

健康いきいきマイレージ事業の実施方法を変更します

おおむた健康いきいきマイレージ事業は、皆さんの健康づくり活動を応援する事業です。ポイント対象事業に参加してポイントを集めると、協力店でのご買い物時に利用料金の割引や粗品の進呈などのお得なサービスが受けられる「おおむた健康いきいきマイレージカード」と交換でき、またプレゼント賞品の抽選に応募できます。さらに、健康マイレージカードを5枚集めると「健康マイレージカードGOLD（ジャー坊カード）」に交換できます。

本事業は期限を区切らず通年で実施していましたが、今年度より年度内で事業が完結するような仕組みに変更します。



参加してポイント



3ポイントをためて健康マイレージカードGET!



健康マイレージカード5枚でジャー坊カードGET!

変更点① ポイント対象事業への参加によるポイント付与の期間

現行（平成30年度まで）	変更後（令和元年度）
通年（4月1日～翌年3月31日まで）	令和元年12月27日（金）まで ※期限を過ぎるとポイントがもらえませんが注意してください。

変更点② 健康マイレージカード、ジャー坊カードへの交換期間

現行（平成30年度まで）	変更後（令和元年度）
常時（いつでも）	令和元年12月27日（金）まで ※期限を過ぎると各カードへ交換できませんので注意してください。

【健康マイレージカード・ジャー坊カード取扱窓口】

- ・福祉課（保健所3階、市役所本庁舎1階）
- ・健康マイレージカード交換ポスト（各地区公民館に設置。月2回回収して本人へ郵送します）

変更点③ 上記の変更に伴い、抽選会の回数を2回から1回にします

<抽選日> 令和2年1月10日（金）

<抽選対象> 平成31年3月1日から令和元年12月27日までに各カードに交換した人

<一般コース>

健康マイレージカードに交換した人が対象
マイレージ協力店 各商品
200人

<ジャー坊コース>

ジャー坊カードに交換した人が対象
もらってお楽しみ！豪華なプレゼント！！
6人

● ● ● おおむた健康いきいきマイレージ事業協力店一覧 ● ● ●

以下の協力店で健康マイレージカードやジャー坊カードを提示すると、さまざまなサービスを受けられます

店名	住所	電話番号	店名	住所	電話番号
石炭産業科学館	岬町	53-2377	ティールーム飛鳥	駛馬町	51-1958
居酒屋 もんど商店	新栄町	43-5533	はんばあ〜ぐ亭	通町2丁目	43-3330
クレープ&カフェ ポップシティー	上官町2丁目	56-0821	プチ・レストランやながわ	久福木	85-9575
食楽 漁師村	橋口町	53-1541	増田うなぎ	新町	53-5619

店名	住所	電話番号	店名	住所	電話番号
芽が出た根	築町	57-2909	ミットミスポート	草木	51-3250
cafe & Lunch oasis (カフェ)	新栄町	85-9526	タマヤ時計店	新栄町	54-5436
手作りケーキの店 オアシス	新栄町	85-9526	めがねの生眼堂 銀座店	本町1丁目	56-1001
ありあけ饅頭	栄町2丁目	56-8098	メガネの松永	本町1丁目	56-8855
三井港倶楽部	西港町	51-3710	グリーングリーン	本町1丁目	52-3887
ひよこ食堂	不知火町1丁目	69-9218	ニュークログダヤ	新栄町	52-5735
AZWEL (アズエル)	岩本新町2丁目	31-3888	レディースショップ ウチダヤ	本町1丁目	52-2189
総本家黒田家	草木	51-5555	人形の沖牟田	栄町1丁目	55-5678
草木饅頭黒田家 大牟田駅前店	不知火町1丁目	56-9373	杉山自動車	東新町2丁目	55-5132
草木饅頭黒田家 新栄町店	新栄町	54-7728	スズヤ楽器店	有明町1丁目	52-3127
フルーツたなか	新栄町	54-3579	パソコンショップ ロックウッズ	築町	57-1104
山田屋茶舗 上町本店	上町	56-5467	カメラの松葉	東新町1丁目	56-7653
山田屋茶舗 新栄町店	新栄町	53-0050	印章の一六堂	不知火町1丁目	54-1970
山田屋茶舗 田隈店	田隈	55-2689	足と靴の相談室ぐーぱ	築町	43-4890
山田屋茶舗 十三間通り店	加納町	43-6898	Arose (アローズ)	白川	32-8336
城屋 市役所前店	不知火町1丁目	52-4659	気圧ルーム (ジョイナス)	諏訪町1丁目	52-0650
四ツ山漬け 高砂本店	高砂町	53-6334	ビューティショップ いわなが	吉野	58-6338
四ツ山漬け 大牟田駅前店	不知火町1丁目	55-3216	美容室 アリーゼ	田隈	43-4664
ふくや 大牟田駅前店	不知火町1丁目	54-2981	びよう堂アドシオリ美容室	草木	57-7305
花空間 asya	通町1丁目	53-1550	ヘアービリーブ	平原町	54-1946
花とみどりたなか	新栄町	54-6202	ヘアブティック美' S ~ emiya ~	唐船	53-0972
スポーツキタジマ	新栄町	54-0872	理容スポット	倉永	58-5284

