

広報嘉麻

嘉麻市の魅力を発信！ジモトがもっと好きになる！

8 令和7年
月号
233号

特定健診を
受診していない
あなたへ！

元気だから
大丈夫！って
思っていないませんか？



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.kamama.jp>



LINE

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
- ◆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。

これからの人生を楽しむ家づくり。

リフォーム・リノベーション

1982年創業の経験と実績

株式会社 筑豊住建

飯塚市片島2-5-10 ☎0120-28-3323

筑豊地区12年連続リフォーム売上No.1
(リフォーム産業新聞社2024年9月発表)

なによりも、お客様とご家族のために。

こころの森
デイサービス

嘉麻市 鴨生94-28
Tel.0948-42-6644

遠方で車がない... 重くて持てない...

そんな **ご高齢者のための**

お布団・毛布のクリーニング

お布団の中のダニやカビは、臭い・咳・アレルギーなどの原因に...
ご高齢の方が使用するお布団は特に注意が必要です。

お電話1本で無料集配！
※総額1,500円以上で集配します！

株式会社 東洋ドライ 嘉麻市上山田1143-1
☎52-0451 9:00~17:00 (休日/水・日曜日)

回転寿司 **一太郎**
ICHTAROU

☎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://11taro.jp> 🔍 検索

http://11taro.jp 🔍 検索

http://11taro.jp 🔍 検索

http://11taro.jp 🔍 検索

シロアリ調査・お見積り無料!!

シロアリ対策

をご提案します!!

プロにお任せください!!

(公)日本しろあり対策協会会員

アントス株式会社
☎0120-888-498

https://antoss.jp または、
アントス シロアリ
飯塚市上三輪172-1
MAIL:support@antoss.jp

**飯塚東耳鼻
いんこう科**

☎0948-43-8191

福岡県飯塚市松の原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

実際に特定健診を受けた方にインタビュー！

特定健診のおかげでがんを早期発見・早期治療今ではすっかり元気に！

—— 特定健診を受けたきっかけは？

今から30年前に乳がんを経験し、それ以降は半年に1回のペースで定期検査を受けていました。4年前のある日、市から届いた「特定健診」の案内が目に残り、申し込んだのがきっかけです。血液検査の結果、肝機能の数値が高いということが分かり、再検査を受けることに。病院で調べてもらったところ、「十二指腸乳頭部がん」が発覚しました。

—— 病気が発覚してどうでしたか？

自分では健康だと思っていて、健診の日も朝から散歩するほどでした。自覚症状は全くなかったです。病気が判明した2か月後、無事に手術を受けることができました。早期で見つかったおかげで、抗がん剤の治療は受けずに済みまし。その後、3か月に1度の検査を受けてい



うすい かよこ
加代子 さん
(77歳)

ましたが、今年からは半年ごとの検査でよくなり、体調も安定し、日常生活に支障はありません。後日、医師にお礼を伝えに行ったところ、「早く見つかって良かった。運が良かったですね」と言われました。

—— 病気を乗り越えた今、健診の必要性をどう感じていますか？

自覚症状がないと、なかなか病院に行こうとは思いませんが、症状が出てからでは手遅れになることもあるので、早めに気づけて良かったんです。この経験から、友人には自覚症状が出る前に早く健診を受けるよう勧めています。私が受けたのは、40歳から74歳が対象の「特定健診」でしたが、現在は75歳以上が対象の「後期高齢者医療制度」の「健康診断」の年齢になりました。これまでは通院していたため受診していませんでしたが、今後、検査が落ち着いたら健康診断も受けたいと考えています。

