

生き生き健康だより

ちょっと体を動かしたいあなた！
午後7時以降が利用しやすくなりました

ふくとぴあ3階の健康増進室(運動施設)に
「アフター7(セブン)券」誕生！！

午後7時から午後9時まで1時間200円で
気軽に利用できる「アフター7券」が誕生
しました。仕事帰りや夕食後、悪天候の日
などの運動にぜひご利用ください。

こんな人にお勧め

・初めてなので試しに利用してみたい
「アフター7券」でもスタッフが丁寧に指
導します。安心してご利用ください。

・仕事が遅くなったから1時間だけ

「いつもは12枚つづ
り3,300円の回数券
を使っているけど、
今日は時間がないの
で1時間だけ」利用
時間に応じて使い分
けできます。



▲ニコニコエアロで汗
を流す利用者

・感染予防対策もバッチリ

現在の利用は完全予約制で、スタッフは
もちろん利用者の皆さんにも常時マスクの
着用をお願いしています。その他、受付で
の体調確認や換気を徹底、トレーニング機
器は通常より広い間隔で設置するなど感染
予防策を講じ、開室しています。

利用日時 月～金 午前9時30分～午後9時

土・祝 午前9時30分～午後6時

利用料金 1回2時間 330円

午後7時以降1回1時間200円

問い合わせ 健康増進室(ふくとぴあ)

☎34・3345

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

みんなで食育 バランスよい食事で夏バテ予防

栄養の偏った食事は、免疫力の低下につ
ながり体調を崩しやすくなります。主食と
主菜、副菜のそろったバランスの良い食事
を取るように心掛けましょう。

ご飯、パン、めん類などの主食は、エネ
ルギーの源になります。しかし、過剰に取り
過ぎると体重の増加や、血糖値の上昇の
原因になります。例えば暑くなると、そう
めんを食べ過ぎてしまうことがあります。
そうめん(乾麺)1束半(75g)で、ご飯1杯
(150g)に相当します。自分の体格や活動
量に合った適量を取りましょう。

肉、魚、卵、大豆製品などの主菜は、筋肉
や血液など体をつくる源になります。1日
分は自分の手のひらに乗る量が目安です。



野菜、芋、海藻、きのこ類などの副菜は、
1日小鉢5皿以上(350g以上)を目安に取り
ましょう。旬の野菜はビタミンやミネラ
ルが豊富です。粘膜を丈夫にし、細胞の酸
化を防ぐので動脈硬化予防になります。

また、暑い日にはつい冷たい物ばかり食
べてしまいがちですが、胃腸が冷えて代謝
が落ち、夏バテの原因となります。代謝が
良くなり食欲増進効果のある生姜やんに
く、唐辛子などの香辛料を上手に使いま
しょう。

行政相談(ふくとぴあ)／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(ふくとぴあ)／第2・第4水曜日

保 知っとく納得！ 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、医療機関でのひと月当たりの医療費の
支払いの限度額を表すものです。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
要でない人がいるので、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(金)です。
国民健康保険は、7月13日(月)以降に申請
が必要です。後期高齢者医療制度は、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・8127

(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(ふくとぴあ)／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(ふくとぴあ)／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

さ 延ばそう健康寿命 さえ合いのまち福津

介護保険を正しく活用し、 いつまでも健康に生活しましょう

「人生100年」時代、長生きするなら、
いつまでも健康で自立した生活を送りたい
と思うのは、皆さんの共通の願いではない
でしょうか。しかし、高齢になると、生活
機能の低下や病気、けがなどがきっかけで、
日常生活に支援が必要になることがありま
す。この時、家族だけでは支援することが
難しい場合でも、住み慣れた地域で安心し
て生活し続け、いつまでも自分らしい生活
を送れるように高齢者の暮らしを支えるた
めに介護保険制度があります。

訪問介護や通所介護などの介護保険サー
ビスは、今や介護が必要な人にとっては欠
かせないものです。しかし、むやみにたく
さんの介護サービスを受けることは、良く
ないことであるとされています。これは、
介護保険サービスを過剰に利用し続けるこ
とで、もともと自分でできていたことがで
きなくなるなど、自身の能力が衰えてしま
うことがあるためです。

介護保険は、自分ではできなくなったこ
とをしてあげるサービスではなく、元のよ
うに自分でできるようになることを支援す
る「自立支援・重度化防止」に軸足を置き
ています。「元気になるため、自分ででき
ることは自分でやろう」と考えて行動する
ことは、住み慣れた地域で、元気な生活を
継続することにつながります。いつまでも
健康に生活できるよう、介護保険を正しく
活用して健康寿命を延ばしましょう。

問い合わせ 市高齢者サービス課☎43・8298

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。
福岡地区☎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

救 夜間、休日の 急診療

8月の休日外科当番医 福岡福津市 宗像市

2日(日) 宗像乳腺外科 福岡☎62・5705

9日(日) 桑原整形外科医院 福岡☎42・0020

10日(月・祝) 中島外科医院 福岡☎52・1300

13日(木) 渡辺整形外科医院 宗像☎32・2600

14日(金) 林外科医院 宗像☎33・5577

15日(土) 蜂須賀病院 宗像☎36・3636

16日(日) 東郷外科医院 宗像☎36・4146

23日(日) 松野脳神経クリニック 福岡☎43・5055

30日(日) あかま整形クリニック 宗像☎35・6440

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 ※受付午前
5時30分まで、翌日が休日の場合は翌午前9時まで
お盆 8月13日(木)午後7時30分～8月17日(月)
午前6時(受付は午前5時30分)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 受付午前9時～午後1時30分

お盆 8月13日(木)～14日(金)※受付午前
9時～午後1時30分

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

お盆 8月13日(木)～14日(金)※受付午前7時～
翌午前7時

香 典返し

市社会福祉協議会への寄附
(6月届出、敬称略、順不同)

故人	喪主	自治会
左 純一郎	左 啓一郎	宮司ヶ丘区
安部 保孝	安部 典子	内殿区
田中 利郎	田中 幸子	的岡区
小柳 嘉彦	小柳 邦子	手光区
井手 ユキ子	井手 充稔	大和1区
花田 八重子	花田 哲博	生家区

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)／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