ウォーキングアプリを使ってまちへ飛び出そう！

ウォーキング推奨事業



みなさんは毎日どれくらい歩いていますか。国の「健康日本21（第二次）」では、日常生活における目標歩数を、20～64歳の男性で9,000歩、女性で8,500歩、65歳以上の男性で7,000歩、女性で6,000歩としています。

本市では、ウォーキングアプリ「おおむた+Walking」を運用していて、本アプリの利用者の「一日あたりの平均歩数」は以下のとおりとなっています。

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
男性	7,450	6,052	5,692	6,173	6,909	5,750	6,754
女性	4,442	3,824	4,474	4,602	4,070	3,438	2,315

※プロフィールに性別・年代区分を設定している人のデータを抽出しています。

10分間のウォーキングで約1,000歩増やすことができます。

ウォーキングアプリをダウンロードして気軽にウォーキングを楽しんでください。



アプリのダウンロードはこちらから
<https://omuta-walking/install>

「おおむた+Walking」でも、おおむた健康いきいき
 マイレージ事業に参加できます！

- ① たまったポイントをアプリ上で健康マイレージカード等に交換できる！
- ② 健康マイレージ抽選会にアプリ上で応募できる！
- ③ 協力店の情報がアプリの「地図」や「AR（拡張現実）機能」で確認できる！

+Walking と MALL WALKING が コラボ しました!

イオンモール大牟田では普段のお買い物に運動をプラスできるよう、イオンモール館内をウォーキング場として開放する「モールウォーキング」を行っています。「+Walking」も普段の生活にウォーキングをプラスして健康づくりを支援する事業であることから、イオンモールウォーキングと「+Walking」のコラボが実現しました。

7月20日(土) コラボイベントを開催します

とき 10:00～16:00 ところ イオンホール

イベント内容 (予定)

①スタンプラリー (10:00～16:00) ※③、④は要事前申込み

②ブース設置 (10:00～12:00)

健康測定、栄養相談、ウォーキングアプリ登録支援
足と靴の相談室ぐーぱ (無料相談会)
ベネシユ大牟田店 (足裏診断・測定)

③講演会 (13:30～14:30) 定員 100人

講師 ボディクリエイター・ウォーキング講師
・秀島聖さん



内容 ダイエットと肩こり・腰痛に効く！
正しい姿勢と健康・美容にいいウォーキング

④モールウォーキング (15:00～15:30) 定員 30人

講師と一緒にモール内をウォーキングします

■申込み・問合せ 福祉課 健康対策担当 (☎ 41-2668)

★ QRコードスタンプラリーが 7月20日からスタート ★

イオンモールウォーキングコース上にあるQRコードをアプリで読み込むとスタンプがもらえ、全てのスタンプを集めるとアプリのポイントがもらえます (1日1回まで)。

木陰をウォーキングしませんか

日ごと日差しが強くなり、日中のウォーキングは避けたい季節ですが、諏訪公園東側沿いの小道は上空が木々で覆われ、心地よい風が通り抜ける空間になっています (アプリのウォーキングコースにも設定しています)。



あなたがいなければ、つukれないもの

7月は「愛の血液助け合い運動月間」

病気やケガの治療のため、輸血が必要な人は、日本では1日平均3,000人います。血液は人工的につくることも、長期保存もできません。年間を通じて、継続的に血液を確保する必要があります。

