

嘉麻市の  
魅力を発信

# 広報嘉麻

ジモトがもっと好きになる!

令和4年  
9月号  
198号

「特定健診」  
今こそ受診が必要です



この紙が  
届いていませんか?

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>



嘉麻市の最新情報をテレビでチェック! 嘉麻市が発信する災害情報や防災行政無線の放送内容のほか嘉麻市の最新情報をテレビKBC(1チャンネル)で確認できます!ぜひ日頃からご活用ください!

## KBC 1ch+dボタン

◆避難所の開設や避難に関する情報  
◆市バスの運休情報  
◆新型コロナウイルス感染症の最新感染状況・感染予防対策・ワクチン接種に関する情報  
◆イベントの開催・中止  
◆各種お知らせ

使い方はこちら

- 1 テレビのチャンネルをKBC(1チャンネル)に合わせる。
- 2 お手持ちのリモコンの「dボタン」を押す。
- 3 「dボタン広報誌」を選び、「決定ボタン」を押す。

簡単3ステップ!

※お使いのリモコンによりボタンの位置は異なります。

有料広告欄

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)日本しるあり対策協会会員  
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!!  
https://antoss.jp

ANTOSS アントス株式会社  
☎0120-888-498

飯塚東耳鼻  
いんこう科

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

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

HPIはコチラ

一太郎 ICHITAROU

☎0948-21-0148 飯塚市鯉田1526-179  
営業時間/【昼】11:00~15:00 【夜】17:00~21:30

<http://1taro.jp> 🔍 検索

ほとめき市場  
一太郎 ICHITAROU

☎0948-22-6611  
飯塚市鯉田1646-43 営業時間/10:00~18:30

マークカードレス投票アプリ

bleble フルフル

マークカードなしで舟券が買える!  
詳細はこちら▶

公式ホームページはこちらから

ポートレースチケットショップ 嘉麻  
☎0948-42-8882  
嘉麻市岩崎字折口63-17(なつき文化ホール横)

おかげさまで 創立40周年  
リフォーム・リノベーション相談会

〈日時〉9月10日(土)・11日(日) 10:00~17:00  
〈会場〉弊社ショールーム

これからの人生を楽しむ家づくり。  
株式会社 筑豊住建 ☎0120-28-3323  
飯塚市片島2-5-10 筑豊住建 検索

暮らしの安心サポート! ☆  
ホームパートナーズ GLID

ご高齢の方 忙しい子育て中の方 男性の一人暮らしの方

業務代行・お付き添いなどお任せください!  
お買い物、掃除、洗濯、お出かけの送り迎え、病院受診の付き添い、その他サポート業務

株式会社GLID ☎0948-55-5463  
住)飯塚市柏の森514-4 営)9:00~18:00 休)不定休

お電話1本で無料集配  
\ご高齢者のための/  
お布団・毛布のクリーニング

※総額1,500円以上で集配します

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

TOYO DRY 樹東洋ドライ ☎52-0451 9:00~17:00  
嘉麻市上山田1143-1 (休日:水・日・曜日)



医療法人ユーアイ 西野病院 院長 西野 豊彦 先生

福岡県私設病院協会 理事  
全日本病院協会福岡県支部 理事  
嘉麻市の国民健康保険事業の運営に関する協議会委員

## 特定健診の重要性について聞いてみました!

「特定健診をきちんと受けることの意義や重要性について教えてください。」  
「発病には至らないものの健康な状態から離れつつある状態」のことを未病と言いますが、健診の大きな意義の1つは、この未病の状態で処置を行えることにあります。病院に来たときにはすでに腎不全、進行した腫瘍、潰瘍や壊死など、大掛かりな手術や処置が余儀なくされてしまう状態の方を受け入れることがあります。そんな時、健診を受けて未然に発病や病状の進行を防げたらと思うのです。

## 定期的な健診でいつまでも健康的な人生を

炭鉱が栄えていたこの地域では、甘いものや塩分の強いものが好まれる文化が根深く残っているようです。たくさん汗をかきながら炭鉱の仕事に携わっていた方々は、それらは重要な栄養でしたが、当時に比べて体を動かす機会が減った現代の私たちにとっては生活習慣病の原因となります。  
特定健診では、検査結果に合わせてその方に合わせた食生活の指導も行われ、自分の体や生活習慣を見直すきっかけになります。お金や時間がかかることで健診を見送られる方もいますが、一回あたりの負担金は500円で、非課税世帯の方は無料で受けることができます。大きな病気へと進行し、手術や入院となった場合には、その分だけ時間もお金も大きくかかってしまいます。ことが大きくなる前に予防できることは、ご自身はもちろんのこと、ご家族の方々にとっても安心で健全な生活につながります。  
——新型コロナウイルス感染症の流行をきっかけに特定健診の受診率が低下しています。受診しないとどんな危険がありますか？  
これまで定期的な受診されていた方の中には、新型コロナウイルス感染症の流行に機が足が遠のいてしまった方もいますが、実は継続的に受診することに大きな意味があります。それは時系列で体の変化を捉えることができるという点です。もちろん1

回の検査でわかることもたくさんありますが、経年の変化を知ることで、その分析はより詳細的確なものになります。まだ異常値には至っていないものの、過去数年と比較すると徐々に値が上がっていることがわかれば、体になんかの異変もないうちに手が打てるのです。肝臓や腎臓は「沈黙の臓器」と言われており、多くの場合は自覚症状はなかなか進行した状態になってから現れます。そういった体の異常が、知らないうちに進行していたということが一番の危険な状況だと言えます。そんな不測の事態を避けるためにも、年に1回の定期的な受診をお勧めしています。  
——特定健診を初めて受ける方や「2年間の受診を控えている方へメッセージをお願いします。」  
嘉麻市の受診率は残念ながらとても低いですが、以前は地域の密接な人間関係もあつたことで、自分ではなかなか気づかないような異変にも気づいてくれたり、健診をすすめてくれたりする隣人の存在がありました。そういったコミュニティの力も衰えてきた昨今では、自ら自分の体を気にかけることが求められています。健診は自分のことを知るきっかけとなる機会です。定期的な受診をもとに生活の習慣を都度見直し、いつまでも健康的な人生を送りましょう。



