




日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
<h1>1</h1> <p>2018 JANUARY</p>	 元日 1	 2	 3	4	5	6

●公設分別ステーション開設日
●第13回福津市成人式
中央公民館 10:30開式(受付9:30~)
●第13回成人祝賀駅伝競走大会
津屋崎小学校 13:00スタート
●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
●お魚センターうみがめ営業開始日 **7**

●宗像地区消防出初式
サンリブくりえいと宗像 10:00~
8
成人の日

●いきいきウオーク(予約不要)
ふくとぴあ 受付9:45~10:00
●すこやかマタニティ講座(母子健康手帳交付)
市いきいき健康課 受付13:15~13:30
9

●燃やすごみの収集休み
●古紙・古着回収倉庫休み
10

●古紙・古着回収倉庫休み
●すこやかマタニティ講座(母子健康手帳交付)
市いきいき健康課 受付13:15~13:30
●シルバー人材センター入会希望者説明会
ふくとぴあ 10:00~12:00
11

●健診個別結果説明会(要予約)
ふくとぴあ 受付9:00~11:00
12

●あんずの里営業開始日
●ふれあい広場ふくま営業開始日
●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
●第44回九州地区大学合同寒中水泳大会
津屋崎海水浴場 11:00~
●ふくま郷づくり松林保全活動
西福岡4丁目海岸松林 9:00~10:00
●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 **13**

●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 9:00~12:00
14

●すこやかマタニティ講座(母子健康手帳交付)
市いきいき健康課 受付13:15~13:30
●健診個別結果説明会(要予約)
ふくとぴあ 受付9:00~11:00
15

●いいきいきウオーク(予約不要)
ふくとぴあ 受付9:45~10:00
●すこやかマタニティ講座(母子健康手帳交付)
市いきいき健康課 受付13:15~13:30
16

●シルバー人材センター入会希望者説明会
ふくとぴあ 10:00~12:00
17

●健診個別結果説明会(要予約)
ふくとぴあ 受付9:00~11:00
18

●食育の日 家族みんなで食事を
楽しみましょう
19

●健康度測定(要予約)
健康増進室(ふくとぴあ) 受付 13:30~
●学校の日(市内中学校、神興小、
福岡南小、津屋崎小、勝浦小)
●家庭の日 家庭で思いやりや我慢
の大切さを学ばせましょう
●地域の日 地域の輪 笑顔と命が育つ町
20

●公設分別ステーション開設日
●家庭の日 子どもの夢や希望に
耳を傾けましょう
●地域の日 地域の日 みんなで思う
福津の心
21

●こころの健康相談(要予約)
ふくとぴあ 受付14:00~16:00
●すこやかマタニティ講座(母子健康手帳交付)
市いきいき健康課 受付13:15~13:30
22

●健診個別結果説明会(要予約)
ふくとぴあ 受付9:00~11:00
23

●納期限
市県民税 第4期
国民健康保険税 第8期
介護保険料 第8期
後期高齢者医療保険料 第7期
24

●健診個別結果説明会(要予約)
ふくとぴあ 受付9:00~11:00
25

●食育の日 家族みんなで食事を
楽しみましょう
19

●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 9:00~10:00
●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
●糟屋・宗像地区合同公売会
イオンモール福津 14:00~
●学校の日(上西郷小、福岡小) **27**

●福津市三中学校吹奏楽部合同演奏会
中央公民館 14:00~
28

●健診個別結果説明会(要予約)
ふくとぴあ 受付9:00~11:00
●すこやかマタニティ講座(母子健康手帳交付)
市いきいき健康課 受付13:15~13:30
29

●健診個別結果説明会(要予約)
ふくとぴあ 受付9:00~11:00
23

●納期限
市県民税 第4期
国民健康保険税 第8期
介護保険料 第8期
後期高齢者医療保険料 第7期
24

朝市情報 津屋崎漁港朝市
津屋崎漁港
毎週日曜日 7:00 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

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、13:00~15:00
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

剪定くず・草ステーション
今月の開設日は13日(土)、
27日(土)です。
時間 9:00~11:00、13:00~15:00
場所 林田産業グリーン
リサイクルセンター
問い合わせ 市うみがめ課 ☎62-5019

ふくつ古墳馬車
日時 毎週土曜・日曜日(要予約)
10:30発、11:30発、14:30発、15:30発
乗り場 古墳展望所(奴山616)
問い合わせ
むなかた乗馬クラブ ☎51-1292

公共施設の休館日

●中央公民館 1~4日、9日、15日、22日、29日	●宮司公民館 1~4日、9日、15日、22日、29日	●市立図書館 1~4日、9日、15日、22日、25日、29日	●宮司コミュニティセンター 1~3日、9日、16日、23日、30日
-------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------