献血は身近なボランティア

受付から採血後の休憩までの約40分で、大切ないのちを救うことができます。困っている人にあなたの好意、優しさを分けてください。

いっしょにいこう

20代から30代の献血する人が減少しています。家族、友達、恋人、仲間といっしょに献血に行きましょう。

今月の献血会 400ミリリットル献血にご協力ください



校 区	と き	と ころ
上内校区	7月11日(木) 午前10時～正午、午後1時～午後3時30分	道の駅おおむた駐車場
平原校区	7月19日(金) 午前10時～正午、午後1時～午後3時30分	総合福祉センター (瓦町)
三池校区	7月31日(水) 午前10時～正午、午後1時～午後3時30分	三池地区公民館

▶対 象 男性は17歳～69歳 女性は18歳～69歳。
いずれも体重50キログラム以上の人 (65歳以上は、
60～64歳に献血経験のある人)

※服薬等により献血ができない場合もあります。

▶持ってくる物 献血カードもしくは本人確認ができるもの (運転免許証、健康保険証など)。

■問合せ 福祉課 障害福祉担当 (☎41-2663)

平成31年度の国民健康保険税の納税通知書を7月中旬に郵送します

世帯主が国民健康保険に加入していない場合でも、世帯主宛てに郵送します。納付書や口座振替で支払う人は、7月以降の毎月、年9回払いです。納税通知書の「平成31年度」表記については、「令和元年度」に読み替えてください。

平成31年度 大牟田市の国民健康保険税の税率等

	所得割率	被保険者均等割額 (1人当たり)	世帯別平等割額 (1世帯当たり)	課税限度額
基礎課税分	9.30%	19,900円	22,400円	61万円※
後期支援金分	2.95%	6,200円	7,000円	19万円
介護納付金分	3.15%	14,200円	—	16万円

※ 課税限度額を
3万円引き上げました

8月からの新しい保険証を7月末までに郵送します

現在の国民健康被保険者証（以下、「保険証」）の有効期限は、7月31日までです。

8月1日から使用できる保険証（緑色）を、今回から7月末までに世帯主宛てに簡易書留郵便で郵送します。配達時に不在だった場合は、不在連絡票が投かんされますので、郵便局の保管期間内に受け取ってください。

国民健康保険税の旧被扶養者減免(※)の期間が変わります

令和元年度から、旧被扶養者の被保険者均等割額（1人当たり）および世帯別平等割額（1世帯当たり）が、資格取得日の属する月以後2年を経過するまでの間に限り減免されます。

※社会保険等の被保険者本人が、75歳(一定の障害のある人は65歳以上)で後期高齢者医療制度に加入することにより、その人の被扶養者（65歳以上75歳未満の人）が国民健康保険に加入した場合に、国民健康保険税を軽減する制度です。

7月1日から歯周病検診が始まります

大牟田歯科医師会の協力により、歯周病検診が受診できます。

- ▶ **対象者** 平成30年度に特定健診または20代30代健診を受診した人のうち、令和元年度も継続して市国保に加入している20～74歳の人
- ▶ **受診方法** 6月下旬に郵送した「歯周病検診受診券」（ピンク色）を確認の上、直接医療機関に予約して、受診してください。
- ▶ **期間** 令和元年7月1日(月)～令和2年2月29日(土)
- ▶ **費用** 無料（受診時には受診券を必ず持参してください。）

■問合せ 保険年金課 国民健康保険担当
(☎41-2606)