前に健診を受けたときは問題なかったし1・2年受けなくても大丈夫だよ



感染が怖いし、今年も健診を受けるのを控えようかしら

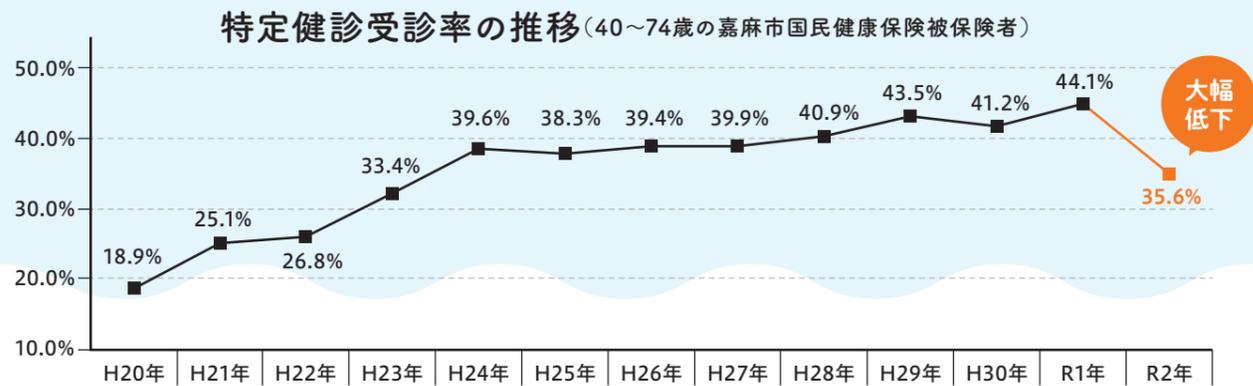
!!こんな風に思っていないませんか?

# 特定健診

今こそ受けよう!

きちんと受診することでメタボリックシンドロームの予防や改善、病気の早期発見につながる特定健診。「コロナ禍だし、健診に行くのを控えようかな」「健診なんて1年くらい受けなくても平気だよな?」そう考えて特定健診に行くのをやめてしまっていないませんか? 現在、嘉麻市では特定健診の受診率が低下しています。健診をたった1年控えている間に、重症化しているケースも。人生100年時代。特定健診をしっかり受けて、生涯現役を目指しましょう!

嘉麻市では新型コロナウイルス感染症の流行をきっかけに特定健診の受診率が低下しています。



# 潜入! 健診結果説明会 in 夢サイトかほ

## 健診結果説明会とは?

集団健診で特定健診を受けた約1か月後に、同じ会場で特定健診の結果説明会を行っています。結果説明会では、密集を避けるため受付時間を30分毎にご案内し、医師や保健師、管理栄養士が健診結果の見方や生活習慣の改善方法などについてお話しします。ぜひ、この機会に自分の健診結果と一緒に確認しましょう!



まずは受付! ここで健診結果をもらいます。体温計の設置や、間隔を空けての順番待ちなど感染対策もしっかり行っています。



病院の先生から健診結果の説明を受けます。健診で出た数値が通常と比べてどれくらいなのかなど、現在の体の状態を先生が丁寧に解説し、今後についてお話しします。



保健師や管理栄養士が検査結果をもとに、食生活などについてのアドバイスをします。必要な摂取カロリーは年齢や身体活動レベルなどによって変わってきます。一人ひとりに合わせた食事の量や内容などについてお話しします。



十分な間隔を空けて指導を行っています!

## 福岡県特定健診等啓発サイト「さあ、イマカラダ」で正しい健診・検診の知識を身につけよう

「さあ、イマカラダ」では、コロナ禍における健診・検診の正しい知識や特定健診・がん検診の必要性などについて詳しく掲載しています。正しい知識を身につけるため、ぜひチェックしてみてください。

ここからアクセス/



## あなたは大丈夫? お腹周りを測ってみよう! メタボリックシンドローム診断基準

### 1 内臓脂肪の蓄積



へそ周りのウエストサイズ

男性

85cm以上



へそ周りのウエストサイズ

女性

90cm以上



2 ①を満たしたうえで、以下の3項目のうち2項目以上に当てはまる場合がメタボリックシンドローム該当者になります!

#### ①脂質異常

中性脂肪  
150mg/dL以上  
かつ/または  
低HDLコレステロール  
40mg/dL未満

#### ②高血圧

収縮期血圧  
130mmHg以上  
かつ/または  
拡張期血圧  
85mmHg以上

#### ③高血糖

空腹時高血糖  
110mg/dL以上

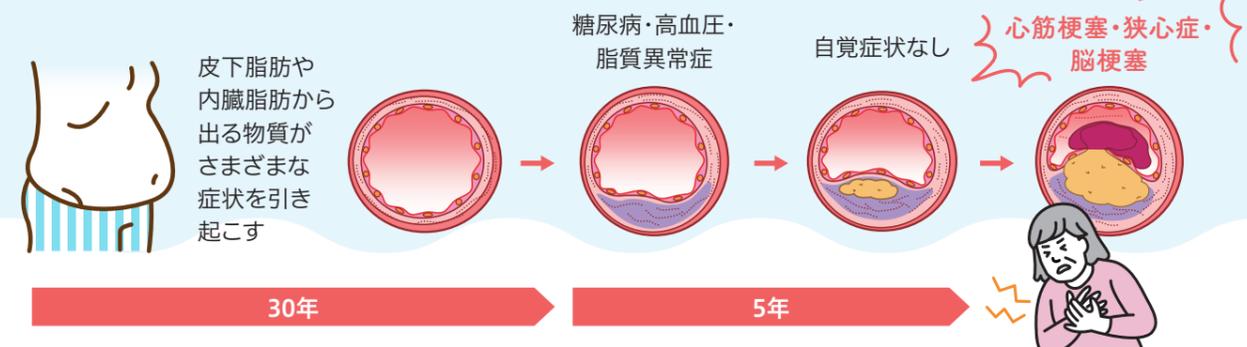
肥満(太っている) = メタボではありません!

