

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5年  
8月号  
209号



通院している方も、そうじゃない方も。  
受けよう「特定健診」。

この紙、届いた  
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

**こんな情報を発信!**

- ◆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の感染状況・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

**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 駐輪場・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

**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 飯塚市上三緒172-1  
ANTOSS アントス株式会社 MAIL support@antoss.jp  
☎0120-888-498 メールでのお問い合わせも受付中!!  
<https://antoss.jp> (アントス シロアリ)

毎月第4日曜日は **BTS嘉麻マルシェ**  
次回は **8月27日** 11:00~16:00

詳しくは Instagramを  
チェックしてね!

ゆめたこ おいでおいで 香炭

ボートレース  
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)

**回転寿司 一郎 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 一郎 ICHITAROU**

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

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 株式会社 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)

これからの人生を楽しむ家づくり。

1982年創業の経験と実績  
株式会社 **筑豊住建**  
筑豊地区10年連続売上No.1(リフォーム産業新聞社2022年9月発表)

飯塚市(0948)25-3323

受けよう!

国民健康保険

# 特定健診

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。あなたはきちんと受診していますか？

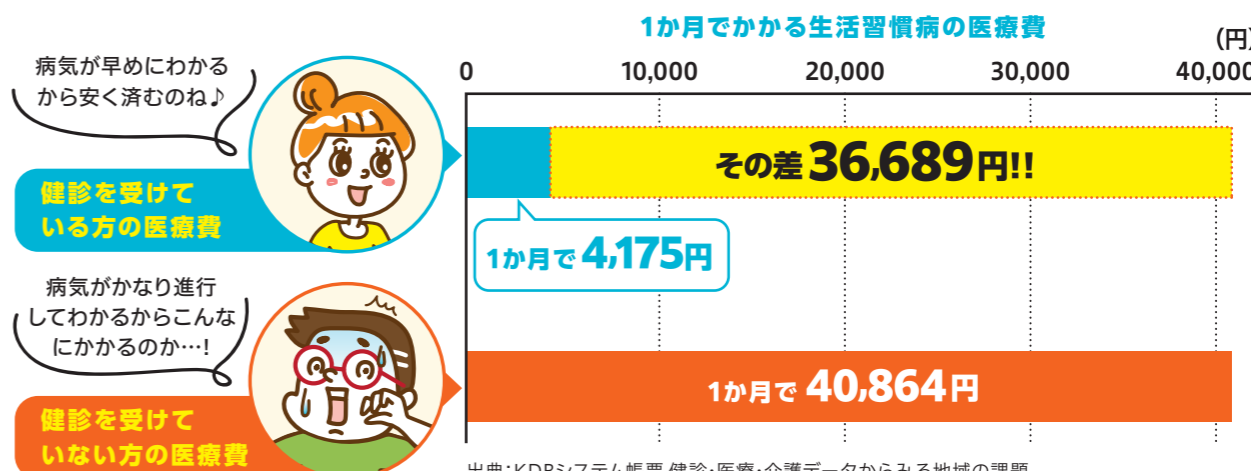
通院している方も、そうじゃない方も  
受診して早期発見・早期治療!



知っていますか?

特定健診を毎年受けている方は  
生活習慣病の医療費が安く済んでいます!

健診を受けている方に比べ、受けていない方は1か月で平均で約9.8倍もの医療費がかかっていることがわかっています。その理由として、健診を受けていない間に重い病気へと進行し、手術や入院費用が多かかってしまうことなどがあげられます。



出典:KDBシステム帳票 健診・医療・介護データからみる地域の課題

## 実際に特定健診を受けた人にインタビュー!



なわた みどり  
縄田 緑さん(70歳)

まずは健康第一。  
みんなが幸せになるために  
きちんと受診を。

特定健診を受診されたきっかけや  
目的を教えてください。

糖尿病の持病があるので、なるべくこれ以上悪化させないようにしたいと思い、健診を受けています。血液や血圧や心電図などを測ったり、レントゲンなども撮ってくれたり、私のように持病があるなど体の状態によって必要なアルブミン尿検査なども受けられるので助かります。

健診の現場はどうでしたか?

いつも診ていただいている医院の先生にお願いしているのですが、私の体の状態の変化も気づいてもらえ、診断結果によって生活習慣で気をつけるべきところを優しく指示してくれるので安心して受診できています。また、昔から知っている看護師さんばかりで、気持ち的にもリラックスできています。

人生100年時代と言われているが、  
これからどんな人生を送りたいですか?

人は幸せになるために生まれてきたのだと思います。そして私の幸せは、自分だけが良ければいいというのではなく、家族、地域の人たちがつながり、お互いを大事にして、みんなで幸せになることです。お互いが一人ひとりの人権を尊重し合い、主体的に生きていくことができる、みんな違ってみんな良いという思いで毎日を送れる地域にするために、私は健診をしっかりと受けて健康を大事にしながら日々活動していきたいです。

特定健診の受診を迷っている方へ  
メッセージをお願いします。

仕事が忙しくて特定健診に行くヒマがない方が多くいると思います。健診を放置していると病気が進行してしまうことがあり、自分だけでなく家族も不幸せになってしまおうと思ってしまう。重い病気になると、医療費が負担になってしまいますが、きちんと健診を受けて早期発見・早期治療をすれば医療費も安く済みます。すべての出発点はまず健康。健診を受けて、適度な運動をして、食べるものに気をつけるのも大事ですね。仕事などいろいろいる優先したいことはあると思いますが、まずは健康第一なので、特定健診に行くことをオススメします。

## 潜入! 集団健診の現場

in 嘉麻市稲築地区公民館

「会場ってどんな雰囲気なの?」「けっこう時間がかかるんじゃない?」そんな不安がある人のために、集団健診の現場に行ってきました!



