ジモトがもっと好きになる！

嘉麻市の
魅力を発信

広報嘉麻

健診で、ずっと
楽しく元気に。

8月号
令和3年
［ 185号 ］

広報嘉麻
〈発行〉嘉麻市役所　人事秘書課
編集・制作　株式会社NOTE
〒820-0292 嘉麻市岩崎1180番地1
☎0948-42-7411　FAX 0948-42-7097
ホームページ
https://www.city.kama.lg.jp

取扱店随時募集中!

嘉麻市内の取扱店でお買い物ができる嘉麻市の電子ポイント

カマデポ

お1人につき **10,000円分** 付与!

詳しくはP10へ!

嘉麻市公式ホームページ「かまのフォト時景」に掲載する写真を募集します！

嘉麻市の魅力を発信する市民参加型コンテンツ「かまのフォト時景（とけい）」は、皆さんに投稿いただいた写真が1分毎に切り替わり、その写真で時を刻みます。あなたも、かまの時景で時を刻んでみませんか？

詳しくは市のホームページをご確認ください。ホーム▶市政情報▶広報・広聴・情報公開▶ソーシャルメディア▶かまのフォト時景（とけい）

▼掲載イメージ

毎月1日更新　随時募集！ご応募いただいた翌月から1ヶ月間掲載

●人事秘書課 秘書・広報係 ☎42-7411

有料広告欄

BOAT RACE TICKETSHOP 嘉麻
嘉麻市岩崎字折口63-17（なつき文化ホール横）☎0948-42-8882
ご来場のお客様へのお願い！
新型コロナウイルスの感染防止対策として以下の点についてご理解とご協力をお願いいたします。
①ご来場はマスク着用 ※未着用の場合は、入場をお断りしています
②入場時に検温 ※発熱のある方はご入場できません
③手指の消毒
④入場制限 ※密集を避けるため
ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。
発売日程や最新情報は公式HPをご覧ください
感染防止対策にご協力ください。
http://bts-kama.jp
ボートレースチケットショップ嘉麻 検索

筑豊住建 & タカラ
リノベーション相談会
日時 9月4日(土)・5日(日) 10:00～17:00
会場 タカラ筑豊ショールーム 飯塚市弁分61-1 TEL0948-23-9100
筑豊地区8年連続売上No.1のリフォーム会社（リフォーム産業新聞社 2020年9月発表）
これからの人生を楽しむ家づくり。☎0120-28-3323
株式会社 筑豊住建 飯塚市片島2-5-10 ☎0948-25-3323 筑豊住建 検索
ただいま、風水鑑定無料キャンペーン中！

シロアリ調査・お見積り無料!!
シロアリかな？と思ったらご相談ください！
お客様の大切な家を守る最適な
シロアリ対策
をご提案します!!
（公）日本しろあり対策協会会員
ANTOSS アントス株式会社
飯塚市上三緒172-1
MAIL support@antoss.jp
メールでのお問い合わせも受付中!!
☎0120-888-498
https://antoss.jp アントス シロアリ

飯塚東耳鼻いんこう科
☎0948-43-8191
福岡県飯塚市柏の森1-46
駐輪場・駐車場あり（26台）
HPはコチラ

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9時～12時半	●	●	●	●	●	★	／
14時～18時	●	●	／	●	●	／	／

★…9時～13時　休診日：水午後・土午後、日祝

一太郎
ICHITAROU
☎0948-21-0148　飯塚市鯰田1526-179
営業時間／【昼】11:00～15:00　【夜】17:00～21:30
http://1taro.jp 検索

ご高齢者のための
お布団・毛布のクリーニング
無料集配します！
ご高齢やご病気の方　遠方で車がない方　重くて持てない方
使えます！ カマデポ・嘉麻さいはっ券 嘉麻市「また来てね♡」券
㈱東洋ドライ 嘉麻市上山田1143-1 ☎52-0451 9:00～17:00（月曜～土曜日）

ほとめき市場
一太郎
ICHITAROU
☎0948-22-6611
飯塚市鯰田1646-43　営業時間／10:00～18:30

住み心地のいい家
東宝ホーム株式会社
本当の住み心地は実際に泊まってみないと分からない！
予約制
建てる前に住んでみる！
宿泊体験
飯塚展示場 ☎0948-29-1040 飯塚市枝国241-1 東宝ホーム 筑豊 検索
HPでも情報公開中!!
北九州都市圏と筑豊地区で2019年 年間注文住宅部門着工数No.1!（フクニチ住宅新聞調べ）

特集 健診で毎日元気に！

＼ 生活習慣病予防と介護予防を一緒に取り組んでいきましょう♪ ／

健診を受けて目指そう! 生涯現役!