腹囲によって推定された内臓脂肪の影響によって、血液(血管)への影響が出た状態が、メタボリックシンドロームとされています。そのため、腹囲のほかに血圧や血糖値も調べる必要があります。

## 心筋梗塞・狭心症・脳梗塞の原因に! メタボと血管の状態の関係

動脈硬化症は、体内の動脈(動脈は血液を心臓から全身に送り届ける血管です)の内部にプラークと呼ばれる脂肪沈着が蓄積する状態です。動脈内側のプラークが増えて血管内腔が狭くなり血液の流れが阻害される(血管が詰まる)ことで心臓や脳など臓器への血液供給が減少します。動脈硬化症は、心臓発作(狭心症や心筋梗塞)または脳卒中(脳梗塞)など、さまざまな病気を引き起こす原因です。

脂肪細胞から出る物質がインスリンの働きを邪魔する、中性脂肪の合成を活発にする、血圧を上げやすくする、血栓を作りやすくして血管の修復を妨げる、など様々な症状を引き起こします。



# 特定健診の受診医療機関／集団健診受診項目・日程

※新型コロナウイルス感染症の状況により変更になる場合があります。

## 個別健診 ■個別で特定健診を受診できる市内の医療機関

受診予定の医療機関へ必ず事前に電話予約をしてください。

実施機関名	所在地	電話	実施機関名	所在地	電話
有松病院	鴨生824番地	42-1108	健康リハビリテーション内田病院	牛隈2510番地4	57-3268
稲築病院	口春744番地1	42-1110	ユーアイ 西野病院	鴨生532番地	42-1114
岩見医院 いわみハートクリニック	鴨生22番地5	42-0326	平塚医院	下山田423番地	52-0320
大塚内科クリニック	下臼井1082番地115	62-5757	平野医院	鴨生651番地	42-1125
大塚病院 山田の大塚医院	上山田1440番地7	52-0871	馬郡医院	鴨生192番地	42-0107
大森外科医院	漆生1579番地1	42-0606	松井医院	上山田431番地10	52-0465
金丸医院	漆生1603番地	42-0035	松岡病院	上山田1287番地	52-1105
嘉麻赤十字病院	上山田1237番地	52-0861	吉原医院	大隈町1118番地3	57-0355
鎌田病院	中益420番地1	57-3522			
菊原内科クリニック	鴨生94番地29	43-1005			

※飯塚市、桂川町でも受診できます。

## 集団健診 \新型コロナウイルス感染症対策を徹底しています。安心してお越しください！/ ■特定健診と一緒に受診できる検診項目(集団健診のみ)

検診項目	対象年齢	料金	検診内容
結核検診	満65歳以上の方	無料	胸部エックス線検査
肺がん検診	満40歳以上の方	200円	胸部エックス線検査
胃がん検診	満40歳以上の方	900円	胃エックス線検査(バリウム・エックス線検査)
大腸がん検診	満40歳以上の方	600円	便潜血反応検査(事前に検査セット郵送、検診会場で提出)
前立腺がん検診	満50歳以上の男性	400円	PSA検査(血液検査)
子宮頸がん検診	満20歳以上で偶数歳の女性	600円	頸部細胞診(子宮頸部の細胞を採取して検査)
乳がん検診	満40歳以上で偶数歳の女性	800円	マンモグラフィ検査(乳房のエックス線検査)
肝炎ウイルス検査(B型・C型)	満40・45・50・55・60・65・70歳の方 ※	無料	抗原抗体検査(血液検査)
骨粗しょう症検診	満40・45・50・55・60・65・70歳の女性	500円	骨密度測定
若年健診	満20～39歳の方	700円	問診・診察・身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査(生活習慣病を予防するための健診です)

※市が実施した肝炎ウイルス検査歴がない方

## ■集団健診の日程(必ず事前予約が必要です)

実施月日(受付:9~11時)	実施会場	特定・健康診査・結核・肺・大腸・胃・肝炎・若年	前立腺	子宮頸乳	骨	無料託児(要予約)	申込締切
10月28日(金)	サルビアパーク	○	○	○	○	×	
10月30日(日)	サルビアパーク	○	○	○	×	○	10月4日(火)
10月31日(月)	夢サイトかほ	○	○	○	×	×	
11月4日(金)	碓井住民センター	○	○	○	×	×	10月12日(水)
11月21日(月)	稲築保健センター	○	○	×	×	×	10月27日(木)
11月22日(火)	稲築保健センター	○	○	○	×	×	
11月30日(水)	稲築保健センター	○	○	○	×	×	
12月1日(木)	夢サイトかほ	○	○	○	×	×	11月7日(月)

集団健診の予約・お問い合わせは健康課までお問い合わせください。

●問/健康課 健康推進係 ☎42-7430

## 糖尿病を早期発見!

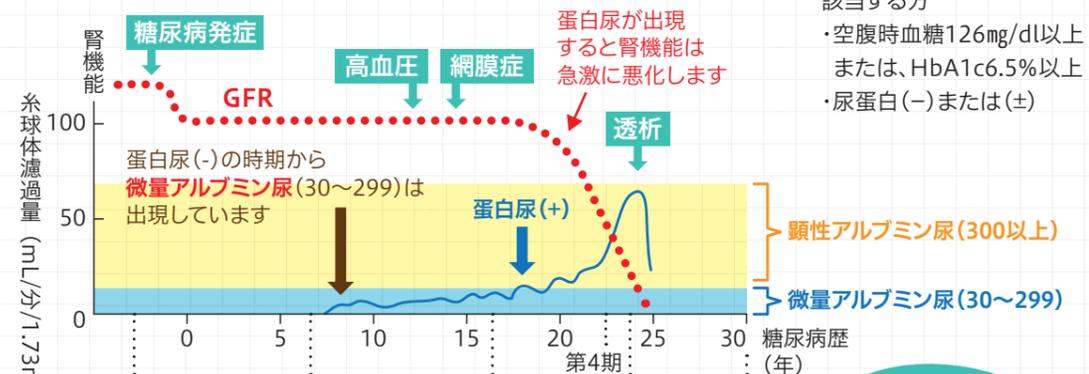
# 微量アルブミン尿検査

微量アルブミン尿検査とは?

糖尿病性腎症<sup>※1</sup>の初期に尿中に出てくる非常に少ない量のアルブミンを検出する検査です。アルブミンは腎障害の初期から尿中に排泄されるため、微量アルブミン尿検査を実施することで**糖尿病性腎症の早期発見**につながります。