まずは受け付け! 広々とした場所で行い、感染対策もばっちり!

血圧測定

尿検査

血液検査

看護師さんや医師が優しく対応してくれました!

この日は約40分で終了! そんなに時間はとりません!

※検診内容や当日の人数によって変動があります。

終了!



眼底検査

心電図検査

触診

※この検査は対象者のみ

# 特定健診で、あなたの血管の状態がわかります!

## なんで血管の状態を調べないといけないの?

メタボ(メタボリックシンドローム)は、内臓脂肪のたまりすぎが原因で、高血糖や脂質異常、高血圧などが合併した状態のことです。放置しておくとう動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中など命にかかわる病気を発症する危険性が高まります。特定健診では、いまの自分の血管の状態(動脈硬化の進行度)を知ることができます。血管の状態を調べることは、さまざまな病気の予防につながります。

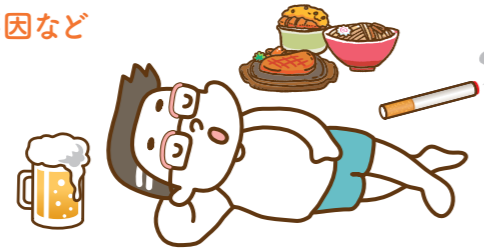
## 動脈硬化ってなに?

動脈の血管が硬くなって弾力性が失われた状態のこと。内腔にプラークと呼ばれる脂肪沈着がたまりたり血栓が生じたりして血管が詰まりやすくなります。

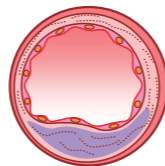
## 動脈硬化を進行させる生活要因など

### 質問票や検査で調べる項目

- 肥満・体重増加 ■喫煙習慣
- 睡眠不足 ■運動不足 など



血管が傷つく  
要因が積み  
重なっていく



## 血管を傷つける要因など

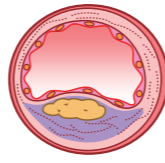
### 質問票や検査で調べる項目

- 高血圧 ■高血糖
- 脂質異常 など



高血圧

血管が  
少しずつ  
傷ついていく



## 血管に異常が生じる

### 質問票や検査で調べる項目

- 尿たんぱく ■眼底の異常
- eGFRの異常
- 心電図の異常 など



診断結果

血管が  
傷つき障害が  
出はじめる



メタボなどによる動脈硬化の進行

## 動脈硬化がさらに進み、血管に大きな異常が起きると...

**【脳】脳卒中** 血管が詰まって、その先の脳細胞が死滅する脳梗塞と、血管が破れてその先の脳細胞が死滅する脳出血が代表的です。

**【心臓】心臓病** 心臓の冠動脈の内側が狭くなり、血流がひどく悪くなった状態となる狭心症と、心臓の冠動脈が詰まり、心臓への血液がストップして、心臓の筋肉(心筋)が死んでしまう心筋梗塞が代表的です。

**【腎臓】腎臓病** 高血糖・高血圧などで腎臓の細い血管が傷つき、ろ過機能が低下した状態です。進行すると人工透析が必要になります。

## 要注意! 「通院しているから大丈夫!」は大丈夫じゃない!

「持病があって、いつもかかりつけの先生に診てもらっているから特定健診は受けなくて大丈夫!」と思っていませんか? 実は、通院の「治療」と健診の「病気予防」は目的が異なります。「治療」は具合が悪いと申告している場所に焦点を当てて検査や処置をしますが、特定健診ではさまざまな場所を検査するので、自覚がない場所の病気も早期に見つけることができます。なので通院していても、健診を受けることが大切です。**通院している方は、かかりつけ医にご相談の上、特定健診の受診をお願いします。**

# 特定健診を受けるとこんなことがわかります!

## 肥満

**基準範囲** BMI:18.5以上24.9以下  
腹囲:男性 84.9cm以下、  
女性 89.9cm以下

検査でわかること・関連する病気

## 肥満

BMI※(Body Mass Index:体格指数)により肥満度がわかります。腹囲が基準範囲以上の人は、内臓脂肪の蓄積が疑われます。

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

## 脂質

**基準範囲** 中性脂肪:149mg/dL以下  
HDLコレステロール:40mg/dL以上  
LDLコレステロール:119mg/dL以下

検査でわかること・関連する病気

## 脂質異常症

血液中のLDLコレステロールが増えすぎると、血管壁に蓄積され、動脈硬化を進行させます。HDLコレステロールは血管壁にたまったコレステロールを回収し、動脈硬化を防ぎます。中性脂肪が増えすぎるとLDLを増やし、HDLを減らしてしまいます。