健診を受けて「生涯現役！」「人生100年時代」を目指しましょう！

「コロナ禍で健康診断に行けていない」「体の不調をどうしたらいいかわからない」という不安や悩みはありませんか？全国的に75歳以上の後期高齢者が年々増加傾向にある中、嘉麻市は近隣市町に比べて約1割多い傾向にあります。市民の皆様にずっと元気でいきいきと過ごしてもらうために、市では特定健診の案内をしています。特定健診を受けると、市民課 医療保健係の保健師や管理栄養士から分かりやすく丁寧な健診結果の見方や、生活習慣の改善方法などについてアドバイスを行います。また、イスに座ったまま音楽に合わせて楽しみながら行う運動教室などもご案内します。相談内容などの個人情報は厳守されますので、まずは、お気軽に健診にお越しください。

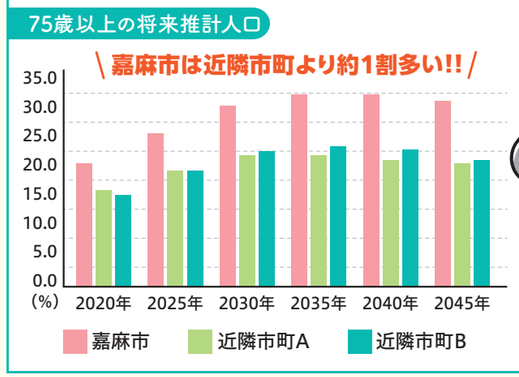
まずは自分の血圧を知ることから♪

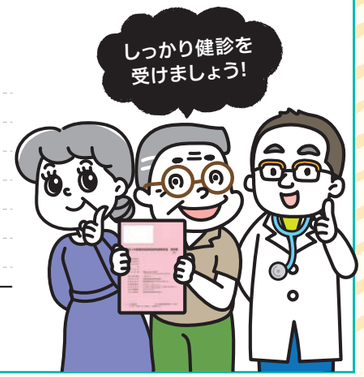
血圧手帳の配布や血圧計の貸出が **無料!** 測定のポイントなどは6ページへ♪

年々増える75歳以上の後期高齢者

75歳以上の将来推計人口

＼嘉麻市は近隣市町より約1割多い!!／





出典:国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口 平成30年(2018年)推計」

後期高齢者の健康診査も、介護予防の取り組みも一緒に行っていきます!

新しくできました!

市民課 医療保健係

1. 国保の方の保健事業など
2. 後期高齢者の保健事業など（75歳～）
3. 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施

重症化予防など連携して行います。 ⇔ **健康課**

75歳以上の方の健診結果のご説明や、公民館などで集まって行う健康教育を連携して行います。 ⇔ **高齢者介護課**

お知らせ 1

今年度、これまで市民課と健康課で行ってきました国保の保健事業については、市民課にて行います。

お知らせ 2

75歳以上の後期高齢者にも対象者を広げるため、保健事業の一部を下記の民間事業所に委託して行うことになりました。

つきましては、市役所職員以外の職員から健診のお勧めや、健診結果についてお電話やお手紙が届きますので、お知らせいたします。

トリプティー株式会社 ☎050-5213-2980（健診についてのお電話ですのでご安心ください♪）

〒812-0013 福岡市博多区博多駅東1丁目12-17オフィスニューガイア博多駅前8階

年に1回の生活習慣病予防健診を!

＼あなたの年齢は？／

20～39歳

- 若年健診 → 嘉麻市 健康課 ☎42-7430 / 嘉麻市 医療保健係 ☎42-7468

40～74歳

＼あなたの健康保険の種類は？／

- 嘉麻市国民健康保険 → 嘉麻市国保特定健診 → 嘉麻市 健康課 ☎42-7430 / 嘉麻市 医療保健係 ☎42-7468
- 全国健康保険協会（協会けんぽ） → 協会けんぽ各種健診 → 全国健康保険協会 福岡支部 ☎092-283-7621
- その他医療保険 → 各保険者の特定健診 → ご加入の保険者

75歳以上

- 後期高齢者の健康診査 → 後期高齢者広域連合 ☎092-651-3111

実際に健診を受けられた方の声

退職後から毎年特定健診を受診

椿さんが特定健診の受診を始めたのは長年勤めてきた職場を退職した頃から。毎年受診していた職場の健康診断が無くなったことを機に、特定健診を受けるようになったそうです。"特定健診で1年間の体の変化を知るために毎年受診をしています。これまで会社で健康診断を受診していたので、私にとっては特別なものでなく、その延長線上のような感じです。とてもお得な金額でがん検診なども受診できるので、とても素晴らしい取り組みだと思います。また、毎年受診することで健康への意識も高まるようになったので、受診していてよかったなと実感しています。"と椿さんは話されます。