●健康福祉館(ふくとぴあ) 1~3日、13日、14日	●津屋崎干軒なごみ 1~3日、9日、16日、23日、30日	●カメラアステージ カメラホール 1~4日、9日、16日、23日、30日 図書・歴史資料館 1~4日、9日、16日、23日、30日、31日	●潮湯の里夕陽館 1~3日、9日、16日、23日、30日
-------------------------------	----------------------------------	---	---------------------------------

●福岡・津屋崎体育センター 1~3日、9日、15日、22日、29日	●ボランティアハウス 1~3日、7日、10日、14日、17日、21日、24日、28日、31日	●エンゼルスポット 1~3日、9日、16日、23日、30日	●子育て支援センターなかよし 1~3日、8日、13~15日、22日、29日	●児童センターフクスタ 1~3日、8日、13~15日、22日、29日
--------------------------------------	---	----------------------------------	--	---------------------------------------

●あんずの里 運動公園	●なまずの郷	●みずがめの郷	●ほたるの里	●宮の元公園
----------------	--------	---------	--------	--------

定例相談窓口

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
高齢者のための相談/月曜~土曜日(祝日、第2土曜日は除く)/8:30~17:30/市地域包括支援センター☎43-0787
行政相談(ふくとぴあ)/第2水曜日(祝日は除く)/10:00~15:00/市人権政策課☎43-8129
無料法律相談の受付/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/毎日(1~3日、祝日は除く)/10:00~17:00(木曜日は19:00まで)/☎092-401-5353
心配ごと相談(ふくとぴあ)/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(ふくとぴあ)/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(ふくとぴあ)/第4水曜日(祝日の場合は第3水曜日)/10:00~12:00/市福祉課☎43-8189

いきいき健康課だより



みんなで

食育

毎月19日は「食育の日」です

健康寿命を延ばすために 健康的な食習慣を身に付けよう

市民の健康寿命と平均寿命の差

健康寿命とはどのようなものかご存じですか。介護が必要になるなど、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

福津市の平均寿命は、男性80.8年、女性87.7年、健康寿命は、男性66.1年、女性67.3年、です。つまり平均寿命と健康寿命との年齢差である、不健康期間は、男性14.7年、女性20.4年ととても長くなっています。この不健康期間を短くすることが健康寿命を伸ばすことにつながります。

	平均寿命 (男性)	平均寿命 (女性)	健康寿命 (男性)	健康寿命 (女性)	不健康期間 (男性)	不健康期間 (女性)
福津市	80.8	87.7	66.1	67.3	14.7	20.4

(平成28年度国保データベースシステムより)

(年)

死因割合の比較

不健康になる原因の最も多くを占めるのが生活習慣病です。生活習慣病である、がん、心臓病、脳疾患、糖尿病、腎不全は死因の大部分を占めています。これらの生活習慣病は、健康的な食習慣を身に付けることで予防することができます。

	がん	心臓病	脳疾患	糖尿病	腎不全
福津市	53.8%	18.7%	15.8%	2.5%	3.8%
福岡県	55.4%	20.8%	14.6%	2.2%	3.4%
国	49.6%	26.5%	15.4%	1.8%	3.3%

(平成28年度国保データベースシステムより)

野菜摂取量とがん死亡率の都道府県ランキング

生活習慣病の予防に有効なのが、適正体重を維持し、野菜摂取量を増やすことです。野菜摂取量1位の長野県は、がん死亡率が全国で最も低く、野菜摂取量が多いとがん死亡率が低い傾向にあることが分かります。それに比べ、福岡県は全国36位と全国的に見ても野菜摂取量が少なく、がん死亡率が高くなっています。

野菜摂取量が多いとなぜ良いのでしょうか。野菜に含まれるビタミンは、抗酸化作用があり、細胞再生や健康維持のためにも必要不可欠です。また野菜は、食べた糖分や脂質の吸収を抑える働きをしてくれるので、糖尿病や脂質異常症の予防ができます。野菜摂取量が多いと、他の高エネルギーな食事を抑えることもでき、メタボリックシンドロームの予防にもつながります。

	野菜摂取量	がん死亡率
長野県	1位	47位
福岡県	36位	7位

(平成18～22年度国民健康・栄養調査データ、2014年国立がん研究センターデータより)

皆さんも、今より野菜をたくさん食べて健康な体を維持しましょう。寒くなってきたので、鍋物で野菜を取ってはいかがでしょうか。たくさん食べる人は、鍋物の肉や魚をいつもより少なくして、その分、野菜を増やしてみはいかがでしょうか。

市いきいき健康課健康づくり係(ふくとぴあ) ☎34・3351

社会福祉協議会に香典返し (11月届出、敬称略、順不同)

