

# 8

## 2019

### AUGUST

●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

# 4

### 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 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

●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)  
津屋崎行政センター 受付9:00~11:00

# 5

### せんてい 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 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

●いきいきウオーク  
ふくとびあ 受付9:45~10:00

●第21回市農業委員会総会  
市役所別館大ホール 14:00~

# 6

### 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

●健診個別結果説明会(要予約)  
ふくとびあ 受付9:00~11:00

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

# 7

# 1

●健康度測定(要予約)  
ふくとびあ 受付13:20

# 8

# 2

●健診個別結果説明会(要予約)  
ふくとびあ 受付9:00~11:00

# 9

●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

●ふくま郷づくり松林保全活動  
観光案内所前海岸松林 8:00~9:00

# 3

●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 8:00~9:00

# 10

# 11

山の日

# 12

振替休日

●燃やすごみの収集休み  
●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



# 13

●燃やすごみの収集休み  
●古紙・古着回収倉庫休み  
●行政相談  
ふくとびあ 受付10:00~15:00



# 14

●燃やすごみの収集休み  
●古紙・古着回収倉庫休み  
●お盆お供え物受付  
福間漁港 16:00~21:00



# 15

# 16

●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

# 17

●公設分別ステーション開設日

# 18

●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

●食育の日「家族みんなで食事を  
楽しみましょう」

# 19

●健診個別結果説明会(要予約)  
ふくとびあ 受付9:00~11:00

# 20

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

# 21

# 22

●健診個別結果説明会(要予約)  
ふくとびあ 受付9:00~11:00

●2019セイジ・オザワ松本フェスティバル  
スクリーンコンサート(要予約)  
カメラアホール 18:30開演(18:00開場)

# 23

●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 8:00~9:00

●ふくま郷づくり松林保全活動  
花見の里海岸松林 8:00~9:00

●ふくつビーチサッカーフェスティバル2019  
津屋崎海水浴場 9:00~16:00

# 24

●ふくつビーチサッカーフェスティバル2019  
津屋崎海水浴場 8:00~18:00

# 25

●こころの健康相談(要予約)  
ふくとびあ 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

# 26

# 27

●第35回 ささえ合い協議体  
市役所別館大ホール 18:00~19:30

# 28

●特定健診、がん検診(要予約)  
ふくとびあ 受付8:00~11:00

# 29

●健診個別結果説明会(要予約)  
ふくとびあ 受付9:00~11:00

# 30

●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

●学校の日(福間東中、津屋崎中)

# 31

### ふくつ古墳馬車

日時 毎週土曜・日曜日(要予約)  
9:00、10:00、11:00、15:00、16:00、17:00  
乗り場 古墳展望所(奴山616)

問い合わせ  
ホースプラン ☎51・1292

### 朝市 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

### 防どろ 熱中症

水分をこまめにとろう  
塩分をほどよく取ろう  
気温と湿度を気にしよう  
室内を涼しくしよう

### 公共施設の休館日

- 中央公民館 / 5日、13日~15日、19日、26日
- 宮司公民館 / 5日、13日~15日、19日、26日
- 市立図書館 / 5日、13日、19日、26日、29日
- 宮司コミュニティセンター / 6日、13日、20日、27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

### カメラステージ

- カメラアホール / 6日、13日、20日、27日
- 図書・歴史資料館 / 6日、13日、20日、27日、28日
- 潮湯の里夕陽館 / 6日、13日、20日、27日
- 福間・津屋崎体育センター / 5日、13日~15日、19日
- 福間会館 / 3日、4日、10日~12日、17日、18日、24日、25日、31日

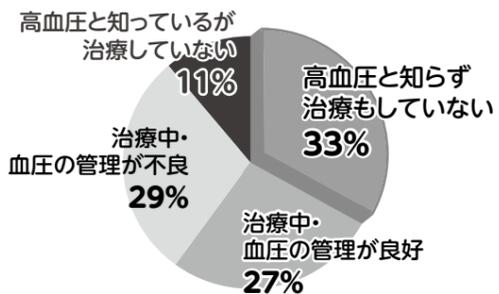
- ボランティアセンター / 4日、5日、11日、13日~15日、18日、19日、25日、26日
- エンゼルスポット / 6日、13日、20日、27日
- 子育て支援センターなかよし / 5日、10日~12日、19日、26日
- 児童センターフクスタ / 5日、10日~12日、19日、26日

# いきいき健康課だより

問い合わせ 市いきいき健康課  
健康づくり係(ふくとびあ) ☎34・3351  
保健指導係 ☎34・3352

## あなたの血圧、本当に大丈夫

皆さんは「高血圧」と聞くと、どのようなイメージを思い浮かべますか。日本で高血圧の人は4,300万人と推計されていて、そのうち3割の人は自分が高血圧と知らずに治療もしていないといわれています。



