

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
9 2020 SEPTEMBER	感染症対策 外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。	●広報9月1日号発行日 ●市議会9月定例会開会 9月18日(金)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 1	●シルバー人材センター入会希望者説明会 ふくとぴあ 午前10時～正午 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 2	●おおぞらブックリサイクル 市立図書館 午前10時～無くなりしだい終了 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 3	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 4	●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 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 5
●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8時～午前9時 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 6	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 7	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 8	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 9	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 10	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 11	●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 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 12
●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 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 13	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 14	●広報9月15日号発行日 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 15	●シルバー人材センター入会希望者説明会 ふくとぴあ 午前10時～正午 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 16	●献血 市役所 受付午前10時～午後3時30分 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 17	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 18	●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 ●健康度測定(要予約) ふくとぴあ 受付午後1時20分 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 19
●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 20	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 敬老の日 21	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 秋分の日 22	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 23	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 24	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 25	●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 花見の里海岸松林 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 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 26
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 27	●こころの健康相談(要予約) ふくとぴあ 受付午後2時～午後4時 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 28	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 29	●納期限 国民健康保険税 第4期 介護保険料 第4期 後期高齢者医療保険料 第3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 30	朝市情報 津屋崎漁港 朝市 津屋崎漁港 毎週日曜日 午前7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	ふくつ古墳馬車 日 時 毎日運行(要予約) 午前8時～午前11時、午後3時～午後5時 乗り場 古墳展望所(奴山616) 問い合わせ ホースプラン ☎51・1292	熱中症 にご注意ください!! 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!

公共施設の休館日 ■ 中央公民館／7日、14日、23日、28日 ■ 宮司公民館／7日、14日、23日、28日 ■ 市立図書館／7日、14日、23日、24日、28日 ■ 宮司コミュニティセンター／1日、8日、15日、23日、29日 ■ 健康福祉館(ふくとぴあ)／12日、13日	■ 津屋崎千軒なごみ／8日、23日 ■ カメリアステージ —— カメリアホール／1日、8日、15日、23日、29日 —— 図書・歴史資料館／1日、8日、15日、23日、29日、30日 ■ 潮湯の里夕陽館／1日、8日、15日、23日、29日 ■ 福岡・津屋崎体育センター／7日、23日	■ 福岡会館／5日、6日、12日、13日、19日、20日、21日、22日、26日、27日 ■ ボランティアセンター／6日、7日、13日、14日、20日、23日、27日、28日 ■ 子育て支援センターなかよし／7日、12日、13日、14日、21日、22日、28日 ■ 児童センターフクスタ／7日、12日、13日、14日、21日、28日	公設分別ステーション 今月の開設日は6日(日)、12日(土)、20日(日)、26日(土)です。 時間 午前10時～正午、午後1時～午後5時 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5日(土)、12日(土)、19日(土)、26日(土)です。 時間 午前9時～正午、午後1時～午後3時 場所 林田産業グリーンリサイクルセンター
---	---	--	---	---

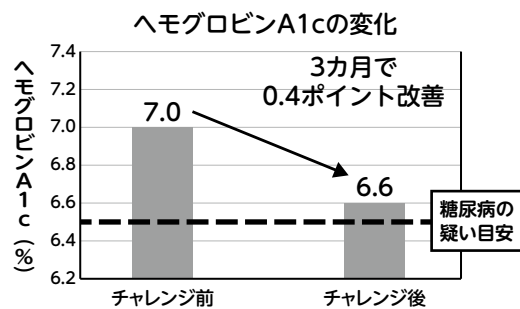
生き生き健康だより

問い合わせ
市いきいき健康課 ☎34・3351

ニコッ糖チャレンジ結果速報

健康増進室では、運動で糖尿病の予防や改善に取り組む特別コース「ニコッ糖チャレンジ」を実施しています。

令和元年度は3カ月のプログラムに7人が参加しました。参加した7人全員が、^{エーワン}糖尿病治療の指標となる「ヘモグロビンA1c」の数値が改善しました。この数値が6.5%以上になると糖尿病の疑いがあるとされていて、参加者の皆さんの平均数値は、7.0%から6.6%へと減少しました。



▲参加者のヘモグロビンA1cの平均数値

参加者の声

「またチャレンジしたい！」

プログラムの途中でけがをしてしまい辞めようかと思いました。でも、指導員が親切に相談に乗ってくれて「今できること」をプログラムの目標にして、自分の体の状態に合った体操を教えてくださいました。そのおかげで再び歩くことができるようになり、何とか最後までやり抜くことができました。

ヘモグロビンA1cの数値も、6.7%から6.5%に改善しました。けがが良くなったら、また再チャレンジしたいと思います。

K.Kさん (73歳) ▶



「病院でほめられました！」

毎日60分間ウォーキングをしていましたが数値が改善せず、このプログラムに申し込みました。このコースに参加して効果的なウォーキングの速さについての指導を受け実践しました。すると、病院での検査で徐々に数値が下がり、ヘモグロビンA1cの数値が7.7%から7.2%に改善し、病院でも「がんばりましたね」と褒めてもらい本当にうれしいです。