## 血圧

**基準範囲** 収縮期血圧:129mmHg以下  
拡張期血圧:84mmHg以下

検査でわかること・関連する病気

## 高血圧症

血圧とは、心臓から送り出された血液が、血管壁に与える圧力のこと。高血圧はその圧力が高い状態をいいます。高血圧が続くと、血管が傷つき、動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病を引き起こす危険が高まります。

## 肝機能

**基準範囲** AST(GOT):30U/L以下  
ALT(GPT):30U/L以下  
γ-GT(γ-GTP):50U/L以下

検査でわかること・関連する病気

## 肝臓病

肝臓の機能に障害が起こっているかがわかります。食べすぎや飲みすぎは脂肪肝につながり、肝硬変へと進行しやすくなります。

## 血糖

**基準範囲** 血糖値:99mg/dL以下  
(空腹時・随時)  
HbA1c:5.5%以下 尿糖:陰性(-)

検査でわかること・関連する病気

## 糖尿病

血液中に含まれているブドウ糖の量や、尿の中に糖が含まれているかがわかります。糖尿病は血管が痛み、放置すると失明・人工透析・壊疽などを起こす合併症を引き起こします。

## 腎機能

**基準範囲** 尿たんぱく:陰性(-)  
eGFR(推算糸球体ろ過量):  
60mL/分1.73㎡以上

検査でわかること・関連する病気

## 腎臓病

腎臓の働きに異常があるかないかがわかります。腎臓の病気は悪化した場合、老廃物を排出できなくなり、透析治療や腎臓移植をしないと生命に関わります。

## その他

### 痛風検査

尿酸は数値が高くなると針状の結晶になり、7.0以上が長期間続くと、痛風発作を起こしやすくなります。高血圧同様、血管内皮(内側の細胞)を傷つけてしまいます。

### 貧血検査

赤血球、色素量(ヘモグロビン)、ヘマトクリットなどを調べ、貧血、多血症、脱水などになっていないか調べることができます。

### 心電図検査

心臓が脈を打つリズム(不整脈)と、心臓の細胞に酸素や栄養が十分に行き渡っているか(虚血性心疾患)を診ることができます。

### 眼底検査

目の奥の血管は、脳の血管の枝分かれですから、脳の血管の状態を外から見るのできる、唯一の検査といえます。  
※対象者のみ実施

### 微量アルブミン尿検査について

対象の方には糖尿病等によって尿蛋白が出る以前から出ている「微量アルブミン尿」を検査して、腎機能低下の早期発見、早期予防を目指す「微量アルブミン尿検査」をご案内しています。

参考:社団法人 人間ドック学会、標準的な健診・保健指導プログラム(平成30年度版)

おとな子どももみんなで楽しむ♪

嘉麻市

# デジタルまつり

スマホ教室やゲーム等を通してデジタル技術を体験していただくことにより、理解されにくいデジタル技術を市民のみなさまに分かりやすく楽しくお伝えし、嘉麻市のデジタル化をさらに推進することを目的としたイベントです。お子さまも楽しめます♪ ぜひご家族やお友達を遊びにきませんか？



日時 **8月26日(土)・27日(日)**  
12:00~17:00 10:00~14:00

場所 稲築地区公民館・稲築保健センター

楽しいイベント盛りだくさん！

デジタル技術の  
紹介



スマホ講座



電子申請説明・  
体験



AR(拡張現実)  
機器体験



HPはこちら

●問/デジタル戦略課 デジタル戦略係 ☎42-7420 ※イベントの内容は変更になる可能性がありますのでご了承ください。

## 嘉麻市デジタル化促進事業支援補助金のお知らせ

地域のデジタル化促進に関し、地域自ら取り組む計画策定等について、必要な経費等に対する支援を行い、特色ある地域デジタル化促進を図ることを目的とする補助事業です。

申請期間 現在申請受付中～令和5年9月下旬まで

ご不明な点があれば下記連絡先までお問い合わせください。詳しい内容は右のQRコードからご覧いただけます。

●申・問/デジタル戦略課 デジタル戦略係 ☎42-7420



詳細はこちら

特定  
健診の

## 受診医療機関 / 集団健診 受診項目・日程



このポスターが目印！

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
有松病院	鴨生824番地	42-1108
稲築病院	口春744番地1	42-1110
岩見医院 いわみ ハートクリニック	鴨生22番地5	42-0326
大塚内科クリニック	下白井1082番地115	62-5757
大塚病院 山田の大塚医院	上山田1440番地7	52-0871
大森外科医院	漆生1579番地1	42-0606
金丸医院	漆生1603番地	42-0035
嘉麻赤十字病院	上山田1237番地	52-0861
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

実施機関名	所在地	電話
健康リハビリテーション 内田病院	牛隈2510番地4	57-3268
ユーアイ 西野病院	鴨生532番地	42-1114
平塚医院	下山田423番地	52-0320
平野医院	鴨生651番地	42-1125
馬郡医院	鴨生192番地	42-0107
松井医院	上山田431番地10	52-0465
松岡病院	上山田1287番地	52-1105
吉原医院	大隈町1118番地3	57-0355