※1 糖尿病性腎症…糖尿病の合併症の一つで、進行すると透析につながる恐れがあります。

**糖尿病患者さんの約40%が糖尿病性腎症を発症しています。早期発見には「微量アルブミン尿検査」が必要です。**



特定健診の結果で糖尿病の疑いがある方にご案内している検査です。

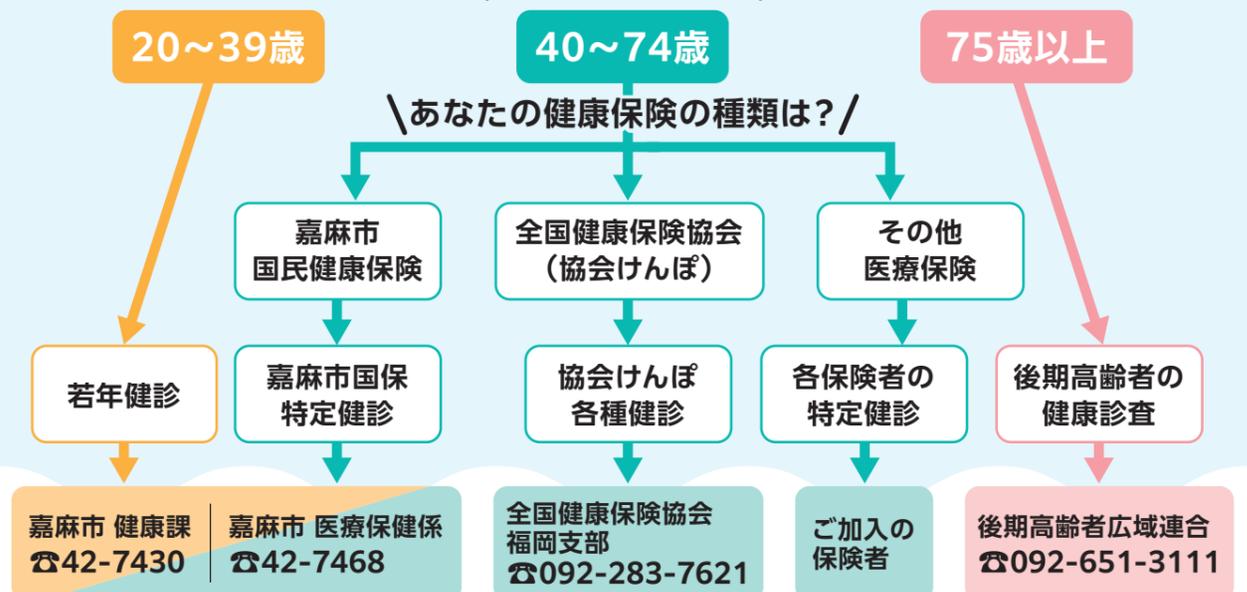
対象者

特定健診の結果が以下全てに該当する方

- 空腹時血糖126mg/dl以上
- または、HbA1c6.5%以上
- 尿蛋白(-)または(±)

## 年に1回の生活習慣病予防健診を!

\あなたの年齢は?/\



# 空き家についての相談 しませんか？

## 空き家 オンライン相談会

お家にいながら  
相談可能です！

現在、嘉麻市には多くの空き家が存在しています。そのままにしておく空き家のままお子様方が相続することになってしまい、諸問題が発生する恐れがあります。その前に、今後発生してくる問題点の再確認や解消方法を学び、家屋の活用を検討していただくために相談会を開催いたします。

**開催日** 9月28日(水) ※予約は先着順  
■相談時間(50分間・6枠6件)  
① 9:00~ ② 10:00~ ③ 11:00~  
④ 13:00~ ⑤ 14:00~ ⑥ 15:00~

**募集期間** 9月1日(木)~  
9月21日(水)  
受付/平日 8:30~17:00

嘉麻市空き家アドバイザー  
よどがわ ひろこ  
淀川 洋子さん



イエノコト株式会社 代表取締役  
(一社)全国古民家再生協会副理事長

福岡県イエコツ様より市町村にて空き家セミナーを実施しています。太宰府市様の指導のもと、空き家問題に取り組んでいます。

【資格】宅地建物取引士/2級施工管理技士/建設業会計士/家事セラピスト/葬祭カウンセラー/省エネマイスター/古民家鑑定士/古材鑑定士/住教育インストラクター/空き家管理士/DIYマイスター



- 参加資格/嘉麻市に物件を持っている人
- 開催方法/ミーティングアプリ『Zoom』によるオンライン  
※相談会参加に必要なZoomのミーティングIDとパスコードは産業振興課よりお知らせします。
- 相談可能内容/空き家予防・終活・片付け・相続
- 申込方法/希望枠を決めていただき、電話またはメールにてお申し込みください。(相談枠は先着順で決定します)
- ※相談をスムーズに行うため、空き家の地番(場所)、家屋・土地の登記名義人、管理者等の情報を相談前に下記連絡先までお知らせください。

●申込・問/産業振興課 まちおこし係 ☎42-7453(手島・小鶴) ✉ machiokoshi@city.kama.lg.jp

## 要予約 空き家無料相談会!

県内の持ち家にお住まいの方、県内に空き家をお持ちの方で空き家をどうするかや、現在住んでいる家を今後どうするかについてなど、お住まいについてお悩みの方はぜひお越しください。ご親族、県外居住者の方もご相談いただけます。



筑後市 10月5日(水) 11時~16時

筑後市中央公民館(サンコア)第6講習室A・B(筑後市大字山ノ井899番地)

嘉麻市 10月14日(金) 11時~16時

本庁舎 4階 会議室(嘉麻市岩崎1180-1)

■相談時間は1組30分程度で、各会場先着7組程度となります。(定員になり次第締め切りとさせていただきます。)  
■固定資産税納税通知書など建物の情報が分かるものを持参ください。 ■上記地区以外の県内の空き家をお持ちの方もご相談可能です。

申込方法 ① FAX

下記HPより申込用紙を印刷し  
必要事項をご明記の上  
092-715-5230  
までFAXをお送りください。

申込方法 ② 電話

福岡県空き家活用サポート  
センターまでお電話ください。  
092-726-6210  
■受付時間/月~金曜日の  
9時~17時(祝日除く)

申込方法 ③ メール

iekatsu@fkjc.or.jp  
までメールをお送りください。  
■件名に「相談会・セミナー申込」とご記入ください。  
■下記HPより「FAXによる申込」の内容をご記入  
ください。

※参加される方はマスクを着用してください。なお、当日体調が優れない方は無理をしないようにしてください。  
新型コロナウイルス感染拡大防止等の観点から出張相談会をやむを得ず中止する場合、ホームページにてお知らせいたします。

●問/福岡県空き家活用サポートセンター ☎092-726-6210

ホームページ <http://www.fkjc.or.jp/jigyo/iekatsu> ※市町村の窓口でもお申込みいただくことができます。



かま ニュース トピックス

# Kama News Topics!

嘉麻市の最新情報をピックアップ!

