

1

2021 JANUARY

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

- 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
- 第16回市成人式
市中央公民館 ※3部制で実施
- 第16回市成人祝賀駅伝競走大会
津屋崎小学校 午後1時スタート
- ちびっ子駅伝大会
なまずの郷 午前10時スタート

体温は _____ 度
 チェック 3食きちんと食べた
 よく眠れた・適度に運動した

10

●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

17

●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

24

●福津市長選挙告示日

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

31

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

時間 午前10時～正午、午後1時～午後3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

●古紙・古着回収倉庫休み
 ●不燃物処理場休み
 ●燃やすごみの収集休み

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

●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

11

成人の日

●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

18

●こころの健康相談(要予約)
ふくとびあ 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

25

ふくつ古墳馬車
 日時 毎日運行(要予約)
午前9時～午後3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

せんてい
剪定くず・草ステーション
 今月の開設日は**9日(土)、23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

問い合わせ 市うみがめ課 ☎62・5019

●不燃物処理場休み

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

●食育の日「家族みんなで食事を
楽しみましょう」

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

●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

19

●こころの健康相談(要予約)
ふくとびあ 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

26

津屋崎朝市
 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

広報紙は、発行日から5日以内を目途に配布しています。荒天時は遅れることがありますので、ご了承ください。

直近の発行日
 1月15日号 …1月15日(金)
 2月1日号 …1月29日(金)

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

●不燃物処理場休み
 ●シルバー人材センター入会希望者説明会
ふくとびあ 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

6

●シルバー人材センター入会希望者説明会
ふくとびあ 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

13

●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

●こころの健康相談(要予約)
ふくとびあ 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

27

公共施設の休館日

- 中央公民館 1日～4日、12日、18日、25日
- 宮司公民館 1日～4日、12日、18日、25日
- 市立図書館 1日～4日、12日、18日、25日、28日
- 宮司コミュニティセンター 1日～3日、5日、12日、19日、26日
- 健康福祉館(ふくとびあ) 1日～3日、9日、10日

徹底しよう 感染症対策
 手洗い
 咳エチケットを
 心がけましょう。
 体調不良時の外出は
 控えましょう。

問い合わせ
市子育て世代包括支援課 ☎34・3352

●不燃物処理場休み

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

●木曜おはなし会0・1・2
市立図書館 午前11時～午前11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

14

●健康度測定(要予約)
ふくとびあ 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

21

●こころの健康相談(要予約)
ふくとびあ 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

津屋崎千軒なごみ 1日～3日、12日、26日

カメラアステージ
カメラホール 1日～5日、12日、19日、26日
 図書・歴史資料館 1日～5日、12日、19日、26日、27日

潮湯の里夕陽館 1日～3日、5日、12日、19日、26日

福岡・津屋崎体育センター 1日～4日、18日

●古紙・古着回収倉庫休み
 ●不燃物処理場休み
 ●燃やすごみの収集休み

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

元日

●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

8

●健康度測定(要予約)
ふくとびあ 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

15

●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

22

●こころの健康相談(要予約)
ふくとびあ 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

29

福岡会館 1日～3日、9日～11日、16日、17日、23日、24日、30日、31日

ボランティアセンター 1日～4日、10日、12日、17日、18日、24日、25日、31日

子育て支援センターなかよし 1日～4日、9日～11日、18日、25日

児童センターフクスタ 1日～4日、9日～11日、18日、25日

●燃やすごみの収集休み

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

●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
西福岡4丁目海岸松林 午前9時～午前10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

9

●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

16

●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9時～午前10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

23

●第3回 FUKUTSUコミュニティ・フェスタ 市中央公民館
午前10時～午後1時(受付午前9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

30

●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

12月29日～1月3日

生き生き健康だより

問い合わせ
記事左：市いきいき健康課 ☎34・3351
記事右：市子育て世代包括支援課 ☎34・3352

スマホのアプリで楽しく健康づくり

あなたは一日何歩、歩いていますか

健康維持のために必要な一日の歩数目標は成人男性9000歩、成人女性8500歩です。厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、一日の歩数の平均は男性6793歩、女性5832歩でした。目標に足りない約2300歩を補うには、さらに、20分ほど歩く必要があります。

楽しく続けられる健康アプリ

歩数計にはさまざまなタイプがあり、スマートフォンアプリを使用する人も増えました。県が配信する「ふくおか健康ポイントアプリ」もその一つです。歩数カウントの他、体重、血圧などが記録できます。友達と一緒にグループを作り、お互いの歩数を競い合うことができるなど、楽しみながら継続して取り組める仕掛けが用意されています。歩数や特定保健指導、献血への参加でポイントが貯められる機能もあり、ポイントは特典協力店や県が実施するキャンペーンなどに使用できます。



12月31日(木)までの期間限定で、新たに登録した人に抽選で、すてきな県産品が当たるキャンペーンも実施中です。この機会に皆さんも、アプリで楽しく健康づくりをしませんか。