T.Nさん (73歳) ▶



「疲れず、長く歩けるようになりました！」

持病の腰痛で続けて歩くのがままならなかったのですが「体に合った歩き方」を教わったおかげで、痛みが改善し、疲れず長く続けて歩けるようになりました。ヘモグロビンA1cの数値は5.8%から5.5%に改善しました。おまけに、血中脂質の指標LDLコレステロールの数値も193mgから160mgに改善し、二重にうれしいです。

K.Nさん (62歳) ▶



血液サラサラコース参加者募集中

これまでの糖尿病の予防や改善に取り組むコースに加えて、高血圧症や脂質異常症の改善を目指すコースも新しくできました。コースの期間は3カ月で、健康増進室を週に1回程度利用していただきます。コースに参加すると最初の2週間は、活動器具を使って体を動かしている時間や運動強度を計測してから、効果的な運動を指導します。

現在、5人が参加中です。

費用 施設利用料として1回330円

利用頻度 3カ月間で週1回程度

受付、問い合わせ 健康増進室 (ふくとぴあ) ☎34・3345

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

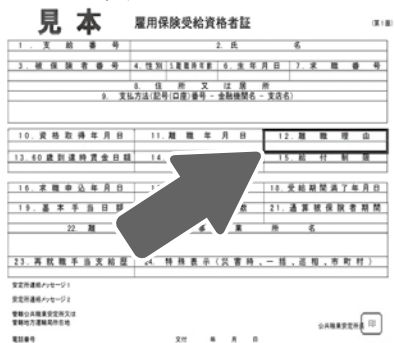
知っとく納得！ 険年金医療

離職者の国民健康保険税の軽減

会社の倒産、解雇などの事業主都合や、特定理由で離職したことによって国民健康保険税に加入した人は、申請することで国民健康保険税の軽減を受けることができます。

対象

離職時点で年齢が65歳未満で、雇用保険受給資格者証の離職理由欄に記載された離職理由コードが11、12、21、22、23、31、32、33、34の人



▲離職理由コードをご確認ください

軽減内容

国民健康保険税の所得割を算定する際、対象者の給与所得を7割減額して計算

軽減を受けられる期間

離職日の翌日の属する月から翌年度末までの期間、または軽減期間中に就職し、再び雇用保険の被保険者となるまでの期間のどちらか短い方

申請時に必要なもの

①保険証 ②雇用保険受給資格者証 ③印鑑 ④個人番号カードまたは通知カード

新型コロナウイルス感染症による減免

詳しい内容や提出書類の様式は市公式ホームページまたは保険年金医療課で入手できます。

問い合わせ 市保険年金医療課 ☎42・8128

(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

高齢になっても住み慣れた地域で安心した生活を さえ合いのまち福津

高齢者の暮らしを 社会みんなで支える介護保険

介護保険は、介護が必要になっても高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていけること、また、その人が有する能力に応じ自立した生活をことが送ることができることを目指すとともに、できる限り自分らしい生活ができるように支援するものです。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。

介護保険を利用するには、要介護・要支援認定を受け、ケアプランに基づきサービスを利用することになります。ケアプランは介護の専門家であるケアマネージャーが作成します。ケアマネージャーは、利用者の希望や心身の状態に合ったサービスが利用できるように導き、介護サービスの窓口となってくれます。

ケアプランを作成するときに「担当のケアマネージャーに全てお任せ」ではなく、目標やどんな生活を送りたいかを具体的にイメージし、ケアマネージャーに積極的に伝えましょう。ケアプランは生活の設計図です。目標の達成につながるサービスを組み込むことが大切です。どのようなサービスを希望するのか、そのサービスが介護保険の対象になるのかなど、ケアマネージャーと具体的に話し合い確認しましょう。

介護サービスを利用しながら「元気になるために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、元気な生活を継続できることにつながります。自分らしい生活を実現するために、介護保険サービスを適切に利用しましょう。

問い合わせ 市高齢者サービス課 ☎43・8191

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 急診療

9月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

6日(日) 高橋整形外科医院 宗 ☎37・8013

13日(日) 宗像水光会総合病院 福 ☎34・3111

20日(日) 平塚胃腸科外科医院 宗 ☎32・2126

21日(月・祝) 日の里クリニック 宗 ☎36・5511

22日(火・祝) 荒牧整形外科医院 福 ☎34・3355

27日(日) ひさだ脳神経外科 宗 ☎62・5233

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

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

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

香典返し

市社会福祉協議会への寄附
(7月届出、敬称略、順不同)

故人	喪主	自治会
友川 博子	友川 彰一	原町1区
赤間 ミヨ子	赤間 嘉孝	大石区
長井 スミ子	長井 健樹	原町1区
加藤 智	加藤 啓彰	岡の2区
古賀 信代	古賀 基伸	津丸区
秦 学	秦 真理江	通り堂区



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