

11 2019 NOVEMBER

防ごう インフルエンザ
手洗い マスク着用 せきエチケット
を心がけましょう。
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
市いきいき健康課 ☎34-3352

ふくつ 古墳馬車

日時 毎週土曜・日曜日(要予約)
10:00、11:00、13:00、14:00、15:00発
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

●雑誌などのリサイクル(10日まで)
市立図書館
●幼稚園の日(神興まつり)

1

●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
西福間4丁目海岸松林 9:00~10:00
●特定健診、がん検診(要予約)
ふくとびあ 受付8:00~11:00
●文化祭(神興小、上西郷小、福間小、神興東小)
●市民文化祭(4日まで)
カメラアホール

2

●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

文化の日 3

●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
●いいききウオーク
ふくとびあ 受付9:45~10:00
●第24回市農業委員会総会
市役所別館大ホール14:00~

振替休日 4

●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
●いいききウオーク
ふくとびあ 受付9:45~10:00
●第24回市農業委員会総会
市役所別館大ホール14:00~

5

●健診個別結果説明会(要予約)
ふくとびあ 受付9:00~11:00
●読書感想画展(10日まで)
市立図書館
●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

6

●健診個別結果説明会(要予約)
ふくとびあ 受付9:00~11:00

7

●特定健診、がん検診(要予約)
宮司コミュニティセンター
受付8:00~11:00

8

●全市一斉防災訓練
8:45~
●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
●学校の日(神興小、福間小、福間南小、津屋崎小、勝浦小、福間東中、津屋崎中)

9

●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9:00~12:00

10

●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)
ふくとびあ 受付9:00~11:00

11

●特定健診、がん検診、節目健診、レディースデー(託児あり、要予約)
ふくとびあ 受付8:00~11:00
●リラックス講座(要予約)
ふくとびあ 受付13:15~13:30

12

●ファミリー・サポートセンターふくつおねがい会員講習会(要予約)
市子育て支援センターなかよし
13:30~14:30

13

●健診個別結果説明会(要予約)
ふくとびあ 受付9:00~11:00

14

●特定健診、がん検診(要予約)
ふくとびあ 受付8:00~11:00

15

●剪定くず・草ステーション開設日

16

●公設分別ステーション開設日

17

●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

18

●食育の日「家族みんなで食事を
楽しみましょう」

19

●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
●健診個別結果説明会(要予約)
ふくとびあ 受付9:00~11:00

20

●健康度測定(要予約)
ふくとびあ 受付13:20~

21

●健診個別結果説明会(要予約)
ふくとびあ 受付9:00~11:00

22

●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
花見が浜海岸松林 9:00~10:00

勤労感謝の日 23

24

●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
●こころの健康相談(要予約)
ふくとびあ 受付14:00~16:00

25

●市議会12月定例会開会
12月9日(月)閉会予定

26

●献血
津屋崎行政センター 受付10:00~15:30
●第37回ささえ合い協議体
市役所別館大ホール 18:00~19:30

27

28

●健診個別結果説明会(要予約)
ふくとびあ 受付9:00~11:00

29

●文化祭(津屋崎小)
●学校の日(神興小、上西郷小、神興東小)

30

公設分別ステーション
今月の開設日は
3日(日)、9日(土)、
17日(日)、23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

せんてい 剪定くず・草ステーション
今月の開設日は
2日(土)、9日(土)、
16日(土)、23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

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

公共施設の休館日

- 中央公民館 / 5日、11日、18日、25日
- 宮司公民館 / 5日、11日、18日、25日
- 市立図書館 / 5日、11日、14日~20日、25日、28日
- 宮司コミュニティセンター / 5日、12日、19日、26日
- 健康福祉館(ふくとびあ) / 9日、10日
- 津屋崎千軒なごみ / 12日、26日

カメラ ステージ

- カメラアホール / 5日、12日、19日、26日
- 図書・歴史資料館 / 5日、12日、19日、26日、27日
- 潮湯の里夕陽館 / 5日、12日、19日、26日
- 福間・津屋崎体育センター / 5日、18日
- 福間会館 / 2日~4日、9日、10日、16日、17日、23日、24日、30日

- ボランティアセンター / 3日、5日、10日、11日、17日、18日、24日、25日
- エンゼルスポット / 5日、12日、19日、26日
- 子育て支援センターなかよし / 3日、4日、9日~11日、18日、23日、25日
- 児童センターフクスタ / 4日、9日~11日、18日、25日

いきいき健康課だより

ニコッ糖チャレンジで 糖尿病予防・改善

健康増進室では、糖尿病の予防や改善に取り組む「ニコッ糖チャレンジ」を実施しています。昨年度は3カ月のプログラムに11人が参加しました。そのうち10人は糖尿病の治療の指標となる「ヘモグロビンA1c」の平均数値が、6.8%から6.4%に改善しました。この値が6.5%以上になると糖尿病の疑いがあるとされています。