※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) ※★は女性限定の申込受付 ※11月以降も健診があります

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
9月24日(日)	碓井住民センター	○	○	○	○	×	
9月25日(月)★	碓井住民センター	○	×	○	×	○	8月29日(火)
10月21日(土)	稲築保健センター	○	○	×	×	×	9月28日(木)
10月25日(水)	山田生涯学習館	○	○	○	×	×	
10月30日(月)	稲築保健センター	○	○	○	×	×	10月 3日(火)
10月31日(火)★	稲築保健センター	○	×	○	○	×	
11月12日(日)	碓井住民センター	○	○	○	×	○	10月16日(月)
11月15日(水)	夢サイトかほ	○	○	○	×	×	10月20日(金)
11月20日(月)	夢サイトかほ	○	○	○	×	×	
11月24日(金)	稲築保健センター	○	○	○	×	×	10月30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



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!

## 4 山田 恵子さんが福岡県人権擁護委員連合会長表彰を受賞

5月26日、福岡県人権擁護委員連合会総会において、多年にわたり人権擁護活動に尽力されている人権擁護委員の山田 恵子(やまだ けいこ)さんが、その功績をたたえられ、福岡県人権擁護委員連合会会長表彰を受賞しました。人権擁護委員は法務大臣から委嘱され、地域の皆さんから人権相談を受けて問題解決のお手伝いをしたり、人権侵害から被害者を救済したり、人権啓発活動に取り組んでいます。

●問/福岡法務局 飯塚支局 ☎22-1580



## 6 嘉麻ボーイズが全国大会に出場するため表敬訪問

6月22日、中学生硬式野球チーム“嘉麻ボーイズ”が、“株式会社キューボウ杯 2023年九州連盟選手権大会”で3位になり、7月に東京で開催される全国大会“マルハングループインビテーション大倉カップ 第49回全日本選手権大会”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。チームを代表して稲築東義務教育学校9年生の新富 奨真(しんとみ しょうま)さんが「チームのみんなと心をつなげて全国優勝を目指します」と意気込みを話し、赤間市長は「日頃の練習の成果を思う存分に実力を発揮して優勝目指してがんばってください」と選手らを激励しました。



## 5 第16回 全日本ジュニアテコンドー選手権大会に出場するため表敬訪問

“第16回 全日本ジュニアテコンドー選手権大会 西日本地区大会”に出場し、高校生の部 男子-59kg級で優勝した井上 真斗(いのうえ まなと)さん(嘉穂東高等学校2年生)と小学3・4年生の部 男子-33kg級で準優勝した實藤 珀玖(さねふじ はく)さん(嘉穂小学校4年生)が、受賞の報告と、7月に埼玉県で開催される“JOCジュニアオリンピックカップ 第16回 全日本ジュニアテコンドー選手権大会”に出場の報告をするため、6月9日に赤間市長のもとを訪れました。赤間市長は「全日本大会出場おめでとうございます。日頃の練習の成果が発揮できた事が本当に素晴らしいです。優勝を目指してがんばってください」とエールを送りました。



## ジアウトレット北九州が ゆっちゃん農園と熊ヶ畑小学校へ堆肥を寄付

ジアウトレット北九州が“ゆっちゃん農園”代表の大塚さんと熊ヶ畑小学校に堆肥を寄付し、5月11日に熊ヶ畑小学校にて贈呈式が行われました。この堆肥は同社のSDGsの活動として、廃棄食品から堆肥を作り、活用するフードロスの取り組みになります。熊ヶ畑小学校の緑の少年団は、「今回の堆肥を使って、さまざまな野菜や花を作りたいです。ありがとうございます」とお礼の言葉を述べました。



お詫びと訂正

広報嘉麻7月号P11に掲載した上記の記事に誤りがございました。謹んでお詫び申し上げますとともに、再掲させていただきます。

## 1 トルコ・シリア地震の被災地のために。安井 勝彦さんが個人で募った寄付金を嘉麻市へ渡しました

5月29日、嘉麻市在住の安井 勝彦(やすい かつひこ)さんが個人で募った寄付金を嘉麻市へ渡しました。安井さんは今年の2月に発生したトルコ・シリア地震の被災地への救援を目的に3月から個人的に募金箱を設置し、「たくさんの方々に協力していただいた大切な寄付金だから」と個人では開封せず、募金箱を持参して嘉麻市役所内で開封し、集まった67,407円の寄付金をそのまま市長へ手渡しました。これを受け赤間市長は「お預かりした寄付金は責任を持って嘉麻市を通して日本赤十字社へ寄付します。ありがとうございました」と感謝の言葉を送りました。



## 2 第7回 嘉麻市千手・泉河内地域小さな拠点施設整備等審議会が開催されました

6月1日、嘉麻市千手・泉河内地域小さな拠点施設の施設整備等について調査審議するため、嘉麻市千手・泉河内地域小さな拠点施設整備等審議会が開催され、会長の井原さんが答申書を赤間市長に渡しました。赤間市長は「皆さま長い期間ご尽力いただきありがとうございました。これからは嘉麻市の発展のためご協力の程よろしくお願いたします」と感謝の言葉を述べました。今回の審議会以下7つのことが決定しました。