昨年は特にコロナ禍で通院や検診を控える人が増えたことが問題となりましたが、椿さんは変わらず特定健診を受診されたそうです。"コロナ禍であっても、感染症対策を万全に行っている会場で受診するので、心配はありませんでした。それよりも健康状態を1年間確認せずに過ごす方が怖いなと思いました。私の周囲では特定健診を受診しているという人があまりいないのですが、低価格で健康状態を確認できるので是非受診することをおすすめします。"と椿さんは特定健診への受診を勧めます。

健康な体は日々の生活から作られる

毎年特定健診を受診していても、日々不健康な生活を送っていては健康を維持することはできません。椿さんは退職後、健康維持のために軽い運動を始めたほか、食生活を見直そうと男性料理教室にも通い始めたとのこと。"料理教室は友人から誘われて参加したのですが、とても勉強になり、日々の食生活が大きく変わりました。これからも健康な体を維持し、8人の孫達の成長を元気に見届けられるように頑張っていきたいと思います。"と笑顔で話してくださいました。

低価格で健康状態が確認できてオススメです！

健康な日々を過ごせることが一番の幸せ。

毎日元気に活動！欠かせないのは日々の健康管理

毎日精力的に地域活性化のための活動などに取り組まれる石川さん。その元気の秘訣は、病院での定期的な検診や長年受診している特定健診のおかげだと話します。

"私は50代の頃に疾患が見つかり、現在も月一程度でかかりつけの病院を受診しています。病院で血液検査などを定期的に行い、日々の健康状態を管理するとともに、検査結果を嘉麻市役所の担当課へ提出し、特定健診の記録として残していただいています。昔から健康には気をつけてきましたが、病気というものは自覚症状のないまま進行してしまったりもするので、日々の自己管理は欠かせないものだと思います。集団健診も受診したことがありますが、低価格で健康状態をチェックできてお得ですので、ぜひ皆さんにも受診をお勧めしたいです。"と石川さんは健診を受診することの重要性を話します。

人生の楽しみも健康につながってくる

病院での定期的な健診のほか、石川さんは健康のために運動なども積極的に行っているそうです。

"毎日のウォーキングを30分程度行ったり、地域のソフトバレーや卓球、ヨガなどにも参加しています。お友達と楽しみながら運動ができるのでとても楽しくて、日々の楽しみの一つになっています。他にも「ふれあい塾」という地域の子ども達に様々な体験を提供する会も長年催しており、子ども達とのふれあいを通して元気と活力をいただいています。このような人生の楽しみを今後も継続していくためにも、一層健康には気をつけたいと思います。"と石川さんは話します。日々の健康管理を徹底することで、不安のない生活を送ることができているという石川さん。今後も健診を欠かさず、様々な活動を楽しんでいただきたいと思います。

今後も安心できるように健診を受診します。

自覚症状のない高血圧は脳卒中や心筋梗塞を引き起こします。

自分の血圧を知っておこう

血圧以外の危険因子等の有無を確認しましょう!

1 脳心血管病の危険因子を確認しましょう。

❶危険因子
- □65歳以上
- □男性
- □喫煙
- □脂質異常症

❷危険因子 □糖尿病

❸臓器障害
- □脳(脳出血、脳梗塞)
- □心臓(心筋梗塞、非弁膜症性心房細動)
- □腎臓(蛋白尿(CDK))

2 血圧値と危険因子を合わせた自分のリスクは?

血圧分類 ＼ リスク層	リスク第一層 危険因子なし	リスク第二層 ❶のいずれかあり	リスク第三層 ・❶が3つ以上 ・❷、❸のいずれかあり
高値血圧 130～139/80～89	低リスク	中等リスク	高リスク
I度高血圧 140～159/90～99	低リスク	中等リスク	高リスク
II度高血圧 160～179/100～109	中等リスク	高リスク	高リスク
III度高血圧 ≧180/≧110	高リスク	高リスク	高リスク

3 血圧治療の進め方
(血圧の分類とリスクによって異なります)

		血圧値(診察室血圧)			
		高値血圧	I度高血圧	II度高血圧	III度高血圧
血圧値	収縮期	130～139	140～159	160～179	180～
	拡張期	80～89	90～99	100～109	110～
リスク	低リスク	3ヵ月間生活習慣の改善	1ヵ月間生活習慣の改善		
	中等リスク				
	高リスク	1ヵ月間生活習慣の改善	直ちに降圧療法の開始 併せて生活習慣改善		