—— 人生100年時代と言われる時代、生きがいを持つことが大切だと感じています。これから友人と楽しい時間を重ねながら、1日1日を大切に生きていきたいです。

ほかにも、特定健診を受けた方の喜びの声をいただきました！

やはり健康が一番！
安い健診料で
受けられ助かります。

毎年定期的を受診して
健康に気をつける
ことができる！

結果についての
アドバイスも
参考になりました！

えっ！ そうなの？！
そんなにお得なら
受けるしかないね！



なんと！
500円*で
特定健診が
受けられるのよ！

*市民税非課税世帯は0円

ぜひ、みなさんも特定健診を受診しましょう！

毎年必ず受けて
ください！
日頃の生活習慣
を振り返る、年に
一度のチャンス
です！

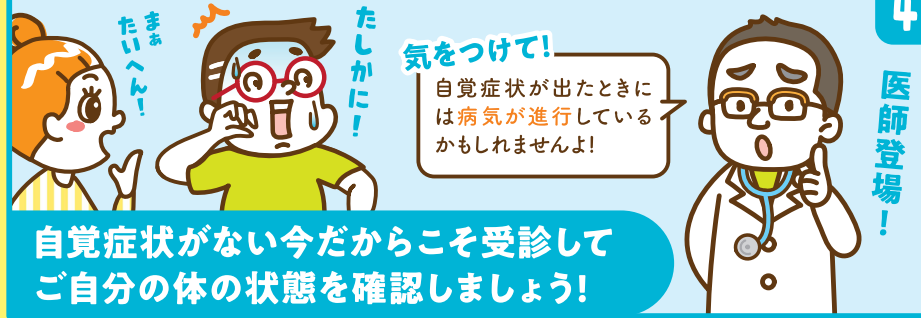
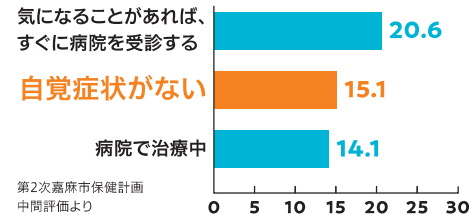
元気だから 大丈夫！って 思っていますか？

特定健診を
受診していない
あなたへ！



健康診断を受診していない方に聞いてみました！

Q.どのような理由で受診しなかったのですか？



健診結果説明会で 専門家からアドバイスがもらえる!

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。
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!

- ✓ 検査で何を見ているのか、数値の見方がわかる! ✓ 現在の体の状態がわかる!
- ✓ 生活習慣の改善方法をアドバイスしてもらえる!



1 受付

まずは受付!
ここで健診結果をもらいます。



2 健診結果説明

医師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うなのかなど、現在の体の状態を医師が丁寧に解説し、今後についてお話しします。



3 専門家のアドバイス

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アドバイスします。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るため、一人ひとりに合った食事の量や内容などについてお話しします。

検査結果はみなさん違います。
一人ひとりに寄り添い、指導・アドバイスを行います!

病院で
検査をしている
方は!

／ 何度も検査をしなくて大丈夫! /

病院で受けた検査結果を特定健診にかえることができます!

医療情報収集事業をご活用ください!

■ 医療情報収集事業とは・・・
病院で、特定健診相当の検査をしている方が特定健診を受診せず、
病院の検査結果を特定健診として扱うことです。

■ 医療情報収集事業の利用方法
① 送付書類に記載している医療機関の受付などへ、次回受診時に提出してください。
② 病院では、身長や体重、腹囲などの計測があります。

対象者には、市民課より白色封筒でお送りします。

※9月・12月・2月頃通知します。

時間も手間も
省けるね!

費用は
無料だって!



体の変化に気づいていますか?

特定健診は生活習慣病を より効果的に予防するための 健診です。



糖尿病

脂質異常症

高血圧

動脈硬化

充実したメリット・健診内容

メリット①

生活習慣病の早期
発見に役立ちます。

メリット②

生活習慣の改善につ
いて、専門家からアド
バイスがもらえます!

メリット③

1万円ほどかかる
費用が
なんと! **500円**※

※市民税非課税世帯は0円

健診内容



心電図



質問票



身体計測



診察



血圧測定



血液検査



尿検査

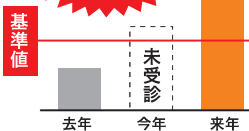
よくある/
健診を受けない理由

去年受けたから
今年はいいや...

ちょっとまった!

健診で大切なのは1回だけ
の結果ではなく、毎年の
結果から見えてくる
数値の変化です!

来年は
基準値を超えて
しまうかも!



特定健診を受けると
こんなことがわかります!

脂質

脂質異常症

空腹時中性脂肪: 149mg/dL以下
随時中性脂肪: 174mg/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

血圧

高血圧症

収縮期血圧: 129mmHg以下
拡張期血圧: 84mmHg以下

血糖

糖尿病

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

肝機能

肝臓病

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

腎機能

腎臓病

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

その他
検査

痛風

貧血

心電図

眼底

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(令和6年度版)

A 人間ドック

医療機関に予約する時は「人間ドックと特定健診を同時受診する」と伝えてください。

※検査項目と費用は医療機関によって異なります。

実施医療機関名	所在地	電話
飯塚病院 予防医学センター	飯塚市芳雄町3番地83	0948-29-8009
福岡県済生会飯塚嘉穂病院	飯塚市太郎丸265番地	0948-43-8675
柴田みえこ内科・神経内科クリニック	飯塚市鶴三緒1547番地10	0948-21-0011

B 個別(病院)健診

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。

実施医療機関名	所在地	電話
有松産科婦人科 ユースクリニック	鴨生824番地	42-1108
稲築病院	口春744番地1	42-1110
岩見医院	鴨生22番地5	42-0326
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	下臼井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