- ① 小さな拠点づくりの目的である持続可能な地域づくりの実現のため、買い物支援や地域の雇用創出の観点で施設整備を行うこと。
- ② 災害時の一時避難所として、平常時は地域のコミュニティ拠点としての機能を確保すること。
- ③ 市内の類似施設との

関係に配慮した施設整備を行うこと。④市の財政状況や施設のランニングコスト等を勘案し、過剰な施設規模とならないようコンパクトな施設にすること。⑤地域の特色ある景観を活かした施設整備を行うこと。⑥道路及び施設利用者への安全に配慮した施設整備を行うこと。⑦大型車の騒音やごみの不法投棄等について、周辺環境に十分に配慮すること。

詳しい審議結果は市ホームページをご覧ください。

●問/総合政策課 地域活性推進係 ☎42-7407



## 3 第8回 嘉麻市熊ヶ畑地域小さな拠点施設整備等審議会が開催されました

6月21日、嘉麻市熊ヶ畑地域小さな拠点施設の施設整備等について調査審議するため、嘉麻市熊ヶ畑地域小さな拠点施設整備等審議会が開催され、会長の井原さんが答申書を赤間市長に渡しました。赤間市長は「この度は慎重なご審議をいただきありがとうございました。皆様の意見を真摯に受け止め、精一杯尽力してまいりますのでご協力の程よろしくお願いたします」と感謝の言葉を述べました。今回の審議会以下のこと

とする」などの方針が決定しました。

【建築デザイン方針】「周囲の自然環境と一体感のある落ちつきのあるデザインとする」「バリアフリー等に配慮し、誰もが安心して利用できるようなユニバーサルデザインとする」「イベント利用を考慮し、地域の活性化に寄与するようなデザインとする」などが決定しました。詳しい審議結果は市ホームページをご覧ください。

●問/総合政策課 地域活性推進係 ☎42-7407





嘉麻市防災  
キャラクター  
かまぼうロボ

## 夏は豪雨の季節! 局地的大雨の危険性について知っておきましょう!

近年、狭い範囲に短時間で強い雨を降らせる「局地的大雨」や「集中豪雨」が増えています。これらの雨は、発生の予測が難しいことから俗に「ゲリラ豪雨」とも呼ばれます。局地的大雨による水害には、「河川の氾濫」「急な増水」「低い土地の浸水」といった特徴があります。河川や用水路などの水が集まり流れる場所では特に注意が必要です。

### 短時間で危険な水位に

河川、溪流、用水路などでは、激しい降雨や周辺からの雨水の流入により、数分から数十分の短時間でも危険な状態になることがあります。特に中小河川では大規模河川より水位が上がりやすいので注意が必要です。



### 離れた場所の雨でも影響する

自分がいる場所で強い雨が降ってなくても、川の上流などで降った雨が流れてきて危険な状態になることがあります。特に川の近くでのキャンプや釣りには注意しましょう。



### 警報等が出ない雨でも災害が発生

河川、溪流、用水路などでは、大雨や洪水の警報・注意報の発表基準に達していない雨でも、災害が発生するおそれがあります。



### 豪雨時は、田畑の様子を見に行かない。河川に近づかない

豪雨時は、急な増水により田畑や水路の境が分かりにくくなります。田畑が心配でも様子を見に行くのは非常に危険です。また、増水している河川には近づかないようにしましょう。

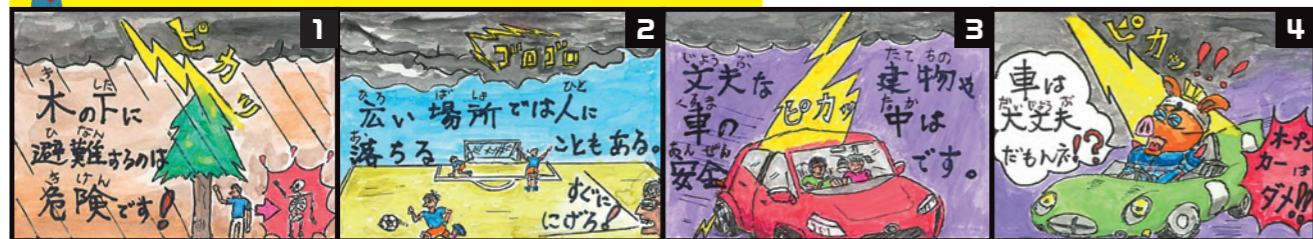


### 道路の冠水に注意

「局地的大雨」により、低い土地にある道路が冠水し、進入した車両が動けなくなる事故が発生しています。水の深みにはまると、エンジンが停止し、水圧や電気系統の故障でドアや窓が開けられず、車外に脱出できなくなるおそれがあります。もしもに備えて緊急脱出用ハンマーがあると安心です。