普段の血圧の状態を正確に知っておきましょう

測定値は記録をして主治医にみてもらいましょう。

●オススメの血圧計

参考:日本高血圧学会 家庭血圧測定ガイドライン

上腕測定タイプ

上腕挿入タイプ

●血圧の基準値

	正常血圧の基準値		高血圧の診断基準	
	収縮期	拡張期	収縮期	拡張期
家庭で測定	115 未満	75 未満	135 以上	85 以上
病院で測定	120 未満	80 未満	140 以上	90 以上

降圧治療の対象

参考:高血圧診療ガイドライン2019

●正しい測定方法

測定のタイミング(1日2回(朝・夜)行う)

朝 ・起床後1時間以内 ・トイレに行ったあと ・朝食の前 ・薬を飲む前

夜 ・寝る直前 ・入浴や飲酒の直後は避ける

測定時のポイント
- 椅子に座って1～2分経ってから測定する
- 薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい
- カフは心臓と同じ高さで測定する

75歳以上の方

後期高齢者健康診査

対象者 75歳以上の方　**健診料金** 500円

健診内容 身体計測・血圧・血中脂質検査・肝機能検査・血糖検査・尿検査・腎機能検査

受診方法

❶同封されている「受診票」、「お知らせ」を確認します。

❷健康診査を申し込みます。かかりつけ医、または前回、健康診査を受けられた医療機関に、まず、健診の予約ができるかお尋ねください。日常の健康管理や生活習慣改善のためにも、かかりつけ医や前回の受診医療機関での受診をお勧めします。
※どこに予約していいかわからない場合は、お問い合わせセンター(☎092651-3111)へお尋ねください。お近くの医療機関をご紹介します。

❸健康診査を受診します。
受診の際は必ず「**被保険者証(又はマイナンバーカード)**」、「**受診票**」、「**健診料金500円**」を持参してください。

❹健診結果通知表を受け取ります。

ピンク色の受診票です!

受診はかかりつけ医、または前回、健康診査を受けられた医療機関に、健診の予約ができるかお尋ねを!

嘉麻市国民健康保険の40～74歳の方

特定健診

対象者 40～74歳の嘉麻市国民健康保険被保険者

日　程 令和3年6月1日(火)～令和4年2月28日(月)まで

健診内容 身体計測・血液検査・尿検査・心電図検査等

健診料金 500円または0円(市民税非課税世帯)
※健診料金は青色の受診券に記載

持　参 嘉麻市国民健康保険証・特定健診受診券・健診料金・前年度受診している人は前年度の受診結果

青色の特定健診受診券です!

☑特定健診の集団健診日程表

要予約 健康課 ☎42-7430まで

実施会場	碓井住民センター	夢サイトかほ	稲築保健センター	サルビアパーク
実施月日	9月26日(日)・ 9月27日(月)※女性のみ 【予約締切】8月31日(火)	10月2日(土) 【予約締切】9月7日(火) 11月25日(木) 【予約締切】10月28日(木)	11月1日(月)・11月2日(火) 11月3日(水) 【予約締切】10月5日(火) 11月24日(水) 【予約締切】10月28日(木)	11月5日(金) 【予約締切】10月5日(火)