「高血圧ガイドライン2019」を基に市が作成

▲平成29年の全国の高血圧有病者、治療者、血圧の管理不良者などの推計割合

健診会場や健診結果説明会の場合でも、「年を取ったら高くなるのは仕方ない」「高くても何も症状がないから大丈夫」という声を聞くことがあります。確かに血圧は、年齢とともに高くなりやすく、高いままでも自覚症状が無いことがほとんどです。しかし、高いまま放置すると、脳卒中や心筋梗塞などの大きな病気を引き起こす危険性が高くなります。そのため、これらを予防するために「家で測る血圧」が「病院で測る血圧」よりも重要視されています。

血圧は季節や1日の中でも変動があります。家で血圧を測ることは、普段の血圧を知るだけでなく、病院での血圧は低いかれども普段の血圧が高い「仮面高血圧」や、屋間の血圧は低いかれども朝方の血圧が高

い「早朝高血圧」など、隠れた高血圧を発見し治療することにもつながります。これらを見つけるためには正しい血圧の測り方を知っておく必要があります。

### 測定のコツ

- ・1日2回、朝晩に行う
- ・朝は起きてから1時間以内。トイレに行った後で薬を飲む前
- ・夜は寝る直前。入浴・飲酒直後は避ける

### 測定する時の注意事項

- ・1度に2回測定する
- ・測定した結果は選択せず全て記録する
- ・血圧計は手首で測るものではなく、腕で測るものが望ましい

### 家庭血圧の基準値

- ・収縮期血圧(上の血圧) 135mmHg未満
  - ・拡張期血圧(下の血圧) 85mmHg未満
- ※どちらかが基準を超えている場合は、記録を持って医師にご相談ください。生活習慣を見直すことで血圧の値も改善します。

## いきいきウオーク

8月のテーマは「痛みやコリと運動～膝痛編～」です。健康運動指導士による講話と実技で紹介します。

日時 8月6日(火) 10:00~11:30 ※受付9:45~

場所 ふくとびあ~宮地嶽神社の往復コース ※雨天時などは室内

集合、解散場所 ふくとびあ

費用 無料

問い合わせ 健康増進室(ふくとびあ) ☎34・3345

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 / 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

# 保 知っとく納得! 険年金医療

## 限度額適用認定証を申請しましたか

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。限度額は所得によって異なります。あらかじめ市保険年金医療課窓口で交付の申請をください。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。

70歳以上の人は平成30年8月から限度額が変わりました。医療機関での負担割合が3割で、住民税課税所得が145万円以上690万円未満の人にも認定証が交付できるようになりました。

認定証の更新 認定証の有効期限は7月31日(水)です。国民健康保険は、7月22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本人確認書類



▲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) / 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

# さ 延ばそう健康寿命 さえ合いのまち福津

## 福津の地域資源をご存知ですか

市と地域包括支援センターは、高齢者やその家族からの問い合わせが多い情報を「福津市の地域資源」という冊子にまとめています。運動できる施設や地域の集まり、地域住民による生活支援活動の情報など、さまざまなサービスの情報を地域にある社会資源として捉えて、掲載しています。

掲載内容は「各種相談窓口」や、要介護認定を持っていない人でも利用できる「地域の集まり・運動できる場所・介護予防講座」、「高齢者の日常を支えるサービス」をまとめています。その他にも「要介護認定を持っている人が使えるサービス」、「認知症に関する医療機関の情報」、「住まい」、「身元保証人、財産管理・契約等の代理人」と多くの情報を掲載しています。市高齢者サービス課窓口で必要なページを印刷して配布している他、市公式ホームページからも見ることができます。内容は随時更新していますので、ぜひご利用ください。



▲「福津市の地域資源」の表紙

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

# 救 夜間、休日の急診療

- 8月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市
- 4日(日) 桑原整形外科医院 福 ☎42・0020
  - 11日(日・祝) 日の里クリニック 宗 ☎36・5511
  - 12日(月) 蜂須賀病院 宗 ☎36・3636
  - 13日(火) 荒牧整形外科医院 福 ☎34・3355
  - 14日(水) 宗像水光会総合病院 福 ☎34・3111
  - 15日(木) 高橋整形外科医院 宗 ☎37・8013
  - 18日(日) 渡辺整形外科医院 宗 ☎32・2600
  - 25日(日) 宗像水光会総合病院 福 ☎34・3111

### 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

お盆 8月13日(火) 19:30~8月16日(金) 6:00(受付は5:30)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9:00~16:30

### 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、祝日 受付7:00~翌朝7:00

# 香 典返し 市社会福祉協議会への寄附 (6月届出、敬称略、順不同)

故人	喪主	自治会
八波シカヨ	八波 祥生	天神町
相澤 辰男	相澤美彌子	新成区
森 正和	森 澄子	手光区

# 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

# 一口情報 ビーチサッカーの参加チーム募集中

参加方法など詳しくはお問い合わせください。  
受付期限 8月5日(月)午後5時まで  
受付、問い合わせ ふくつビーチサッカーフェスティバル2019実行委員会 ☎090・8765・3747