### がんばれ! かまぼうロボ その14 雷に注意!



# 令和5年度 嘉麻市職員採用試験案内

## 嘉麻市とあなた。未来を切り開け



## 嘉麻市は今年も人物重視!

### 令和5年度 嘉麻市職員募集概要

受付期間 令和5年 8月1日(火)～8月25日(金) 午後5時まで

【1次試験日】全職種: 令和5年9月5日(火)から同年9月20日(水)までの期間のうち、受験者が選択する日時

- SCOA(総合適正検査)を実施
- 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**

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5年度)公式サイトからご確認ください。



採用試験に関して、不明な点がございましたら  
お電話でお問い合わせください。

●問/人事秘書課 人事係 ☎42-7413

# デマンド運行型バス予約アプリ 「MONETオンデマンド予約」 アプリがリニューアルします!



旧アイコン




新アイコン

現在利用いただいているデマンド運行型バス予約アプリについては、ご利用の環境の改善を図るために令和5年8月1日(火)から新たなアプリでの乗車予約を開始します。これにより、**現在のアプリは令和5年7月31日(月)をもって運用を終了します。**

**令和5年8月1日(火)以降の乗車予約は、下記QRコードから新しいアプリをインストールいただき、ご利用くださいますよう、お願いします。**


※書面にてご登録いただいている方はそのままご利用いただけます。

## ✓アプリで予約する場合

アプリをダウンロード	「App Store」または「Playストア」から「MONET」アプリをインストールし、利用者登録を行ってください。	 アプリのダウンロードはこちらから!	iOS/ Android
------------	--	--	-----------------

### 「MONET」アプリの利用登録手順

- ① 携帯電話番号を入力し、【利用規約に同意の上新規登録をする】をタップします。  
※旧アプリで登録済みの方も再度登録が必要となります。
- ② 入力した電話番号に「SMS(ショートメッセージ)」で6ケタの認証コードが送付されます。承認コードを入力後、プロフィールを設定します。
- ③ 氏名、性別、生年月日、郵便番号を入力し、【次へ】をタップします。
- ④ 地図上から自宅をタップしてください。
- ⑤ サービス提供エリアから【福岡県 → 嘉麻市デマンド運行型バス】を選んでください。



お間違いないように  
ご入力ください!

### 予約方法

- ① 【乗車予約】をタップし、目的地を入力します。
- ② 乗車場所、希望日時、乗車人数などを入力後、予約の確認をして、【決定する】をタップします。
- ③ 【個人情報の提供に同意した上で予約する】をタップして【OK】をタップすれば完了です。

ご利用日の  
1週間前～利用の  
1時間前までに  
アプリでご予約  
ください!

### ユーザー情報変更・予約確認・キャンセルする場合

- ① 画面左上の人物画像をタップします。
- ② ユーザー情報・予約情報が表示されます。入力情報の変更はここからおこないます。
- ③ 予約一覧が表示されますので、ここからキャンセルをおこなってください。  
※アプリにてキャンセルできない場合は受付センター(☎0948-57-3141)までご連絡ください。



# 交通政策課からの お知らせ

●問/交通政策課  
☎42-7404

## おトクに回数券を購入しよう! 嘉麻市バス回数乗車券の販売について

嘉麻市バス回数乗車券は、嘉麻市バス(定時定路線型)でもデマンド運行型バスでも使えて、現金よりもお得! 更に、嘉麻市に住居登録している60歳以上の方であれば、高齢者介護課が発行している「嘉麻市高齢者交通支援証明書」を回数乗車券ご購入時に提示いただくことで回数乗車券が更にお得に!

### ■回数乗車券料金

種別	料金
100円券12枚	1,000円
50円券24枚	1,000円

現金よりも  
200円お得!



### 更におトク!

回数乗車券ご購入時に「嘉麻市高齢者交通支援証明書」をご提示いただくと…  
**回数乗車券1冊購入ごとに追加でもう一冊交付します!**

例) 1,000円分ご購入で…100円券なら24枚(2,400円分)、50円券なら48枚(2,400円分)

✓嘉麻市バス回数乗車券は下記でお買い求めいただけます。  
バス来る嘉麻(嘉麻市総合バスステーション)、市バスバス車内、  
嘉麻市役所3階 交通政策課 交通政策係、  
各総合支所 市民サービス課 市民協働係、桂川町役場 等  
※桂川町役場では嘉麻市高齢者支援証明書はご利用いただけません。

✓嘉麻市高齢者交通支援証明書は下記で発行いたします。

- 申請場所** 高齢者介護課(嘉麻市役所25番窓口)または各総合支所
- 必要なもの** 本人と確認できる書類(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証、障害者手帳等)  
※代理の方が申請する場合は委任状が必要です。

8月から  
バス来る嘉麻  
でもご購入  
いただけます!

ご不明な点はお問い合わせください!