医療機関での受診について 今年度、医療機関によっては新型コロナウイルス感染症の予防接種が開始されているため、かかりつけ医にご相談の上、受診をお願いします。

令和3年 8月▶9月4日 暮らしのカレンダー

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止・変更となる場合がございます。ご了承ください。

●…休日在宅医　●…相談　●…時間外窓口業務（夜間納税・相談・マイナンバーカード交付）　●…乳幼児健診・相談

休日在宅医は変更になる場合があります。受診の際は当日の新聞（筑豊版）等でご確認ください。

飯塚急患センター 飯塚市吉原町1番1号サンメディラック飯塚2階【診療科目】内科・小児科（外来のみ）
【診療日時】平日（月曜～金曜）19:00～21:00、土曜・日曜・国民の祝日 18:00～22:00、お盆（8/13～8/15）18:00～22:00
※1歳未満のお子さんの診療、外科的症状、けいれん等の重病のときは、飯塚救命救急センターへお願いします。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 【休日当番医】 松井医院 （上山田） ☎52-0465	**2**	**3** 女性相談窓口 碓井総合支所2階 男女共同参画推進課 （9時～16時）	**4** 嘉麻市こころの電話相談 （17時半～20時半） ☎53-1128	**5** 時間外窓口業務 山田総合支所 （17時～19時） 法律相談 稲築地区公民館 （13時～16時） ☎43-3511【要予約】 行政相談 山田生涯学習館 （13時～15時）	**6** 女性相談窓口 碓井総合支所2階 男女共同参画推進課 （9時～16時）	**7**
8 【休日当番医】 吉原医院 （大隈町） ☎57-0355	**9** 【休日当番医】 有松病院（鴨生） ☎42-1108	**10** 女性相談窓口 碓井総合支所2階 男女共同参画推進課 （9時～16時）	**11** 嘉麻市こころの電話相談 （17時半～20時半） ☎53-1128 心配ごと相談 稲築地区公民館 （13時～15時）	**12** 時間外窓口業務 碓井総合支所 （17時～19時） 弁護士による無料法律相談 嘉麻市役所本庁舎 4階 4C会議室 （13時～16時） ☎42-7415【要予約】	**13** 【休日当番医】 社会保険稲築病院（口春）☎42-1110 【休日歯科当番医】 福丸歯科クリニック（山野）☎42-8600 女性相談窓口 碓井総合支所2階 男女共同参画推進課 （9時～16時）	**14** 【休日当番医】 松岡病院（上山田） ☎52-1105 【休日歯科当番医】 ぶんの歯科医院（飯塚市平塚） ☎72-2235 マイナンバーカード交付窓口 嘉麻市役所本庁舎 1階 市民課 （9～12時、13～16時） ☎42-7469【要予約】
15 【休日当番医】 吉國医院（飯田） ☎62-2074 【休日歯科当番医】 松尾歯科医院 （大隈町） ☎57-0072	**16**	**17** 女性相談窓口 碓井総合支所2階 男女共同参画推進課 （9時～16時） 1歳6ヶ月児健診・2歳児フッ素塗布 稲築保健センター	**18** 嘉麻市こころの電話相談 （17時半～20時半） ☎53-1128	**19** 時間外窓口業務 夜間納税・相談 本庁舎（17時～19時） 7ヶ月児健診 稲築保健センター	**20** 女性相談窓口 碓井総合支所2階 男女共同参画推進課 （9時～16時） 10ヶ月児相談 稲築保健センター	**21**
22 【休日当番医】 いわみハート クリニック（鴨生） ☎42-0326	**23** 女性相談窓口 山田総合支所 相談室 （13時半～16時）	**24** 行政書士による無料相談 嘉麻市役所本庁舎 4階 4C会議室 （13時～16時） 女性相談窓口 碓井総合支所2階 男女共同参画推進課 （9時～16時）	**25** 嘉麻市こころの電話相談 （17時半～20時半） ☎53-1128 心配ごと相談 稲築地区公民館 （13時～15時） 4ヶ月児健診 稲築保健センター	**26** 時間外窓口業務 嘉穂総合支所 （17時～19時） 弁護士による無料法律相談 嘉麻市役所本庁舎 4階 4C会議室 （13時～16時） ☎42-7415【要予約】 3歳児健診 稲築保健センター	**27** 女性相談窓口 碓井総合支所2階 男女共同参画推進課 （9時～16時）	**28** 精神障害者家族相談員による相談会 夢サイトかほ 大研修室 （13時半～16時） マイナンバーカード交付窓口 嘉麻市役所本庁舎 1階 市民課 （9～12時、13～16時） ☎42-7469【要予約】
29 【休日当番医】 健康リハビリテーション 内田病院 （牛隈） ☎57-3268	**30**	**31** 女性相談窓口 碓井総合支所2階 男女共同参画推進課 （9時～16時）	**9/1** 嘉麻市こころの電話相談 （17時半～20時半） ☎53-1128	**2** 時間外窓口業務 山田総合支所 （17時～19時） 法律相談 山田ふれあいハウス （13時～16時） ☎43-3511【要予約】 行政相談 嘉麻市役所本庁舎 4階4C会議室 （13時～15時）	**3** 女性相談窓口 碓井総合支所2階 男女共同参画推進課 （9時～16時）	**4**

嘉麻市の最新情報をピックアップ！

NEWS Kama News Topics!

瑞宝双光章を受章されました

4月29日、春の褒章において三浦 隆乗さんが藍綬褒章を受章されました。三浦さんは昭和51年から消防団員として、火災や災害時に第一線で活躍されています。また、現在は副団長として消防団活動の中心となって健闘されていることが評価され、今回の受章に至りました。

瑞宝双光章を受章されました

4月29日、春の叙勲において福澤 秀久さんが瑞宝双光章を受章されました。福澤さんは昭和53年から令和2年までの41年間、消防団員として火災や災害の第一線で活躍され、また団長として5年間後進の育成などの消防団活動にご尽力された功績が評価され、今回の受章に至りました。

山田ライオンズクラブから防犯カメラが寄贈されました

6月24日、山田地区の日赤病院前及び深見交差点に防犯カメラが設置されることに伴う贈呈式が開催されました。これは山田ライオンズクラブの掲げる「地域社会への奉仕活動に邁進する」のスローガンのもと、結成60周年記念事業として寄贈されたものです。山田ライオンズクラブと市及び地域安全活動に取り組まれている団体が連携して「安全安心のまち嘉麻市」の実現を図っていくことを確認し、式が締めくくられました。