### 1 株式会社玉置と株式会社ツシマが “企業版ふるさと納税”で嘉麻市へ寄附

“嘉麻市まち・ひと・しごと創生推進計画”に基づく事業の取り組みに株式会社玉置と株式会社ツシマが賛同し“企業版ふるさと納税”で嘉麻市へ寄附を行い、7月4日に寄附目録及び感謝状贈呈式を行いました。株式会社玉置の玉置 一貴代表取締役は「持続可能な開発目標(SDGs)の取り組みの一環として、地域の役に立てることをしたいと思い、今回ふるさと納税させていただきました」、株式会社ツシマの津島 潔代表取締役は「嘉麻市に少しでもお役に立てることをしたいと思い、納税させていただきました」と述べました。これを受け赤間市長は「ご賛同いただきありがとうございます。いただいた寄附金は“まち・ひと・しごと創生推進事業”のオンライン英会話委託事業に活用します」と感謝を表しました。



### 3 野球チーム“嘉麻ボーイズ”が 全国大会出場のため市長へ表敬訪問

東京の江戸川区球場で開催される“マルハングループ インビテーション 大倉カップ 第48回全日本選手権大会”に出場することを受けて、7月21日に赤間市長へ嘉麻ボーイズの選手7名と監督、コーチが表敬訪問しました。赤間市長は「監督やチームのメンバー、家族に感謝の気持ちを持って、是非優勝を目指して頑張ってください」と激励の言葉を送りました。副キャプテンの久保山選手は「最後の大会なので、悔いの残らないように頑張ります」と意気込みを語りました。



### 4 嘉麻市立稲築中学校柔道部 全国大会・九州大会出場のため市長へ表敬訪問

第74回 福岡県中学校総合体育大会において、稲築中学校柔道部の杉丸 麗さんが女子44kg級で優勝、男子90kg級で中村 常一郎さんが準優勝し、令和4年度 九州中学校体育大会に出場することを受けて、8月4日に赤間市長へ表敬訪問しました。また、杉丸さんは第53回 全国中学校柔道大会にも出場します。赤間市長は「支えてくれた方々への感謝を持って、優勝を目指して大会へ向かってください」と激励の言葉を送りました。中村さんは「九州大会では優勝を目指して頑張ります」、杉丸さんは「全国1位を目指して一戦一戦を大切に頑張ります」と意気込みを語りました。



### 2 人権擁護委員の委嘱について

7月1日付けで、次の方が人権擁護委員として、法務大臣より委嘱されましたので、お知らせします。  
有吉直子さん(再任 稲築地区) 金子英喜さん(再任 稲築地区)  
坂口清二さん(再任 碓井地区) 大里喜久雄さん(再任 山田地区)  
任期: 令和4年7月1日~令和7年6月30日  
人権擁護委員は地域の皆さんの人権相談を受け、問題解決のお手伝いをする地域に密着した活動をしています。

●問/人権・同和対策課  
人権・同和対策係  
☎42-7405



### ＊新規採用職員紹介 Vol.4



農林振興課  
藤野 大地 ふじの だいち



税務課  
高松 美紗輝 たかまつ みさき

# この雨、大丈夫かな？ と思ったら確認しましょう！

# キキクル



## キキクルとは？

警報が発表されたときや豪雨が降ってきたときに、どこで土砂災害や浸水害、洪水の危険度が高まっているか知ることができる気象庁が発信する情報です。ご自身で災害の情報を確認する際や避難する際にご確認ください。気象庁のホームページで公開されています。

### ポイント1 雨による災害の危険度を地図上にリアルタイム表示

自分がある場所の災害の危険度を地図上で確認できます。

雨による災害の危険度が10分ごとに更新されます！常に最新の情報をチェックしましょう。

8:00 8:10 8:20

### ポイント2 土砂災害・浸水害・洪水の3種類のチェックが可能

大雨による土砂災害の危険度分布  
**土砂キキクル**

短時間の強雨による浸水害の危険度分布  
**浸水キキクル**

河川の洪水災害の危険度分布  
**洪水キキクル**

### ポイント3 危険度を5段階に色分けして表示

高

危険度

低

- 災害切迫 重大な災害がすでに発生している可能性が高い
- 危険 重大な災害が数時間以内に発生するおそれ
- 警戒
- 注意
- 今後の情報等に留意

## キキクルの活用方法

1 大雨警報や洪水警報が発表されたときや強い雨が降ってきたときなど不安になったらスマホやパソコンからキキクルを確認しましょう。

気象警報や注意報はここからチェック

2 キキクルを確認するには気象庁のホームページやインターネット検索、または下の二次元コードからアクセスしましょう！

HPのバナーをタップ！

この雨大丈夫？そんな時  
**キキクル**  
大雨・洪水警報の危険度分布

土砂災害 浸水害 洪水 重ね合わせ マップと

3 どこか危なくなっていないか、近くの川は大丈夫かなど危険度が高まっている場所がないか確認しましょう。

土砂災害で命に関わる場所  
がけや溪流付近など

浸水害で命に関わる場所  
道路のアンダーパスや地下室など

洪水で命に関わる場所  
山間部の河川沿いの区域や深く浸水する区域など

4 5段階の危険度の色のうち現在自分のいる場所が何色なのか確認して早めの避難を心がけましょう！

災害切迫(黒)は重大な災害がすでに発生している可能性が高い状況です。このため、遅くとも警戒(赤)が出現した段階で高齢の方などは安全な場所へ避難し、一般の方は普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしましょう。そして危険(紫)が出現した段階で安全な場所へ避難することが重要です。

※キキクルに関わらず、自治体からの避難指示などが発令された場合は速やかに避難行動をとってください。

キキクルはこちらから確認！

キキクル



# 防災だより

BOUSAIDAYORI  
防災対策課  
防災係 ☎42-7417  
消防安全係 ☎42-7418



嘉麻市防災  
キャラクター  
かまぼうロボ

## 新型コロナウイルス感染症 感染拡大に伴う 分散避難について

新型コロナウイルス感染症が流行している状況下で大雨などによる災害が発生した場合、市の開設する指定避難所には不特定多数の方が避難するため、密閉・密集・密接の環境になりやすく、感染のリスクが高まる可能性があります。そういった状況を防ぐため、災害時に備え日頃から事前の準備や避難先などについて考えておくことが大切です。嘉麻市では、縁故避難や車中避難などの分散避難についての検討もお願いしています。

### 縁故避難について

縁故避難とは、浸水や土砂災害の想定区域にいる方が、浸水・土砂災害の想定されていない**安全な親戚や知人宅に避難をすること**です。事前に避難できる縁故避難先がないか検討をお願いします。また、災害が想定されている場所にお住まいの親戚等がいらっしゃいましたら日ごろから連絡をとり避難先の確認をしておきましょう。