ポイントは持久力の向上

日本糖尿病学会は、糖尿病予防・改善のために中等強度の有酸素性運動（ニコニコペース運動）での持久力向上を推奨しています。参加者には、日常生活でのウォーキングに取り組んでもらいます。無料で貸し出している特別な活動量計を使用し、普段のウォーキングをニコニコペース運動で行います。1日の運動に10分追加を目標とした結果、参加者の持久力は向上し、ヘモグロビンA1cの改善につながりました。

参加者の声 T.Mさん（64歳）

糖尿病予防のために甘いものを我慢し、週2、3回の運動を1年ほど行っていました。しかし思うように数値が改善せず、健康増進室の指導員に相談したことが参加のきっかけでした。最初は歩き方のコツが掴めませんでしたが、徐々に楽しく運動できるようになりました。ヘモグロビンA1cが7.1%から6.7%へ改善したのは驚きました。

ニコッ糖チャレンジの参加者募集中

活動量計は台数に限りがあります。参加希望の人は早めにお問い合わせください。

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

なお参加者は3カ月間で週1回程度、健康増進室を利用する必要があります。

費用 施設利用料として1回330円

問い合わせ 健康増進室（ふくとびあ）☎34・3345

献血にご協力をお願いします

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

日程 11月27日（水）

受付時間 10：00～15：30 ※12：00～13：00を除く

場所 津屋崎行政センター

【400mLの献血ができる人】

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

いきいきウォーク

11月のテーマは「ウォーキングとスロージョギング」です。健康運動指導士による講話と実技で紹介します。参加は無料です。

日時 11月5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 ※雨天などは室内

集合、解散場所 ふくとびあ健康プラザ

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

整骨院や接骨院の正しいかかり方

身近に整骨院や接骨院が増え、気軽に利用できるようになりました。しかし、整骨院や接骨院には健康保険が使える場合と、使えない場合があります。正しい知識を持って、適切な施術を受けましょう。

かかり方のポイント

- ①負傷の原因を正確に伝えましょう
- ②療養費支給申請書は、負傷原因、負傷名、日数、金額を確認して自分で署名をしましょう
- ③施術が長期にわたる場合は医師の診察を受けましょう
- ④領収書をもらい、保険者が発行する医療費通知と内容を照らし合わせましょう

健康保険が使える例

- ・スポーツなど、外傷性の捻挫、打撲
- ・医師の同意がある場合の骨折、脱臼
- ・応急処置で行う骨折、脱臼
※処置後の施術には医師の同意が必要

健康保険が使えない例

- ・日常生活での慢性的な肩こり、筋肉疲労
- ・単なるマッサージ代替りの利用
- ・同一部位を保険医療機関で治療しているもの
- ・脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善が見られない長期の施術

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

注文を間違えるレストランが見せてくれた共生社会

福間海岸のカフェで9月14日、「海辺のちょいまちテラス」が開催されました。これは認知症の高齢者が店員として働き、お客は間違った料理が届いても温かく見守り、それを楽しむという企画です。

東京で始まった同様のイベントに感銘を受けた福津出身の大学院生の森美月さんが、ぜひ地元での開催をと企画しました。そして、市内のレストランや介護事業所、認知症の高齢者、地域の学生などが協力することで第1回目を実現しました。

予約は定員を上回り、県外からのお客さんもいて大盛況でした。認知症の高齢者が店員として生き生きと働く姿、その家族が働く姿を嬉しそうに見守る姿、小学生が高齢者に寄り添って接客する姿など、このカフェでは共生社会が実現していました。

認知症を理解して寄り添うことで、誰もが住みやすく住み続けたいと思える、共生社会の実現が進みます。2025年には65歳以上人口の約2割が認知症を発症すると推計されています。これを機に共生社会について考えてみませんか。



▲店員として働いたかたがた

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

11月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市
3日（日・祝）宗像水光会総合病院 福 ☎34・3111
4日（月・祝）平塚胃腸科外科医院 宗 ☎32・2126
10日（日）日の里クリニック 宗 ☎36・5511
17日（日）中島外科医院 福 ☎52・1300
23日（土・祝）荒牧整形外科医院 福 ☎34・3355
24日（日）あかま整形クリニック 宗 ☎35・6440

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

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 （9月届出、敬称略、順不同）

故人	喪主	自治会
大森 一寛	大森 麻美子	原町1区
萩原 千代子	萩原 幹代	西福間1区
藤井 知子	青谷 美由紀	原町3区
国崎 房枝	国崎 良登	上西郷区
岩田 邦雄	岩田 ヨシ子	宮司ヶ丘区



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