第47回全日本選手権大会（理事長杯大会）への出場報告を行いました

7月6日、嘉麻市在住の選手も所属する中学生硬式野球チーム「嘉麻ボーイズ」は、一般社団法人日本ポニーベースボール協会が主催する第47回全日本選手権大会（理事長杯大会）に出場するため、嘉麻市役所を訪れ、赤間市長に出場報告を行いました。キャプテンの久保山さんは「チームのみんなと心を一つにして全国優勝を目指します。」と述べられ、赤間市長は「日頃の練習の成果を思う存分に発揮してほしい。」と選手らを激励しました。

自衛官募集相談員委嘱式が行われました

7月7日、自衛官募集相談員委嘱式が市長応接室で行われ、市内在住の仲野 弘尚さんに自衛隊福岡地方協力本部長と赤間市長の連名で委嘱状が手渡されました。自衛官募集相談員制度とは、自衛官の募集を円滑かつ有効的に行うための制度で、地元の有識者の方々に相談員として隊員募集の推進をお願いし、ご活躍いただいています。仲野さんの任期は、令和3年7月1日から令和5年6月30日までの2年となっています。

ロケット石鹸株式会社と立地協定を締結しました

7月7日、嘉麻市とロケット石鹸株式会社が、製品保管倉庫新設と、従業員駐車場等の増設に関する立地協定を締結しました。新設場所は、旧山野保育所跡地になり、令和3年10月着工、令和4年9月事業開始の予定になります。市は事業所建設と操業開始に必要な諸手続の支援を行い、ロケット石鹸株式会社は周辺の環境保全に万全を期すとともに、事業所等の建設及び事業活動にあたり、地元企業の活用に配慮を行うそうです。

嘉麻市内の取扱店で
お買い物できる
嘉麻市の電子ポイント

カマデポでスイスイお買い物

マイナンバーカードをまだもっていない方へ

カマデポの申請にはマイナンバーカードの取得が必要です。

マイナンバーカード取得方法

マイナンバーカード交付の申請から1～2カ月後に「交付通知書」が届きます。交付は本人が交付通知書に記載の必要書類を持参して窓口でのお渡しとなります。

❶交付申請書を準備

通知カードと一緒に平成27年に発送済みです。お持ちでない方は本人確認書類を持参の上、市民課窓口にて「交付申請書」をお求めください。

❷下記のいずれかで申請

■スマートフォン…交付申請書のQRコードを読み取り、顔写真を撮影して申請します。

■パソコン…総合サイトに申請書IDを入力し、顔写真を登録して申請します。

■郵便…交付申請書に必要事項を記入し、顔写真を貼付して郵送します。

❸交付通知書が届く

1～2カ月後、嘉麻市役所から「交付通知書」が届きます。受取予約の連絡をして、嘉麻市役所の交付窓口にマイナンバーカードを受け取りに行きましょう。

各庁舎の市民係及び市民サービス係では写真を撮ってカード申請のお手伝いをしています。個人番号カード交付申請書・通知カード・身分証明書をご持参ください。

嘉麻市役所 各庁舎に来ていただければ大丈夫!

カード申請のお手伝いをします!

申請用顔写真の無料撮影サービスを実施しています。

■通知カードと本人確認書類（免許証等を2点）をご持参ください。

受付場所 嘉麻市役所 各庁舎 1階

・本庁舎 市民係……☎42-7469
・山田総合支所 市民サービス係……☎53-1119
・碓井総合支所 市民サービス係……☎62-5668
・嘉穂総合支所 市民サービス係……☎57-3187
【受付時間】平日8：30 ～17：00

■マイナンバーカードを持っていれば…

・公的な顔写真付き身分証明書として使えます。
・健康保険証としても利用できるようになります。（但し、申し込みが必要。）
・確定申告などの行政手続きをオンラインで申請できます。
・カマデポの受け取り　など

事前予約制 マイナンバーカードの夜間・休日交付窓口

●問／市民課 市民係　☎42-7469

マイナンバーカードを申請し、市から交付通知書が届いている方で、平日の受け取りができない方のために、次の日程で夜間・休日交付を行います。事前にお電話でご予約をお願いします。

■休日開庁日

8月14日（土）・8月28日（土）・9月11日（土）・9月25日（土）
※時間はいずれも9時から12時、13時から16時まで

■場所　嘉麻市役所本庁舎1階 市民課
※正面玄関は施錠されていますので、お手数ですが裏口玄関よりお入りください。

■必要なもの

◯交付通知書（ハガキ）　◯マイナンバー通知カード
◯住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）
◯本人確認書類（Aのうち1点・またはBのうち2点）
A 運転免許証、パスポート、住民基本台帳カード（顔写真付き）、在留カード等
B 健康保険証、介護保険証、年金手帳、学生証等

■夜間窓口

8月 5日（木）山田総合支所　8月12日（木）碓井総合支所
8月19日（木）本庁舎　8月26日（木）嘉穂総合支所
※時間はいずれも19時まで。※正面玄関よりお入りください。

マイナンバーカードを取得されている方

ポイントが使えるお店は青色の旗が目印！

お1人につき **10,000円分** 付与します!