「安全な親戚・知人の家へ避難！」

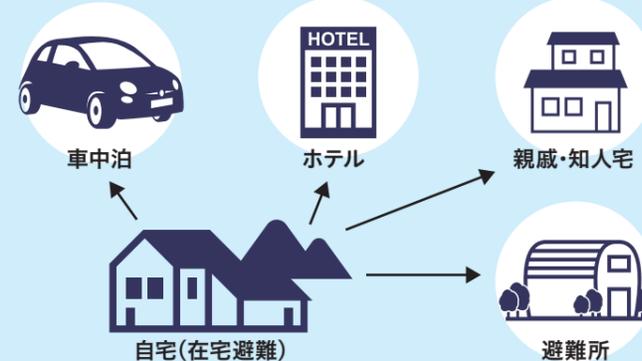


### 車中避難について

嘉麻市が開設している指定避難所の駐車場などで車中避難もできます。車中避難をされる際は、必ず指定避難所で受付を済ませて避難をお願いします。また、下記の点についてもご注意ください。

- ◆車中避難を行う車などの**燃料が十分に入っているか**確認してください。
- ◆開設している指定避難所以外で避難を行う場合、**浸水想定区域等に該当しないか事前に確認**してください。
- ◆道の駅うすいと嘉麻市は災害協定を締結しており、道の駅うすいの駐車場においても車中避難ができます。ただし、当該地域が浸水想定区域に該当していますので**地震災害時や浸水の恐れがなくなった状況の際にご利用**いただくようお願いいたします。避難をされる際は、碓井住民センターで受付をお願いします。
- ◆台風などの**強風時は、車中避難が危険な場合があります**のでご注意ください。
- ◆長時間の車中避難は、**エコノミークラス症候群の危険性が高まります**のでストレッチを行うなど予防を心がけてください。

### 分散避難の主な避難先



エコノミークラス症候群とは  
.....  
食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり(血栓)が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

がんばれ！かまぼうロボ

その3 シン・スーパーヒーロー

1 スーパーアタッチマンは2県のブレードで

2 大怪獣をたおし人類をすくヒーロー!!

3 そいかまぼうロボのアタッチメントは!

4 非常食のごぼんをたくこびができる!!

完全予約制 早期がんで発見できるチャンスは、わずか1~2年!

## コロナ渦でもがん検診の定期受診を!

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。お電話もしくはWEBからもお申込み頂けます。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。

■受付時間/各会場 9:00~11:00 ●申込・問/健康課 ☎42-7430

総合健診のご予約は  
電話もしくはWebにて!

携帯電話もしくはパソコンから  
いつでも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



実施月日	実施会場	結核・肺・大腸 胃・肝炎・若年 特定・健康診査	前立腺	子宮頸・乳	骨	歯科	無料託児 (要予約)	申込締切
9月25日(日)	碓井住民センター	○	○	○	○	×	○	8/31(水)
9月26日(月)	碓井住民センター ※女性限定	○	×	○	×	×	×	
10月28日(金)	サルビアパーク	○	○	○	○	×	×	
10月30日(日)	サルビアパーク	○	○	○	×	○	○	10/4(火)
10月31日(月)	夢サイトかほ	○	○	○	×	×	×	
11月 4日(金)	碓井住民センター	○	○	○	×	×	×	10/12(水)
11月21日(月)	稲築保健センター	○	○	×	×	×	×	10/27(木)
11月22日(火)	稲築保健センター	○	○	○	×	×	×	
11月30日(水)	稲築保健センター	○	○	○	×	×	×	11/7(月)
12月 1日(木)	夢サイトかほ	○	○	○	×	×	×	

国際交流員  
レアケの



こんにちは! かまし  
Hej! Kama!

Vol.4  
デンマーク人は  
コーヒーが大好き

### コーヒーを楽しむこと。それは自分や 相手を大切にすることにつながります。

こんにちは! 嘉麻市国際交流員のレアケです。

第4回のコラムは『デンマーク人はコーヒーが大好き』です。

今回はデンマーク人が大好きな飲み物であるコーヒーとヒュッグについてお話しします。デンマーク人はコーヒーが大好きです。国別の一人当たりのコーヒー消費量ランキングで4番目に入るほどコーヒーをよく飲んでます。もちろん、デンマーク人の私もコーヒーは大好きです。どうしてコーヒーが好きかというと、「Hygge(ヒュッグ)」と関わりがあるからです。ヒュッグというのは、デンマーク語で「リラックスした時間」や「居心地がいい空間」と表します。豪華なディナーやトレッキングなどもヒュッグ

ですが、デンマーク人は、日常の何気ない瞬間にヒュッグを感じることを何よりも大切にしています。仕事の合間の休憩時間や、食後、散歩中など、デンマーク人は日常のいたるところにヒュッグを感じる時間を作ります。そしてその

時に欠かせない飲み物がコーヒーです。疲れた時や楽しい時、いろんな場面で好きなコーヒーを飲みます。コーヒーを飲むのはヒュッグを感じるためですが、ヒュッグを感じ、気分がリフレッシュされれば、仕事や日常生活にメリハリが生まれます。デンマーク人が自分や大切な人と一緒にいる時にヒュッグな時間を過ごすのは、自分や相手のことを大切にしようと考えているからです。私は、どんなに忙しい朝でもできるだけコーヒーを楽しむ時間を作ります。もし朝にコーヒーを飲めないと、とても寂しい気持ちになります。ささいなことですが、朝の時間にコーヒーを飲むことは私にとっての幸せです。そして、コーヒーを楽しんでいるときの、幸せな時間は私にとってのヒュッグです。ヒュッグという言葉は、聞きなれない言葉かもしれませんが、皆さんも日常のちょっとした瞬間に幸せを感じる時があると思います。これから、少しヒュッグを意識して、自分や大切な人がより自然体でいられる リラックスした時間を過ごしてみたいかがでしょうか。



## 女性の方へお知らせ

日曜日に受診できる!

10月16日(日)は乳がん検診を受けましょう

乳がん検診を実施します。平日は忙しくてなかなか受診する機会のない方もぜひお越しください。※撮影は女性放射線技師が行います

■日時/10月16日(日) 9:00~16:00 ■場所/嘉麻赤十字病院(日赤)

■予約人数/先着40名(要予約)

■検診料/1,000円(減免制度あり) 無料クーポン券対象の方は無料で受診できます。

※市が行う検診は年度内(令和4年4月1日~令和5年3月31日まで)に1回のみ受診となります。健康課(☎42-7430)で受診履歴を確認しますので、ご連絡ください。

■対象者/受診される日に嘉麻市在住の方で、以下に該当する方

- ・40歳以上の嘉麻市民で本年度に偶数年齢になる女性
- ・無料クーポン券をお持ちの方(昭和56年4月2日~昭和57年4月1日生まれの方)

上記の対象者以外の方は自費によるマンモグラフィ検査も受けられます(検診料 5,000円)

●申込/嘉麻赤十字病院 ☎52-0861 ●問/健康課 ☎42-7430

平日忙しい人も  
行きやすいね!