実施医療機関名	所在地	電話
菊原内科クリニック	鴨生94番地29	43-1005
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。

C 集団健診

※11月以降も健診があります。

電話予約 健康課(8:30~17:00)
☎42-7430

WEB予約

こちらから24時間

予約できます。▶



実施月日 (受付9~11時)	実施会場	特定健診・若年健診	肺がん・胃がん・大腸がん検診 肝炎ウイルス	子宮頸がん 乳がん	前立腺がん	その他	無料託児 (要予約)	申込締切
9月7日(日)	碓井住民センター	○	○	○	○	×	×	8月6日(水)
9月27日(土)★	稲築保健センター	○	○	○	×	骨	○	9月2日(火)
10月31日(金)	稲築保健センター	○	○	×	○	×	×	10月7日(火)
11月3日(月・祝)★	稲築保健センター	○	○	○	×	×	×	10月14日(火)
11月9日(日)	山田生涯学習館	○	○	○	○	歯	○	10月21日(火)
11月17日(月)	嘉穂総合体育館	○	○	○	○	骨	×	10月31日(金)
11月19日(水)	山田生涯学習館	○	○	○	○	×	×	
11月21日(金)	稲築保健センター	○	○	×	○	×	×	
11月27日(木)	稲築保健センター	○	○	○	○	×	×	

★は女性限定の申込受付 女性医師が健診します。体調不良などで急遽男性医師に変更になることがあります。ご了承ください。

▼ 特定健診と一緒に受診できる検診項目(集団健診のみ)

※対象年齢基準日 令和8年3月31日時点

検診項目	対象年齢	料金	検診内容
肺がん (65歳以上結核兼)	40歳~	300円 (65歳以上無料)	胸部X線検査
胃がん	40歳~	1,100円	胃部X線検査
大腸がん	40歳~	600円	便潜血反応検査
前立腺がん	男性の50歳~	400円	PSA検査(血液検査)
子宮頸がん★	20歳~偶数歳になる女性	600円	頸部細胞診
乳がん★	40歳~偶数歳になる女性	800円	マンモグラフィ
口腔がん	40歳~	600円	問診・視診
骨粗しょう症	40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる女性	500円	骨密度測定
B型・C型肝炎ウイルス※	40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる方	無料	血液検査
歯科	20歳~	無料	歯科診察・歯科指導

★乳がん(41歳)・子宮頸がん(21歳)の無料クーポン対象者も受診できます。

(無料クーポンは4月下旬に発送済)

※市が実施した肝炎ウイルス検査歴がない方

●問/健康課 健康推進係 ☎42-7430

年齢によって受けられる 健診が違います!

特定健診の詳細は
市ホームページを
ご覧ください▶▶



この
ポスターが
目印!



75歳以上の方

後期高齢者 健康診査

対象 75歳以上の方

日程 令和8年

3月31日(火)まで

内容 身体計測・血圧・

血中脂質検査・尿検査・

肝機能検査・血糖検査・

腎機能検査・貧血検査・

血清アルブミン

料金 500円

持参 受診票(ピンク色)・受診料500円・

被保険者を証する書類※

※マイナ保険証・被保険者証(有効期限内
のもの)・資格確認書など

受診方法

①対象者には以下の時期に受診票を送付します。

○令和7年4月末現在で被保険者の方

4月下旬に送付済

○令和7年5月以降に75歳になる方

75歳になる誕生月の10日頃

(誕生日前の受診はできません)

②かかりつけ医、または前回健康診査を受けた
医療機関に「後期高齢者健康診査」が受診で
きるか確認し、予約する。※どこに予約するか
わからない時は、お問い合わせください。
(お問い合わせセンター ☎092-651-3111)

③受診し、後日健診結果通知表を受け取る。

ピンク色の
受診票です!



40~74歳の方

特定健診

対象 40~74歳の嘉麻市
国民健康保険被保険者

日程 令和8年

2月28日(土)まで

内容 身体計測・血液検査・

尿検査・心電図検査など

料金 500円(市民税非課税

世帯は0円)

※健診料金は青色の
受診券に記載▶

持参 受診券(青色)・受診料・被保険者を証する
書類※・前年度の受診結果(ある方のみ)
※マイナ保険証・被保険者証(有効期限内
のもの)・資格確認書など

受診方法

① 健診の受け方を以下のA~Cから選ぶ

A 人間ドックを受ける

「人間ドック」と「特定健診」を同時受診で
約1万円お得!
例)自己負担 34,000円→24,000円に!

② 対象医療機関に申し込む
次のページ **A** へ!

B 病院(個別健診)を受ける

指定の医療機関で受けることができます!