カマデポを取得するには？（16歳未満は代理申請）

1. かましししちゃんアプリをインストール
   先にインストールするとポイントの受取がスムーズです。
2. 申請書を嘉麻市へ送付
   代理申請の際は申請書の代理人欄に必要事項を記入。
   ※申請書は市より送付します。
3. 嘉麻市から決定通知書が届く
   決定通知書が届いたら、アプリにアクセスしてください。
4. ポイントが付与される
   嘉麻市内の取扱店でお買い物ができます。

申請期間　令和4年 **2.15（火）まで**

ポイント使用期間　令和3年 **8.1（日）**～令和4年 **2.28（月）**

かましししちゃんアプリ登録方法

1. ログイン画面を開き新規会員登録を押す
2. 必須項目を入力し、利用規約をよく読み同意を押す
3. ショートメールを開き認証コード6ケタを確認する
4. アプリを開き認証コード6ケタを入力
5. 登録完了
6. 登録したメールアドレス・パスワードを入力しログインする
7. カマデポでお買い物

かましししちゃんアプリはこちらから取得できます♪
アイフォン　アンドロイド

●アプリについてのお問合せ
☎050-5526-2788（9：30～17：00）
メール：support@kamapo.jp
※「かましししちゃんアプリ」は、（株）かまが運営管理を行っております。

どうしてもカマデポを取得できない場合は？

申請書は7月から順次発送!

1. 申請書（商品券申請欄記入）を市へ送付
   申請書の商品券申請欄に必要事項を記入。
2. 市から決定通知書・商品券が届く
   直接お受け取りください。
3. 商品券でお買い物
   市内の取扱店でお買い物ができます。

取扱店随時募集!

嘉麻さいはっ券とカマデポの取扱店を募集しています。詳しくは以下までお問い合わせください。
嘉麻商工会議所 ☎52-0855
嘉麻市商工会 ☎42-1404

●問／産業振興課 商工係（本庁舎3階） ☎42-7450

嘉麻市は今年も人物重視採用。

一人ひとりの想いを

聴かせてください。

LET'S START OUR KAMA'S
AND YOUR FUTURE.

KAMA

福岡県嘉麻市職員採用試験

人物重視採用　☑SPI試験導入　☑2回の個別面接試験を実施

嘉麻市が求める職員像

市民志向　チャレンジ志向　経営志向　プロ志向　チームワーク志向

令和3年度 嘉麻市職員 募集概要

受付期間

令和3年 8月1日(日)～8月20日(金) 午後5時まで

【募集職種】一般事務A／一般事務B(身体障がい者対象)／一般事務C(社会人経験者)／
土木職／建築職／文化財技師

【1次試験日】全　職　種：令和3年9月6日(月)から同年9月30日(木)までの期間のうち、受験者が選択する日時
文化財技師：令和3年9月4日(土)

お申し込みはWEBから!

https://kama-recruit.com　嘉麻市　採用　検索

採用試験には受験資格等があります。申込方法などの詳細は、嘉麻市職員募集案内(令和3年度)公式サイトからご確認ください。

採用試験に関して、不明な点がありましたらお電話でお問い合わせください。

●問／嘉麻市役所 人事秘書課 人事係　☎0948-42-7413

年に1回
忘れず受診!

コロナ渦でもがん検診の定期受診をお勧めします!

秋の総合健診

早期がんで発見できるチャンスはわずか1～2年!

秋の総合健診は感染予防対策を徹底して実施します。市の助成により、一度に多種類の検診を、安価な検診料で受けることができます。検診対象年齢や検診料など、詳しくはお問い合わせください。生活保護世帯・市民税非課税世帯・後期高齢者医療被保険者は検診料免除の対象となります。減免に必要な書類がありますので、申込時にご確認ください。

総合健診はWebで申込ができます!