### 福岡県不育症

#### 検査費・治療費助成事業について

助成金額 対象費用(自己負担額)に2分の1を  
乗じて得た金額上限5万円

【助成対象者】以下のすべてを満たす方

■「助成の対象となる不育症の検査及び治療の最初の診療日」から「申請日」まで継続して、夫婦の双方またはいずれかが、管内市町に住所を有する方

■「助成の対象となる不育症の検査及び治療の最初の診療日」に妻の年齢が43歳未満(事実婚含む)

■2回以上の流産、死産の既往があり、医師に不育症と診断された方

【助成対象検査・治療】

■医療保険適用外の指定された不育症の検査及び治療

※最初の診療日の属する月から起算して1年間の検査・治療が対象

※2022年4月1日以降に実施された検査・治療が対象

詳細については、別途お問い合わせください。県のホームページでも確認いただけます。

●問/福岡県嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所

健康増進課 健康増進係 ☎0948-29-0277

### 福岡県不妊に悩む方への 特定治療支援事業 は令和3年度をもって 終了しました

令和4年4月から不妊治療が保険適用されることに伴い、現行の助成制度は令和3年度をもって終了となりました。令和4年度においては、移行期の経過措置として、「年度をまたぐ1回の治療」に対する助成制度を実施します。制度の詳細については、県ホームページをご覧ください。

●問/福岡県嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所 健康増進課 健康増進係 ☎0948-29-0277

女性の健康支援センター事業

### 女性の健康相談及び不妊・ 不育症相談のご案内

女性の心身の健康に関すること、不妊や不育症についての相談を無料で受け付けます。思春期・更年期・高齢者等、幅広い年齢の方のお悩みをお聞きます。お気軽にお申し込みください。

■日時/毎月第1水曜日 13:30~16:30

■場所/福岡県嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所 別館1階(飯塚市新立岩8番1号)

■相談員/不妊症看護認定看護師  
(資格:助産師、看護師)

■申込/要予約。以下までお電話ください

●中・問/福岡県嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所  
健康増進課 健康増進係 ☎0948-29-0277

下記事務所でも対応可能です。直接お問い合わせください。

●問/福岡県宗像・遠賀保健福祉環境事務所  
☎0940-36:2366

●問/福岡県北筑後保健福祉環境事務所  
☎0946-22-3964

# ごみの自己搬入について

(ご自身でごみ処理施設に持ち込む場合) ※産業廃棄物は受け入れられません。

令和5年4月からの自己搬入は下記のとおり変更になります。なお、第5水曜日、1月1日～3日までは自己搬入ができませんのでご注意ください。指定袋または粗大ごみシールを貼って持ち込んでください。

家庭ごみ	事業系一般廃棄物	家庭ごみ	事業系一般廃棄物	事業系一般廃棄物
<b>嘉麻クリーンセンター</b> ☎0948-52-1188 ■住所:嘉麻市上815 ■受入日時:月曜日～金曜日、第3日曜日 8:30～12:00、13:00～16:30 ■持ち込みができるごみの種類 ・もえるごみ(事業系は5袋/日程度まで) ・もえないごみ・粗大ごみ ・資源ごみ(かん・びん)・資源ごみ(ペットボトル) ■指定袋を使用しない刈草・剪定枝(有料) ・一般家庭:90円/10kg(税別) ・事業系(少量の場合のみ受入れ): 130円/10kg(税別) ※長さ50cm以内・太さ5cm以内のものに限る	<b>リサイクルセンター</b> ☎0948-20-4007 ■住所:飯塚市入水757-1 ■受入日時: 月曜日～金曜日、第3日曜日 8:30～12:00、13:00～16:30 ■持ち込みができるごみの種類 ・もえないごみ・粗大ごみ ・資源ごみ(かん・びん)	<b>桂苑</b> ☎0948-65-0320 ■住所:桂川町大字九郎丸 275-21 ■受入日時: 月曜日～土曜日、第3日曜日 9:00～12:00、13:00～16:30 ■持ち込みができるごみの種類 ・もえるごみ		

ルールを守って搬入しましょう!

## 令和5年4月から稲築地区のごみの分別と収集日程が変わります!

稲築地区ではもえるごみの処理施設の再編により、**布団類ごみの分別がなくなり**、新たに資源ごみとして**ペットボトルの分別が始まります**。ごみ分別の変更及び効率的な収集を行うため、稲築地区では以下の通り収集日程の変更を行いますので、ご理解、ご協力をお願いします。

### 令和5年4月からの稲築地区ごみ収集日程表

地区名	種類	もえるごみ (週2回収集)	かん・びん ペットボトル (毎月1回収集)	粗大ごみ もえないごみ (毎月1回収集)
漆生本村、漆生中央、漆生南部(大坪団地を含む)、漆生老松(森団地を含む)、漆生東、東岩崎、稲築才田、才田日吉、平第一、平第二、辻中籠、藤見台、鴨生町(西町・東町)、鴨生第一、鴨生第二、鴨生北町		月・木	第1水曜日	第3水曜日
西岩崎、口春、山野第一、山野第二、新山野、樋渡、銭代坊、平東、緑ヶ丘、宮地、枝坂		火・金	第2水曜日	第4水曜日

- お住まいの地区が分からない場合は環境課 廃棄物処理係にお問合せください。
- 事業所のごみの収集日程については、契約している一般廃棄物収集運搬事業者へご確認ください。
- ペットボトルは右の識別表示マークのあるものを緑色のペットボトル専用袋に入れて出してください。



●問/環境課 廃棄物処理係 ☎42-7429

## 令和5年4月から

# もえるごみ(可燃ごみ)の処理施設が変わります



財政負担の軽減や環境負荷の低減を図ることを目的に、平成31年(令和元年)4月1日より、嘉麻市・飯塚市・桂川町・小竹町で構成する一部事務組合、『ふくおか県央環境広域施設組合』が設立され、環境施設(ごみ・し尿処理、火葬場)の運営が同組合により行われています。今回、国が推進する「持続可能な適正処理の確保に向けたごみ処理の広域化及び集約化」の方針に沿って、施設の再編等を協議してきた結果、令和5年4月1日から下記のとおり、もえるごみ(可燃ごみ)の処理施設が再編されます。今後は、新清掃工場の建設が令和12年度開設を目指して進められます。