② 対象医療機関に申し込む
次のページ **B** へ!

C 集団健診を受ける

「がん検診」と一緒に受けたい方におすすめ!

② 電話またはWeb予約で
申し込む次のページ **C** へ!

40~74歳の方 A~Cに予約し受診する

必ず事前予約が必要です

●問/市民課 医療保健係 ☎42-7468



令和7年度 嘉麻市 職員採用 試験案内

一般事務／一般事務(社会人経験者対象)／土木職／建築職／保健師／保育士

熱意、強く、未来へ挑め Challenging the future

受付期間 令和7年 **8月1日(金)～8月25日(月)** 午後5時まで

【1次試験日】全職種:令和7年9月6日(土)から同年9月19日(金)までの期間のうち、受験者が選択する日時

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7年度)公式サイトからご確認ください。

お問い合わせ 嘉麻市役所 人事秘書課 人事厚生係(人事秘書課直通) TEL 0948-42-7413

NEWS

6/9

長きにわたる環境美化活動を
讃えられ表彰されました



6月9日に、碓井総合支所にて令和7年度嘉麻市衛生連合会碓井支部総会が開催されました。その中で、上臼井地区より鈴木 淑文さん、笹原地区より洲 廣美さん、小太郎団地地区より瀬戸 慶子さん、光代地区より山口 朝光さん、昭嘉地区より大村 和之さんの5名が、嘉麻市衛生連合会碓井支部長表彰を受けました。この表彰は、碓井地区内を定期的に巡回して、不法投棄の監視や散乱しているごみを回収するなど、長きにわたり地域の環境美化に率先して尽力し、その功績が讃えられたものです。

NEWS

7/2

自衛官募集相談員委嘱式が
行われました



7月2日、自衛官募集相談員委嘱式が市長応接室で行われ、市内在住の松岡 洋助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。松岡さんの任期は、令和7年7月1日から令和9年6月30日までの2年間となっています。

NEWS

6/26

第29回 PIARA国際ピアノコン
クール全国大会への出場を報告



静岡県浜松市で7月19日から23日に開催される「第29回PIARA国際ピアノコンクール」の全国大会へ出場する市内の小中学生と指導者の藤井 美香さんが市役所へ報告に訪れました。全国大会へ出場するのは、稲築東義務教育学校の喜多祥生さん(6年生)・喜多 恭生さん(3年生)・山口 ひかりさん(5年生)・中島 望さん(2年生)と、稲築西義務教育学校の中村 昊さん(4年生)、碓井義務教育学校の眞子 侑政さん(8年生)・眞子 曜栄さん(5年生)の計7名。市長は子どもたちに「さらに高みを目指してがんばってください」とエールを送りました。

Kama News Topics

かま ニュース トピックス

観光まちづくり協会の さまざまな体験をご紹介します!!

シャワークライミング

嘉穂アルプスの清流や滝など、ありのままの自然を活かしたアクティビティ「シャワークライミング」は、川を下流から上流へと登っていく冒険で、冷たい川の水に全身ずぶ濡れになりながら、岩登りや水遊び、森林浴など、さまざまな楽しみ方があります。嘉麻の秘境に広がる豊かな自然を肌で感じることができる、まさにダイナミックな体験です。

コースは「フルコース」と「ハーフコース」の2種類あります。2時間半のハーフコースは、初めてで不安な方や、気軽に楽しみたい方にぴったりです。一方、3時間半のフルコースは、アクティビティを思いきり満喫したい方におすすめ。6月～9月までの期間限定です。嘉麻の自然の中で、夏を思いっきり楽しんでみませんか？



ハンモック体験

木々に囲まれ鳥のさえずりや風音を感じながら、自然と一体になれる特別な時間を過ごしませんか。地面から離れているため虫や湿気を避けられ、快適です。本年度からは、川の上でのハンモック体験ができます。水音に包まれ、まるで宙に浮くような感覚で、小魚や水面のきらめきも楽しめます。五感で自然を味わい、日常では得られないリフレッシュ効果も期待できそうです。



レンタサイクル

電動アシスト付き自転車(E-BIKE)を活用したレンタサイクルを始めました。坂道や長距離も快適に移動でき、年齢や体力を問わず、気軽に絶景スポットや離れた名所を巡ることができます。美しい風景や清らかな空気を感じながら、自然や文化に出会うきっかけに。車では通り過ぎてしまうような小道や景観も、E-BIKEならゆっくりと楽しめます。

嘉麻市観光まちづくり協会では、豊かな自然を生かしたアウトドア体験を企画しています。
嘉麻市の魅力を再発見してみませんか？

●問／一般社団法人 嘉麻市観光まちづくり協会
☎43-3680 牛隈883-1(バス来る嘉麻内)



詳細は
こちら



教えて!!