▲「ふくおか健康アプリ」で検索してみてください

みんなで食育、幼少期から減塩を意識しましょう

子どもの味覚や食習慣をつくるのは大人です。家庭の味付けで大人が濃い味を好むと、子どもも似た嗜好になる可能性があります。幼少期からの塩分の取り過ぎは、将来の高血圧や動脈硬化につながる可能性があります。

市食生活改善推進会が開催する料理教室で、会長の宗岡浩子さんは「海が近い地域は塩分摂取量が多めです。1日の塩分摂取の目標量は、成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満、幼児は大人の半分です。調味料は計量スプーンを使って確認してみましょう。食事の全てを薄味にするのではなく、香辛料や酸味などを使うことで、おいしく減塩できます」と話します。

料理教室の参加者からは、ごはんとおかずを一緒に食べるなど、口の中で生まれる味の変化を楽しむ「口内調味をすることで、減塩につながることを学んだ」という声も聞かれました。

減塩を意識することで、生活習慣病の予防にもつながります。日頃の食生活を見直さきっかけにしてみてください。



▲減塩を意識した献立。チキンハンバーグはカレー味、付け合わせの野菜は味付けなし



▲減塩レシピを市公式ホームページに掲載しています

保 知っとく納得! 険年金医療

公費医療の償還払い手続き方法

県外の医療機関で診療を受けた場合、市が発行している公費医療の医療証が使用できません。そのため、窓口でいったん公費医療負担分の費用を支払うこととなりますが、後日、市に申請することで、その負担分の費用が払い戻されます。これを償還払いと呼び、医師が治療上必要と認めた補装具を作成した場合なども対象となります。

●手続きの際に必要なもの

- ①～⑥の全てが必要です
- ①現在使っている子ども・障害者・ひとり親家庭等医療証
- ②療養費支給証明書または医療保険から給付された金額が確認できる書類 ※福津市の国民健康保険証、後期高齢者医療保険証を使った場合は不要
- ③医療機関で発行された領収書または金融機関で払い込みをした場合はその控え ※補装具の場合は医師の意見書(医証)なども必要
- ④申請者の印鑑
- ⑤本人(未成年の場合は保護者)名義の預金通帳
- ⑥医療費支給申請書 ※申請の際に市役所窓口で記入してもらいます

入院などで医療費が高額になり、高額療養費に該当する場合は、医療保険に申請をして事前に「限度額認定証」の交付を受け、医療機関に提示することで、医療費の支払いが自己負担限度額まで軽減されます。

問い合わせ 市保険年金医療課 ☎43・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(ふくとびあ) / 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(ふくとびあ) / 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 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

ケアプランの作成から介護サービス利用までの流れ

ケアプランとは、介護サービスを利用しようとするときに、どのようなサービスを、いつ、どれだけ利用するかを決める計画です。

高齢になり、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った場合、目標を立て、その達成につながるサービスをケアプランに組み込みます。

サービスを利用するには、要介護・要支援の認定を受けるか、基本チェックリストで介護予防・生活支援サービス事業の対象者と判断される必要があります。要介護1～5と認定された人は、居宅介護支援事業者や小規模多機能型居宅介護事業所に、要支援1・2と認定された人および介護予防・生活支援サービス事業の対象者は地域包括支援センターに相談し、ケアプランを作成してもらいます。

ケアプランを作成するときは、介護の専門支援員と一緒に、本人や、家族の希望、心身の状態を考慮し、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。目標を明確にし、達成していくことで、本人の能力を引き出し、できなくなったことや、しづらくなつたことを再びできるようにする「自立支援」につなげます。さらに、心身機能を保ちながら、生活の維持と介護の軽減を図る「重度化防止」にもつなげましょう。

「自立」を目指して、住み慣れたまちで、長く健康に生活できるよう、サービスを計画的に利用しましょう。

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

救 夜間、休日の 急診療

1月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市
1日(金・祝) 宗像水光会総合病院 福 ☎34・3111
2日(土) 荒牧整形外科医院 福 ☎34・3355
3日(日) あかま整形クリニック 宗 ☎35・6440
10日(日) 渡辺整形外科医院 宗 ☎32・2600
11日(月・祝) 宗像乳腺外科 福 ☎62・5705
17日(日) 高橋整形外科医院 宗 ☎37・8013
24日(日) 上妻整形外科医院 福 ☎42・0089
31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 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
年末年始 12月30日(水)午後2時～令和3年1月4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
年末年始 受付 12月30日(水)午前9時～令和3年1月3日(日)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
年末年始 受付 12月29日(火)午前7時～令和3年1月3日(日)午前7時

香 典返し 市社会福祉協議会への寄附 (11月届出、敬称略、順不同)

故人	喪主	自治会
的場 初子	的場 正美	久末区
村井 巽	村井 徳文	内殿区
増田 正芳	増田 ノブヨ	在自区
村上 義光	村上 久子	日蔭野1区
大西 美穂	大西 貴敏	本町区
前田 正子	吉村 美由紀	若木台3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

行政相談(ふくとびあ) / 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(ふくとびあ) / 第2・第4水曜日