- ※①ごみ燃料化センターは廃止(閉鎖)となります。
- ※②嘉麻クリーンセンターでの焼却処理は休止となり、嘉麻市のもえるごみ(可燃ごみ)については③桂苑で処理が行われます。
- ※③嘉麻クリーンセンターへの自己搬入については、休止後も当面の間、継続します。
- ※事業系一般廃棄物のもえるごみ(可燃ごみ)を6袋/日以上、自己搬入する場合は③桂苑への搬入をお願いします。
- ※④飯塚市クリーンセンターに嘉麻市のごみを持ち込むことは出来ません。
- ※もえないごみ、粗大ごみ、資源ごみ(かん・びん)の処理施設である『リサイクルセンター』に変更はありません。
- ※ごみの分別が変更になる品目があります。詳しくは、「ごみの出し方ガイド(改訂版)」(現在作成中。令和4年度中に全戸配布予定)をご確認ください。

## 家庭ごみの出し方ガイドの 広告主を募集しています

環境課は(株)サイネックスとの共同事業として「家庭ごみの出し方ガイド」を発行します。この「家庭ごみの出し方ガイド」は地域の事業者の皆さまの広告を紙面に掲載し、その得られる広告掲載料を制作費用に充て、本市に無償提供されるものです。8月より嘉麻市の事業主宛に『「嘉麻市家庭ごみの出し方ガイド」の共同発行に伴う広告掲載について(お願い)』を郵送し、また、(株)サイネックスの営業担当が事務所を訪問し、広告掲載のお願いをしています。つきましては、本事業の趣旨にご理解を賜り、ガイドブックへの広告掲載にご協力いただきますようお願い申し上げます。



●問/環境課 廃棄物処理係 ☎42-7429 (株)サイネックス福岡支店 ☎092-472-2217

# 暮らしの カレンダー

kurashi no calendar

すべての相談は  
相談無料・  
秘密厳守  
します

開庁  
時間 平日 8:30~17:00

## 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・祝日 18:00~22:00、お盆(8/13~8/15) 18:00~22:00、

年末年始(12/31~1/3) 14:00~17:30・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。



### 時間外窓口業務(17:00~19:00)

仕事などの関係で平日昼間に来庁することができない方のために、窓口業務時間の延長を行っています。また、マイナンバーカードのお受け取りや申請もできます。ご利用の際は、取り扱っている庁舎、日時、業務内容をご確認の上ご利用ください。(第3木曜日は納税・納税相談も行っています)

第1木曜:山田総合支所 ☎53-1119 第2木曜:碓井総合支所 ☎62-5668

第3木曜:本庁舎 ☎42-7424 第4木曜:嘉穂総合支所 ☎57-3187



### 女性相談窓口

女性が抱えているさまざまな悩みや問題について女性相談員が相談を受け、一緒に考え、解決に向けた助言や情報提供を行います。

■碓井総合支所2階 男女共同参画推進課 9:00~16:00

■嘉穂総合支所相談室 13:30~16:00

■山田総合支所相談室 13:30~16:00

問 ☎62-5714

右記カレンダーの日程以外をご希望の場合はご相談ください。



### こころの電話相談 ※9月10日~9月16日は自殺予防週間です

人にはなかなか話せないことを自分のこころにため込んでいませんか? 誰かに聞いてもらうことで少し気持ちが楽になることもあります。お気軽にご相談ください。

時 17:30~20:30 問 ☎53-1128

### かま女性ホットライン

暴力などに悩む女性を対象とした権利の擁護及び人権の保障に関する相談窓口です。  
※電話代はかかりますのでご了承ください。※状況に応じて面接相談もお受けします。

時 10:00~17:00  
(土・日・祝日・年末年始を除く)  
問 ☎092-513-7337

### 弁護士による無料法律相談(要予約、30分間まで)

弁護士(福岡県弁護士会)が法律問題(相続・離婚・借金・交通事故等)でトラブル、お悩みを抱えている方のご相談をお受けします。

総務課 市民相談係主催

時 13:00~16:00  
場 本庁舎4階 4C会議室  
問 ☎42-7415

社会福祉協議会主催

時 13:00~16:00  
場 山田ふれあいハウス  
問 ☎43-3511

### 行政相談

行政サービスに関する苦情や要望、行政の仕組みや手続きに関する問い合わせ・相談がございましたらご利用ください。嘉麻市行政相談委員がお受けします。

時 13:00~15:00  
場 本庁舎4階 4C会議室  
問 ☎42-7415

### 行政書士による無料相談

皆さんの暮らしに必要な相続や遺言、成年後見など、官公庁署への手続きについて行政書士(福岡県行政書士会筑豊支部)がご相談をお受けします。

時 13:00~16:00  
場 本庁舎4階 4C会議室  
問 ☎42-7415

### 市民相談

市民の皆さんの日常生活でのさまざまな悩みごとについて相談をお受けします。※各総合支所市民地域振興課では、無料法律相談の取り次ぎなども行っています。

時 8:30~17:00(平日のみ)  
場 総務課 市民相談係  
問 ☎42-7415

### 心配ごと相談(社会福祉協議会主催)

日常生活におけるよろず相談窓口として、心配ごと相談を開設しています。相談員は民生委員や人権擁護委員を務めている方が担当します。

時 13:00~15:00  
場 山田ふれあいハウス  
問 ☎43-3511



一人で悩まずに  
まずはご相談  
ください

日曜日	月曜日
※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。 ※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。	
4 【休日当番医】 ■馬郡医院(鴨生) ☎42-0107	5
11 【休日当番医】 ■松井医院(上山田) ☎52-0465	12 嘉穂
18 【休日当番医】 ■松岡病院(上山田) ☎52-1105	19 【休日当番医】 ■吉國医院(飯田) ☎62-2074
25 【休日当番医】 ■いわみハートクリニック(鴨生) ☎42-0326	26 山田

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 山田 ■弁護士による無料法律相談 山田ふれあいハウス ■行政相談	2 碓井	3
6 碓井 ■1歳6ヶ月児健診 稲築保健センター	7	8 碓井 ■7ヶ月児健診 稲築保健センター ■弁護士による無料法律相談 本庁舎4階 4C会議室	9 碓井	10
13 碓井	14 ■4ヶ月児健診 稲築保健センター ■心配ごと相談	15 本庁舎 ■3歳児健診 稲築保健センター	16 碓井	17
20 碓井	21	22 嘉穂 ■弁護士による無料法律相談 本庁舎4階 4C会議室	23 【休日当番医】 ■有松病院(鴨生) ☎42-1108	24
27 碓井	28 ■心配ごと相談	29	30 碓井	10/1