嘉麻市観光まちづくり協会

って何だろう?

嘉麻市観光まちづくり協会 ってどんなところ?

私たち嘉麻市観光まちづくり協会は嘉麻市総合バスステーション「バス来る嘉麻」を拠点に観光案内所として市内の美味しいグルメやおすすめの土産、見どころスポットなどの情報を発信するとともに、観光客誘致のため、美しい自然をアウトドアを通じて体感できるアクティビティを提供しています。最近ではインバウンド(訪日外国人旅行者)との交流人口も増えてきており、観光を通じて地域の活性化が進み、ひいては嘉麻市を訪れた観光客の定住を促進していくことが私たちの役割だと考えています。



「アウトドアシティ嘉麻」 って知ってる?

嘉麻市が進める、「HYGGE(ヒュッゲ)」(*)を基調としたアウトドア観光によって心地よい時間と空間の提供をコンセプトに、アウトドア活動を足掛かりとしたまちづくりのことで。

※デンマーク語で「居心地がいい空間」や「楽しい時間」のことをさす言葉です。



森の中で焚き火をし、コーヒーや焼きマッシュマロを味わったり、ゆっくりと癒される時を過ごすアウトドア体験です。



ロープとハーネスを使って、8～10メートル木に登り、高い場所から別世界の自然を体感できます。

どんな人がどんな想いで働いているの?

自然と人をつなぎ、嘉麻をもっと知ってもらいたい。

本市の魅力である豊かな自然環境を最大限に活かし、四季折々の風景や体験型の観光資源を磨き上げることで、市外から訪れる方を積極的に誘致します。地域の特性を活かした持続可能な観光施策を展開し、訪れる人々に感動と癒やしを提供することで、交流人口の拡大と地域活性化を目指します。

事務局員
やすこうち ゆたか
事務局長 安河内 隆

嘉麻が好き、また来たいと思ってもらえるまちに。

「楽しかった」「また来たい」「嘉麻が好き」と思っていただけのように、日々観光案内や体験メニューなどの業務を行っています。今後は観光のお客様はもちろん、嘉麻市民のみならず近隣市町村のみならず、より親しみを持って関わっていただけるような協会を目指していきたいです。

事務局員
しんかい みなこ
新聞 未奈子

さらに体験に磨きをかけ魅力を伝え続けたい。

シャワークライミングやヒュッゲ体験のガイドを務め、森や渓流など自然豊かな場所を案内しています。嘉麻市の魅力は日本山岳遺産の嘉穂アルプスや遠賀川の源流といった豊かな自然、温かい人々、美味しい食べ物にあります。今後は現在の体験プログラムをさらに磨き上げていきたいです。

アウトドアマネージャー
ありた よしゆき
有田 芳行

その
3

領収書と医療費通知は大切に保管しましょう



医療機関や薬局では、医療費の内容の分かる領収書を発行しています。

領収書は、みなさんが医療費を支払った大切な証拠書類であり、確定申告において医療費控除を受ける際の提出資料作成時に必要になります。大切に保管しておきましょう。

また、医療費通知は嘉麻市国民健康保険加入者のみなさんに医療費の実情や健康に対する認識を深めていただくことを目的として、毎月市から各世帯にお届けしています。医療費は、みなさんに納めていただいている保険税と国・県からの交付金などでまかなわれています。

「医療費のお知らせ」の内容を参考に、医療費負担のしくみや健康について理解を深めていただき、国民健康保険制度の健全な運営にご協力ください。

また、「医療費のお知らせ」の記載内容についてご不明な点がありましたら、市民課 国保年金係までお問い合わせください。

※同一月に受診した医療機関からの請求が遅れている場合、医療費通知に記載されませんのでご了承ください。

国民健康保険のお知らせ

●問／市民課 国保年金係 ☎42-7426

その
1

マイナ保険証を持っていない方と入院日数90日以上の方・低Ⅱの方へ 国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証の更新について

健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカード(以下、マイナ保険証)をお持ちでない方で、医療機関に入院している方・高額な外来診療を受けている方は、医療費の限度額や食事代の減額区分を記載した「限度額適用・標準負担額減額認定証」(以下、認定証)を医療機関に提示すると、保険診療分の医療費のお支払額が自己負担限度額までとなります。

認定証の有効期限は毎年7月31日までです。マイナ保険証をお持ちでない方、またはマイナ保険証が使用できない医療機関を受診する方、区分オ・低Ⅱの方で直近の入院日数が90日以上の方は更新手続きが必要です。

