
土曜日 午後6時～翌午前9時
日曜日、祝日 午前9時～翌午前6時 ※受付は午前5時30分まで、翌日が休日の場合は翌午前9時まで

小児救急電話相談 365日開設

#8000 または ☎092-661-0771
平日 受付 午後7時～翌午前7時
土曜日 受付 正午～翌午前7時
日曜日、祝日 受付 午前7時～翌午前7時

新型コロナウイルス感染症

ワクチンに関する相談・問い合わせ

ワクチンの副反応などに関する相談など
県新型コロナワクチン専用ダイヤル ☎0570-072972(24時間)
接種場所や日時などワクチン接種に関する問い合わせ/市新型コロナワクチンコールセンター ☎62-6078 午前8時30分～午後5時(土曜・日曜日、祝日を除く) FAX42-6939
メール system3@city.fukutsu.lg.jp

一般的な相談・問い合わせ

県 ☎092-643-3288
FAX092-643-3697 24時間対応
市いきいき健康課(ふくとびあ) ☎34-3351
FAX34-3335 午前8時30分～午後5時(土曜・日曜日、祝日を除く)

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



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)/午前9時～午後4時/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)/午前8時30分～午後5時/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)/午前10時～午後3時/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)/午前8時30分～午後5時/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/午前10時～午後5時(木曜日は午後7時まで)/☎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)/午前10時～午後3時/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)/午前10時～午後3時/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)/午前10時～正午/市福祉課 ☎43-8189