故人	喪主	行政区
久木田 英治	久木田 喜和子	若木台6区
柴田 福造	柴田 フミエ	渡区
山内 美代子	山内 敦子	星ヶ丘区
永吉 敦子	永吉 房喜	光陽台2区
石田 シズ子	石田 三成	内殿区
谷岡 利子	谷岡 純一	本町区

一般寄附 絆データシステム株式会社

1月の休日外科当番医

1月 1日(月・祝)	蜂須賀病院	宗像市	☎36・3636
1月 2日(火)	ひさだ脳神経外科	宗像市	☎62・5233
1月 3日(水)	林外科医院	宗像市	☎33・5577
1月 7日(日)	桑原整形外科医院	福津市	☎42・0020
1月 8日(月・祝)	荒牧整形外科医院	福津市	☎34・3355
1月14日(日)	あかま整形クリニック	宗像市	☎35・6440
1月21日(日)	高橋整形外科医院	宗像市	☎37・8013
1月28日(日)	日の里クリニック	宗像市	☎36・5511

※宗像地区急患センターと地区内の医療機関が診療時間外の場合、次の医療機関にお問い合わせください。

- 宗像医師会病院 ☎37・1188
- 蜂須賀病院 ☎36・3636
- 宗像水光会総合病院 ☎34・3111

小児救急電話相談 #8000

365日開設 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
小児科医師、看護師による電話相談です。子どもの病気、ケガ、薬、応急処置などに関する相談を受け付けます。ダイヤル回線の場合は☎092・661・0771

内科・小児科

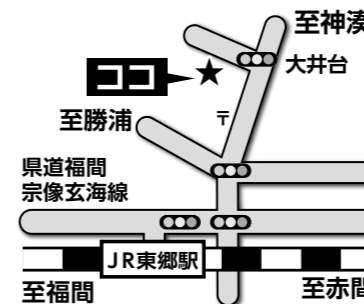
宗像地区急患センター ☎36・1199

(宗像市田熊 宗像医師会病院横)
平日/受付19:00～翌朝5:30 土曜日/受付17:30～翌朝9:00
日曜日、祝日/受付9:00～翌朝5:30
年末年始/受付12月30日(土)13:30～平成30年1月4日(木)5:30
(ただし、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

(宗像市田熊 宗像地区急患センター横)
日曜日、祝日、12月30日(土)～
平成30年1月3日(水)/受付9:00～16:30



水道に関するお知らせ

使用開始・中止
宗像地区上下水道料金センター☎62・0026(8:30～17:00 土曜・日曜日、祝日を除く)

漏水

修理箇所が公道部分の場合は宗像地区事務組合、宅地内の場合は原則使用者の負担です。修理の依頼は次へご連絡ください。当番の指定工事業者が対応します。

福岡地区にお住まいの人 ☎42・7788 | 津屋崎地区にお住まいの人 ☎52・4420

問い合わせ

宗像地区水道管理センター☎62・0975(8:30～17:00 土曜・日曜日、祝日を除く)

福祉の仕事に関する 就職フェアを開催します

福祉の仕事への就職を希望する人に、社会福祉施設や事業所への就職を支援する「福祉のしごと就職フェア2018 in FUKUOKA」を開催します。就職面談会や求職の相談コーナーなどがあります。予約は不要です。
日時 平成30年2月3日(土) 午前11時～午後4時
場所 クローバープラザ(春)

対象 社会福祉施設や事業所への就職を希望する人 ※福祉関係の資格や経験は不問
費用 無料
託児 無料、生後3カ月以上の未就学児 ※詳しくはお問い合わせください
問い合わせ 県社会福祉協議会 ☎092・584・3310

職業訓練生を募集します

県立福岡高等技術専門学校で

は、平成30年度の職業訓練生を募集します。詳しくは、ホームページをご覧ください。お問い合わせください。
募集期間 平成30年1月4日(木)～2月14日(水)
試験日 平成30年2月21日(水)
試験会場 県立福岡高等技術専門学校(福岡市東区)
募集する科 自動車整備科、プログラム設計科、冷凍空調システム科、総合印刷システム科、電気設備科、建築科、ロボット溶接技術科、ロボット

ト溶接技術科(企業実習付訓練コース)アパレルサービス科、デジタルエンジニアリング科
問い合わせ 県立福岡高等技術専門学校 ☎092・681・0261
消防本部の指令センターが一本化されました
宗像地区消防本部を含む福岡都市圏の5消防本部は、11月からそれぞれの消防本部にあった指令センターを一本化

し、福岡都市圏消防共同指令センターの運用を開始しました。センターを一本化することで、大規模災害が発生した際の広域応援体制や、119番通報が集中した際の処理能力の向上などが期待されます。119番通報の方法はこれまでどおり変わりはなく、消防車や救急車の出動もそれぞれの消防本部の消防署から出動します。
問い合わせ 宗像地区消防本部 ☎36・2425、市防災安全課 ☎43・8107