8月以降に有効となる認定証の申請・更新手続きは**8月1日(金)**より受付開始です。

市民課 国保年金係またはお近くの各庁舎 市民サービス係

までご来庁ください。

【必要書類】

- ・国民健康保険資格確認書 ・印鑑
- ・マイナンバーカードなど
- ・本人確認書類(別世帯の方が申請する場合は、委任状が必要です。)

マイナ保険証をお持ちの方については、マイナ保険証を利用すると限度額が適用されます。認定証の申請手続きは不要です。

※マイナ保険証をお持ちでなくても70歳以上の方で所得区分が一般・現役並み所得Ⅲの方は申請不要です。

※自己負担限度額は国保加入者世帯の所得によって変わります。世帯内に所得の確認ができない方がいる場合、最上位の所得区分が適用されます。

更新手続きが必要な方

- マイナ保険証をお持ちでない方
- マイナ保険証が使用できない医療機関を受診する方
- 区分オ・低Ⅱの方で直近の入院日数が90日以上の方

更新手続きが不要な方

- マイナ保険証をお持ちの方
- マイナ保険証をお持ちでなくても、70歳以上の方で所得区分が一般・現役並み所得Ⅲの方

その
2

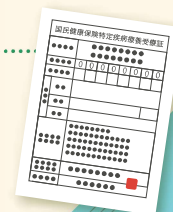
国民健康保険特定疾病療養受療証をお持ちの方へ

7月中旬に新しい特定疾病療養受療証を発送しています。

有効期限は**令和7年8月1日～令和8年7月31日**までとなっていますのでご確認ください。

なお、新しい特定疾病療養受療証の色はこれまでと同じ白色ですので、間違えて破棄しないようにお願いします。

※特定疾病とは、①人工透析が必要な慢性腎不全 ②先天性血液凝固因子障害の一部 ③血液凝固因子製剤の投与に起因するHIV感染症です。



その
4

国民健康保険に加入している方へ あなたの怪我は 第三者行為によるものではないですか？

第三者行為とは？



その他、他人の過失により怪我や病気を負った場合などが第三者行為にあたります。

第三者行為にあったときはどうしたらいいの？

国民健康保険加入者が第三者行為によって傷病を受けた場合は、国民健康保険を使って治療を受けることができます。しかし、第三者行為によって傷病を受けた場合の治療費は原則として加害者が負担するべきものです。国民健康保険が立て替えた治療費を加害者へ請求するためには、第三者行為にあった国民健康保険加入者から「第三者の行為による傷病届」の提出が必要です。

第三者行為による傷病の治療を国民健康保険で受けている場合は、早急に「第三者の行為による傷病届」の提出を行ってください。

※加害者から治療費を受け取ったり、示談をすませたりすると治療費の損害賠償請求ができなくなる可能性がありますので、示談の前に必ず市民課 国保年金係にご相談ください。

また、国民健康保険で傷病の治療をされたときに、その傷病の原因が第三者行為による傷病でないかを確認することがあります。傷病の原因についての確認の通知が届きましたら、すみやかに市民課 国保年金係までご連絡ください。

防災だより

防災対策課
防災係 ☎42-7417
消防安全係 ☎42-7418



できていますか？ 台風の備え

台風は、強風や大雨により毎年大きな被害をもたらしています。強風により電柱や樹木が倒れることもあります。予報や警報などの防災気象情報を利用して、事前に対策を行うことで、被害を未然に防いだり軽減することが可能です。また、災害時には、電気・ガス・水道などあらゆるライフラインがストップすることがあります。復旧までに時間がかかる場合を想定して、万全の対策をとりましょう。

家の外の備え

大雨が降る前、強風が吹く前に家の点検を行い備えておきましょう。

アンテナ・屋根・雨どい

- 不安定なアンテナは補強する。
- トタンがめくれているか確認し、瓦のひび割れやはがれがあれば直しておく。
- 雨どいに溜まったゴミや木の葉をとり除いて雨水の排水をよくする。
- 屋根の瓦の飛散に備えてブルーシートを準備しておく。



ベランダ

- 植木鉢や物干し竿など、落下や飛散の危険のあるものは片付ける。

窓

- 窓枠などのがたつきはないか確認する。
- 窓枠を補強する。
- 窓ガラスにガムテープを貼る。

外壁

- モルタルの壁に亀裂はないか確認する。

ブロック塀

- 傾きやひび割れ、破損している箇所はないか確認する。できれば安全な生垣などにする。

その他

- プロパンガスのボンベは鎖でしっかり固定する。
- 商店などでは看板のぐらつきにも注意する。
- ゴミ箱や植木鉢などは室内に入れるか、飛ばないように固定する。庭木には添え木をしておく。
- 周辺に倒れてきそうな樹木がないか確認する。
- 浸水の可能性があるところは土嚢を用意しておく。