# 閉校学校の記録誌を販売します

稲築西小学校、稲築中学校、稲築東小学校、稲築東中学校、碓井小学校、碓井中学校の歴史を一冊にまとめた「嘉麻市立小中学校閉校記録誌」を販売します。購入を希望する方はお申し込みください。

**販売開始** 令和5年8月1日(火)

**販売金額** 1,800円/冊(税込) ※郵送の場合は送料別途

**申込方法** 電話、FAX、Eメール、碓井総合支所(教育総務課 教育企画係)、地区公民館でお申し込みください。※氏名、住所、連絡先、購入する冊数が分かるようにお申し込みください。(1人につき5冊まで)

**内容** 令和5年4月の義務教育学校開校に伴い、閉校を迎えた6小中学校の記録をオールカラー(98ページ)で掲載

**その他** ■転売は禁止します。  
■詳細についてはホームページをご覧ください。



ホームページ



●申込・問/嘉麻市教育委員会 教育総務課 教育企画係 ☎62-5724 FAX 62-5693 ✉kyoikukikaku@city.kama.lg.jp

# 市民課 医療保健係からのお知らせ

**無料** フレイルチェックにお伺いします!

フレイルとは、わかりやすく言えば「加齢により心身が古い衰えた状態」のことです。しかしフレイルは、早く介入して対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性があります。高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、正しく介入(治療や予防)することが大切です。市では、**5人以上が集まる場(公民館等)に伺い、無料のフレイルチェックを行います。**お気軽にお問い合わせください。

## フレイルチェック項目

- ①血圧 ②身長 ③BMI
- ④四肢骨格筋量 ⑤握力
- ⑥開眼片足立位
- ⑦5回立ち上がりテスト
- ⑧3m歩行時間



●問/市民課 医療保健係 ☎42-7468

40歳から74歳の  
嘉麻市国民健康保険加入の方へ

～特定健診の受診案内のお電話をしています～

■架電時間/8:30~17:00(集団健診の締切日前には夜間に電話することもありますのでご了承ください)

■発信する電話番号/0948-42-7468からお電話します。

既に特定健診を予約もしくは受診された方も架電対象になっている場合がございますので、行き違い等ご理解をお願いします。

※保険税や医療費の還付の案内や口座情報を尋ねることは絶対にありませんので、不審な電話にはご注意下さい。

～健診データの提供にご協力ください～

お勤め先の健診を受けられた方や治療中で定期検査を受けている方などで、「特定健診」と同等の項目を実施している方は、嘉麻市に対しその結果の提供にご協力をお願いします。ご協力いただける方は、市民課 医療保健係までお問い合わせ下さい。

■提供いただく検査項目

- ・身長、体重、腹囲 ・血圧 ・尿検査(尿たんぱく、尿糖)
- ・肝機能検査 ・脂質検査 ・血糖検査

●問/市民課 医療保健係 ☎42-7468

# 空き家 オンライン相談会

どんどん古くなっていく  
空き家をこれからどうして  
いいかわからない…

取り壊した方が  
良いのかな?  
それとも何かに活用  
できるの?

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と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、家屋の利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** 8月30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** 8月1日(火)~8月18日(金)  
受付時間/平日 8:30~17:00



Wi-Fi環境などが無い方のために  
相談会場を準備します。  
(相談会場:嘉麻市役所本庁舎 3階 3A会議室)

**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の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とパスコードは嘉麻市役所 産業振興課よりお知らせいたします。

**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問い合わせ先までお知らせください。



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  
市町村にて空き家セミナーを実施しています。太宰府市の指導のもと、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

●申込・問/産業振興課 シティプロモーション係 ☎42-7452(中嶋・金子) ✉pr@city.kama.lg.jp



## 高齢者のためのケアトランポリン教室開催

ケアトランポリンは転倒防止用の手すりをつけた一人用の特殊なトランポリンです。4名程度で1台のトランポリンを交代しながら、専門の指導員の指導のもと、音楽に合わせてステップを踏んだり、足を上げたりする上下運動を行います。バランス機能の向上、下肢筋力の向上などにより運動です。市では、日常の活動量を増やしフレイル(虚弱)状態を防ぐための運動習慣の定着を目的とした「高齢者のためのケアトランポリン教室」を開催します。教室開始前と終了時に体力測定も行います。健康づくりのために運動を始めてみたい方、この機会にぜひご参加ください。

■対象者/運動制限のない65歳以上の市内在住者  
※介護認定を受けていない方に限ります

■定員/各会場24名程度 ■料金/無料

■持参/運動しやすい服装・靴でお越しください。

■場所・日時/

【山田市民センター(金曜日)】

10:30~11:30(集合時間10:00)

【夢サイトかほ(金曜日)】

13:30~14:30(集合時間13:00)

※検温・血圧測定を行いますので山田市民センターは10:00集合、夢サイトかほは13:00集合です。

### 山田市民センター

【10月】6日(※1)・13日・20日・27日 【11月】10日・17日・24日

【12月】1日・8日・15日・22日 【1月】5日・12日・19日・26日(※2)

【2月】2日(※3)

### 夢サイトかほ

【9月】22日(※1) 【10月】6日・20日・27日 【11月】17日・24日

【12月】1日・8日・15日・22日 【1月】12日・19日・26日

【2月】2日・9日(※2)・16日(※3)

※1.オリエンテーション・体力測定  
※2.体力測定 ※3.修了式

■申込/8月1日(火)受付開始。夢サイトかほ会場分は8月31日(木)まで、山田市民センター会場分は9月8日(金)までに電話にてお申込みください※新規の方を優先します

●申込・問/高齢者介護課  
高齢者相談支援センター係  
☎42-7434



## 高齢者に関するお知らせ



### 8月の嘉麻市温浴施設のイベント

■ふるさと交流館 なつきの湯 (鴨生24番地10)