携帯電話もしくはパソコンからいつ・どこで受けられるか検索、24時間予約もできます。

嘉麻市 おとなの健診 検索

読み取りはコチラから

■受付時間／各会場 9:00～11:00 完全予約制

実施月日	実施会場	肺がん 大腸がん 胃がん 肝炎	前立腺がん	子宮頸がん 乳がん	特定健診 若年健診	その他	申込締切
9月26日(日)	碓井住民センター	○	○	○	○	骨	8/31(火)
9月27日(月)	碓井住民センター ※女性限定	○	×	○	○	×	
10月 2日(土)	夢サイトかほ	○	○	○	○	×	9/7(火)
11月 1日(月)	稲築保健センター	○	○	○	○	×	10/5(火)
11月 2日(火)	稲築保健センター	○	○	×	○	×	
11月 3日(水)	稲築保健センター	○	○	○	○	歯	
11月 5日(金)	サルビアパーク	○	○	○	○	骨	
11月24日(水)	稲築保健センター	○	○	○	○	×	10/28(木)
11月25日(木)	夢サイトかほ	○	○	○	○	×	

歯:歯科検診　骨:骨粗鬆症

ご自身の健康のために、ぜひ受診してください! ●申込・問／健康課 ☎42-7430

考えよう 相手の気持ち

～新型コロナウイルス差別をなくすために～

新型コロナウイルス感染症に対する「不安や恐れ」から、偏見や差別が広がっています。どの様な状況にあっても、偏見や差別は決して許されるものではありません。うわさなどの根拠のない情報を信じることなく、一人ひとりの互いの人権をあらためて考え、冷静な行動をお願いします。

人権に関する相談は下記までご相談ください。

人権・同和対策課
人権・同和対策係 ☎42-7405
うすい人権啓発センターあかつき ☎62-3337
嘉穂隣保館 ☎57-0032

警察署だより

嘉麻警察署 ☎57-0110

性犯罪にご注意ください!

夏季に向けて薄着になったり、家の窓等を開けっぱなしにする時間が多くなる中で、女性・子どもを狙った性犯罪やそれらの前兆行為となる声掛け事案が増加する傾向にあります。犯罪から身を守るためには、日ごろからご家庭で防犯対策をしておくことが大切です。性犯罪等の根絶を図り、「安心・安全の街かま」の実現に向けて、ぜひご協力をお願いいたします。

性犯罪等防犯対策

❶ながら歩きはやめよう

音楽を聞き「ながら」、スマホを扱い「ながら」、電話をかけ「ながら」などのながら歩きは危険です。

- ◆時々後ろを振り返り、警戒していることをアピールしましょう。
- ◆防犯ブザーを、周りから見えるように、かばんに掛けたり、手に持つなどしましょう。

❷SNSでの出会いに注意しましょう

SNSで知り合った相手から、性犯罪等の被害に遭うケースが増加しています。

- ◆2人きりになる環境をつくらないようにしましょう。
- ◆自分の住所、人に見られたくない写真は、ネット上に掲載したり他人に送ったりするのはやめましょう。

❸不審者情報等を活用しましょう

県警や嘉麻警察署、市町村等から発信される各種情報を活用してください。

- ◆「ふっけい安心メール」や防犯アプリ「みまもっち」に登録し、発信される各種情報を防犯に活用しましょう。

ダウンロードしよう!

無料配信の防犯アプリ「みまもっち」

App Store　Google play

防犯のポイント

❶玄関に入る前に、周囲を確認する。 ❷帰宅したらすぐに玄関の鍵をかける。
❸高層階でも窓やベランダには必ず鍵をかける。

クロスボウ(通称:ボウガン)は所持禁止になります!

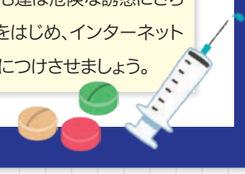
銃刀法が改正され、クロスボウの所持が原則禁止・許可制となります。改正法の施行後、不法に所持した場合、罪に問われます! ※改正法は、公布の日から9か月以内に施行されます。

3年以下の懲役又は50万円以下の罰金

改正法や警察署への持込みに関する詳細は警察庁ホームページにて

薬物乱用はダメ。ゼッタイ!!

違法薬物は、「買わない」「使わない」「関わらない」。薬物乱用の危険性は身近にあります。自分には関係ないと思わないでください。誘われても断る勇気を持ちましょう。一人で悩まないで、友達や家族に相談しましょう。

保護者の皆様へ 子どもを薬物乱用から守る

❶自分の子どもだけは大丈夫という決めつけは禁物です。
❷日頃から家族の話し合いを通じて「薬物はダメ。ゼッタイ!!」という正しい知識を子どもに身につけさせましょう。
❸インターネットや雑誌など色々な媒体を通じて薬物に関する情報が溢れており、子ども達は危険な誘惑にさらされています。スマートフォンをはじめ、インターネット接続機器の正しい使い方を身につけさせましょう。