平成31年度の後期高齢者医療保険料の決定通知書を7月中旬に郵送します

平成30年中の所得金額と世帯の状況をもとに、平成31年度の保険料が決定しました。決定通知書の「平成31年度」表記については、「令和元年度」に読み替えてください。

▶平成31年度の保険料

被保険者全員が負担する「均等割額」と、被保険者の所得に応じて負担する「所得割額」の合計額です。

均等割額……5万6,085円

所得割率…… 10.83%

保険料の限度額…62万円

- ・保険料は福岡県内同一基準です。
- ・被保険者一人ひとりに保険料が掛かります。

※保険料の減免

震災、風水害、火災などの災害や、失業等により保険料の納付が困難になったときは、申請により保険料が減免される場合があります。相談してください。

▶保険料の均等割額の軽減措置

●所得の低い人への軽減（改正）

世帯の所得に応じて、均等割額が軽減されます。

- ・特例措置で9割軽減の対象になっていた人は、介護保険料の軽減強化や年金生活者支援給付金の支給が開始されることから8割軽減になります。

※詳しくは、広報おおむた6月1日号をご覧ください。

- ・5割軽減、2割軽減の対象者の範囲が拡大されました。

●元被扶養者への軽減（改正）

- ・資格取得後2年間に限り均等割額が5割軽減になります。

※すでに2年が経過している人は、5割軽減は適用されません。

- ・世帯の所得に応じて、8.5割軽減、8割軽減に該当する人はその軽減が優先となります。
- ・所得割額はかかりません。

8月からの新しい保険証を7月末までに郵送します

現在の保険証（被保険者証）の有効期限は、7月31日までです。

8月1日から使用できる保険証（うすむらさき色）を、7月末までに特定記録郵便で郵送します。新しい保険証の有効期限は令和2年7月31日までです。

※現在の保険証（うす緑色）は8月以降は使用できませんので、破って処分してください。

※職員が保険証の回収のために訪問することはありません。



8月からの新しい
後期高齢者医療被保険者証

■問合せ 保険年金課 後期高齢者医療担 (☎41-2665)

女性のための排便トラブル予防教室

気持ち良い毎日を送るためにお通じは重要です。
お通じの話と、便秘・失禁予防の体操を行ないます。

- ▶と き 7月29日(月)午前10時～12時
- ▶ところ 美さとひろば（南船津町2丁目9番地）
- ▶定員 先着20人

- 申込み・問合せ
7月4日(木)から福祉課 総合相談担当へ
(☎41-2672)

おおむた健康いきいき
マイレージ対象事業

■ 予防が大切！熱中症から身を守ろう！

これから暑くなり、熱中症の発生がピークの時期を迎えます。
熱中症を正しく理解し、熱中症を予防しましょう。

● 熱中症とは？

熱中症とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなることで、体温上昇・めまい・体のだるさ、ひどい時には、けいれんや意識の異常など、さまざまな症状が現れることをいいます。

● 予防方法

- ①部屋の温度が28℃、湿度が70%を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- ②喉が渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。
- ③外出時には帽子をかぶり、直射日光を避けましょう。
- ④無理をせず、適度に休憩をとりましょう。

● 周りで熱中症になった人がいたら

- ①日陰や風通しのいい場所などに移動し、衣服を緩めて安静に寝かせてください。
- ②首や脇の下、太ももの付け根など大きい血管が通った場所を冷やてください。
- ③飲めるようであれば、スポーツドリンクなどの水分を取らせてください。

■ 問合せ 消防署 警防課 救急救助係 (☎53-3542)
福祉課 健康対策担当 (☎41-2668)



特に高齢者と子どもは注意！

高齢の方は暑さを感じにくいことや汗をかきにくいことなど、体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないまま熱中症になる危険があります。

子どもは大人と比べて体温調節が未熟なため、熱中症にかかりやすくなります。

室内では気温28℃、湿度70%
を超えないように

平成30年中、大牟田市内で熱中症
で救急搬送された人 143人

以下の症状があるときは、すぐ
に救急車を呼んでください。

- ・受け答えがおかしいとき
- ・異常な行動があるとき
- ・けいれんしているとき
- ・意識がないとき

■ 転ばない体を作りましょう

～「転倒予防教室」参加者募集！～

日本理学療法士会では、理学療法士とその活動を知ってもらうため、毎年7月17日を「理学療法士の日」とし、さまざまな啓発活動を行っています。また、この日を挟んだ一週間は「理学療法週間」です。今年度も、毎年好評の福岡県理学療法士会主催の転倒予防教室を開催します。

- ▶ とき 7月21日(日)午前10時～正午
(9時30分～受け付け)
- ▶ ところ 労働福祉会館中ホール
- ▶ 対象 転倒予防に関心のある40歳以上の
人・先着30人
- ▶ 内容 転倒予防に関する講話、健康体操、
体力測定、個別相談など
- ▶ 参加費 無料
- ▶ 申込み・問合せ
7月16日(火)までに福祉課 健康対策担当
(☎41-2668)へ

理学療法とは？

病気、けが、加齢などによって運動機能が低下した人に対し、機能の維持・改善を目的に運動療法や物理療法（電気、マッサージ等）を行うことです。

理学療法士からあなたへ

加齢に伴い姿勢の変化、筋力の低下などが起こると、バランス能力が低下し、転倒しやすくなります。

転倒によるけがや骨折は、毎日の生活に影響を与えるだけでなく、寝たきりの大きな原因にもなります。

転倒予防のために、転倒の原因を知り、可能な対策を行うことが大切です。