・回数券販売キャンペーン

8月6日(日)~8月13日(日) 終日開催

・夏休み子ども感謝祭

8月11日(金・祝)~8月14日(月) 終日開催

来館する小学生と幼児にお菓子をプレゼントします。  
開館時間 10:00~24:00/入浴時間 10:30~23:30

●問/ふるさと交流館 なつきの湯 ☎20-5003

■稲築社会福祉センター・稲築老人憩いの家(岩崎1117番地2)

・季節の湯(ばらの湯) 8月21日(月) 終日開催

※8月13日(日)~8月15日(火)は休館日です。

開館時間 10:00~20:00/入浴時間 11:00~19:00

●問/稲築社会福祉センター・稲築老人憩いの家  
☎42-1413

■山田いこいの家「白雲荘」(熊ヶ畑2173番地1)

・回数券販売キャンペーン

8月6日(日)~8月13日(日) 終日開催

開館時間 10:00~21:00/入浴時間 11:00~21:00

●問/山田いこいの家「白雲荘」 ☎52-1681

■嘉穂老人福祉センター (大隈町1183番地1)

・季節の湯(ばらの湯) 8月22日(火) 終日開催

※8月13日(日)と8月14日(月)は休館日です。

開館時間 9:30~20:00/入浴時間 10:00~18:00

●問/嘉穂老人福祉センター ☎57-0184

## 考えよう 相手の気持ち

### ~「あれ?」もしかして...~

「学校がづらい」「行きたくない」悩んでいるこどものささやかなサイン。「会話が少なくなった」「表情が暗い」

「イライラしている」「物にあたる」等の変化は、こども達からのSOSかもしれません。

インターネットの普及で、匿名性を利用し個人への誹謗中傷を書き込む「ネットいじめ」なども広がっています。いじめを受けていても、こどもは親や先生に言いづらいなど周囲の人に相談ができず、発見が遅れてしまうことがあります。

普段からこどもの様子をよくみて、いつでもコミュニケーションが取れるよう準備すること、一人で抱え込まずにつながられる電話やカウンセラーなどの情報を事前に伝えておくことが大事ですね。

「こどもの人権110番」☎0120-007-110(法務省人権擁護局 全国共通・無料)

【人権・同和対策課】人権に関する相談は下記までご相談ください。

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



まずは認知症を知り、地域で安心して暮らせるまちにしましょう

## 9月は世界アルツハイマー月間です

1994年「国際アルツハイマー病協会」は世界保健機関(WHO)と共同で、毎年9月21日を『世界アルツハイマーデー』と制定しました。2012年からは、9月を『世界アルツハイマー月間』とさだめ、各地で様々な取り組みがおこなわれています。嘉麻市では、次のイベントをおこないます。講演会は“楽しい! わかりやすい! ためになる!”お話です。ぜひお誘いあわせのうえ、ご参加ください。



認知症サポーターキャラバン  
マスコットキャラクター「ロバ隊長」

### 講演会

日時 9月12日(火) 10:00~11:30

■申込/不要

■場所/嘉麻市碓井住民センター

■内容/テーマ「認知症は予防できる???」

講師:医療法人 昌和会見立病院(田川市)  
認知症看護認定看護師 深津 紘一氏

●問/高齢者介護課 高齢者相談支援センター係  
☎42-7434



### 認知症図書館月間 ~この機会に読んでみませんか~

日時 9月1日(金)~30日(土)  
10:00~17:00

■場所/嘉麻市立図書館(山田・嘉穂・稲築・碓井の4か所)

■内容/・認知症に関する書籍の紹介  
・認知症に関するパネル展示  
・認知症に関するリーフレットの配布

●問/高齢者介護課 高齢者相談支援センター係  
☎42-7434



会場のオレンジランプ  
オレンジ色は認知症支援のシンボルカラーです。“認知症になっても暮らしやすい社会となる”願いをこめて会場に飾っています。

### 認知症についてもっと知識を深めませんか?

#### 令和5年度認知症サポーター スキルアップ研修

地域で暮らす認知症の人やその家族を応援する「認知症サポーター」の資質向上を目的としたスキルアップ研修が開催されます。

日時 10月18日(水) 10:00~16:00

■場所/クローバープラザ 東棟5階 508研修室

■定員/50名

■申込締切/10月6日(金)※定員になり次第締め切ります

●問/福岡県介護実習・普及センター  
☎092-584-3351

※どちらも早めの申し込みをお勧めしています。

※定員超過等で受講できない場合のみ連絡が入りますのでご注意ください。

#### 令和5年度キャラバン・メイト スキルアップ研修

「認知症サポーター」を養成するための「認知症サポーター養成講座」の講師役「キャラバン・メイト」を修了した方の資質向上を目的とした研修が開催されます。

日時 10月11日(水) 10:00~16:00

■場所/クローバープラザ 東棟5階 508研修室

■定員/50名(1回以上キャラバン・メイトとして活動実績がある方)

■申込締切/9月29日(金)※定員になり次第締め切ります

●問/福岡県介護実習・普及センター  
☎092-584-3351