板塀

- 板塀に腐りや浮きはないか確認する。
- 板塀には支柱を立てる。

家の中の備え

窓に飛散防止フィルムなどを貼ったり、万一の飛来物の飛び込みへ備えてカーテンやブラインドを下ろしておくなど対策をしておきましょう。また、非常用の持ち出し品などの確認、停電や断水に備えて飲料水の確保や浴槽に水を張る（幼児がいる家庭では転落に注意する）など生活用水の確保をしておきましょう。食糧などは約1週間分の備蓄が推奨されています。ローリングストック（消費期限の近いものから消費して買い足す）をしながら家族構成に合わせた備蓄を行いましょう。



空家の所有者が責任を問われる可能性があります。

空家が原因で他に損害を与えないよう、飛散防止の対策を行うなど適切な管理をお願いします。市では、危険な状態の空家を解体する費用の一部を補助する制度があります。補助には要件がありますので、詳しくは消防安全係までお問い合わせください。



がんばれ！かまぼうロボ その38 自然災害を防ぐため オニヤンマにあやかる！



参加
無料

スマホの「わからない...」を解消します！

移動型スマホ教室

デジタル戦略課
デジタル戦略係
☎42-7420



「スマホなんでもサポート号」でスマホについて学ぼう！

ソフトバンク株式会社にご協力いただき、「本庁舎前 駐車場」「なつきの湯 駐車場」において、専用車両での移動型スマホ教室を開催します！

この車両が
目印です！



車内で快適に
受講できます！

車内には3つの座席があり、それぞれに講師を映し出すタブレット、操作をしていただくスマートフォンを準備しています。エアコンが効いた快適な車内です！

日程・場所	11:00～12:00	12:30～13:30	14:30～15:30	16:00～17:00
8月 6日(水) なつきの湯				LINEでコミュニケーション
8月20日(水) なつきの湯				スマホで確定申告(e-Tax)をしよう
8月27日(水) 本庁舎前				マイナポータルを活用しよう
9月 3日(水) なつきの湯	Android 入門編	Android 基礎編	Android 応用編	デジタルリテラシーを身につけて 安心・安全にインターネットを楽しもう
9月10日(水) 本庁舎前				スマホで年金の情報を確認しよう (ねんきんネット)
9月17日(水) なつきの湯				地方公共団体(嘉麻市)が提供する オンラインサービスの利用方法
9月24日(水) 本庁舎前				LINEでコミュニケーション

1講座60分、各講座定員3名まで

講座メニュー	概要
LINEでコミュニケーション	トークの送り方、写真・スタンプの送り方、グループトークの作り方、ビデオ通話の仕方
スマホで確定申告(e-Tax)をしよう	確定申告や各種手続きを行うことができる「e-Tax」の利用方法
マイナポータルを活用しよう	「マイナポータルアプリ」の説明や設定方法／健康保険証との連携方法
デジタルリテラシーを身につけて 安心・安全にインターネットを楽しもう	インターネットの特徴や、ネット上でのコミュニケーションの 留意点などを学び、安全・安心に楽しむ方法
スマホで年金の情報を確認しよう (ねんきんネット)	ねんきんネットを使って最新の年金記録を確認
地方公共団体(嘉麻市)が提供する オンラインサービスの利用方法	嘉麻市が提供する各種電子申請などの利用方法

こんなことが
学べます!!

予約方法

専用コールセンター電話番号

0800-111-9442 受付 9:00～17:00

※コールセンターは、夕方か土日がつながりやすいです。

※参加したい日の前日までに、コールセンターにお電話ください。

開催場所

- 本庁舎前(岩崎1180番地1)
 - ふるさと交流館なつきの湯駐車場(鴨生24番地10)
- 開催場所に専用車両が駐車しています。
専用車両に乗り、画面越しに講師の方と会話する形で教室を行います。

《予約不要》スマホアドバイザーによるスマホ相談会 【時間】11:00～16:00

スマホに関する疑問や悩み事のご相談ができるよう、スマホ相談会も予約不要で開催しています。

8月 6日(水)	なつきの湯 玄関フロア	9月 3日(水)	なつきの湯 玄関フロア
8月20日(水)	なつきの湯 玄関フロア	9月10日(水)	本庁舎1階 市民ワークスペース前
8月27日(水)	本庁舎1階 市民ワークスペース前	9月17日(水)	なつきの湯 玄関フロア
		9月24日(水)	本庁舎1階 市民ワークスペース前

スマホの機種や利用している携帯会社、相談内容などの制限はありません。お気軽にお立ち寄りください。
※業務の都合により一時離席する場合がありますのでご了承ください。



高齢者に関するお知らせ

健口教室(送迎付き)のご案内

お口の健康は「全身の健康」「認知症予防」につながります。歯科医師によるお話と、歯科衛生士によるお口の体操やお口のケアなどが学べる教室を開催します。



送迎付きのため、交通手段にお困りの方もこの機会にぜひご利用ください。教室は、午前の部と午後の部がありますので、どちらかをお選びください。

教室参加者には、歯間ブラシや歯ブラシをさしあげます。

- 内容 【1回目】歯科医師によるお話と歯科衛生士によるお話
- 【2回目】歯科衛生士によるお口の体操やお口のケアのお話

■対象者 65歳以上の市内在住者

午前の部	1回目 10:00～11:10	9月24日(水)	サルビアパーク
	2回目 10:00～11:00	10月29日(水)	
午後の部	1回目 14:00～15:10	9月17日(水)	碓井地区公民館
	2回目 14:00～15:00	10月22日(水)	

- 料金 無料
- 定員 10名程度(定員になり次第締め切ります)
- 申込方法 電話にてお申し込みください。
- 申込期間 8月8日(金)～25日(月)
- ※送迎希望者は、8月20日(水)までに申し込みが必要です。
- 申込・問/高齢者介護課 高齢者相談支援センター係 ☎42-7434

シニアのための就業支援セミナー

これから就職しようと考えているシニアに役立つ仕事の探し方や応募書類の作成方法、面接のポイントなどを、わかりやすく解説します。

- 対象 おおむね60歳以上で、就労の意欲のある方
- 日時 8月26日(火) 14:00～15:30
- 場所 直方市中央公民館 第1学習室 (直方市津田町7-20)
- 講師 福岡県生涯現役チャレンジセンター 統括専門相談員 末原 好徳氏
- 内容 仕事探し・就職活動のポイント、履歴書の作成、面接のポイントなど
- 料金 無料
- 定員 20名(要予約)
- 申込方法 オンラインまたは電話にてお申し込みください。
- 主催 福岡県・福岡県生涯現役チャレンジセンター

●申込・問/福岡県生涯現役チャレンジセンター ☎092-432-2512

お申し込みはこちら▶



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16日(土)～22日(金)
 - ・季節の湯(ハイビスカスの湯) 8月17日(日) ※終日開催 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
- 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16日(土)～22日(金)
 - ・季節の湯(ハイビスカスの湯) 8月17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

- 嘉穂福祉センター (大隈町1183番地1)
 - ・回数券販売キャンペーン 8月16日(土)～22日(金)
 - ・季節の湯(ハイビスカスの湯) 8月19日(火) ※終日開催 開館時間 9:30～20:00/入浴時間 10:00～19:30
 - 問/嘉穂福祉センター ☎57-0184



認知症を知り、地域で安心して暮らせるまちに…

みんなで学ぼう、MCI(軽度認知障害)

9月は「世界アルツハイマー月間」です。認知症についての正しい理解を広げるためのイベントが各地で実施されています。今年も『講座』『寸劇』『みんなで脳活』『認知症図書館月間』など、“楽しい! わかりやすい! ためになる!”イベントを行います。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」

講座・寸劇・脳活

日時 9月9日(火) 10:00～12:00

- 場所/嘉麻市碓井住民センター 大ホール
- 内容/①講座「MCI(軽度認知障害)って、何?」
講師:認知症看護認定看護師 深津 紘一氏
②寸劇「MCI(軽度認知障害)と診断されたら ～いつまでも花子さんらしくあるために～」
演者:嘉麻市チームオレンジ員
③脳活「みんなで楽しく脳を活性化しましょう」
講師:(株)新生堂薬局 藤川 剛壮氏
- 申込/不要 ■料金/無料

●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 「認知症についての本あります」

日程 9月2日(火)～30日(火)

- 場所/嘉麻市立図書館 (山田・稲築・碓井の3カ所)
- 内容/認知症に関する書籍の紹介・パネルの展示・リーフレットの配布・認知症サポーター養成講座を受けた小学生の感想文の掲示 (碓井義務教育学校・牛隈小学校4年生)
- 申込/不要 ■料金/無料

●問/高齢者介護課 高齢者相談支援センター係 ☎42-7434



生涯現役を 目指そう! フレイル予防体操 Vol.11 口腔体操 頬を膨らませる運動・発声練習

資料提供:嘉麻地区PTOTST連絡協議会

頬を膨らませる運動

- ①頬を目いっぱい膨らませます。
- ②口をすぼめる、を5回繰り返します。



発声練習

「ば・ば・ば・ば」「た・た・た・た」
「か・か・か・か」「ら・ら・ら・ら」と発声します。

