

こころ豊かな暮らしづくり・まちづくり

広報おおき

No.519
2024
令和6年

6月号



事前の備えで命を守る 2~3ページ

胃カメラによる胃がん検診がスタート 4~5ページ

写真：見たことがないカブトムシやクワガタに驚き (19ページに関連記事)

事前の備えで命を守る

☎総務課

☎ 0944-32-1035

これから秋にかけて、前線や台風の影響で、大雨や河川の氾濫などの自然災害が全国的に発生しやすくなります。町でも平成24年の九州北部豪雨や令和3年8月の大雨などで多くの被害が発生しました。また、昨年7月の大雨でも、かさ上げを進めている山ノ井川の堤防から、計画を超える雨量により水があふれました。自分や家族の命を守るために、事前に災害への備えをおきましょう。

備え 1 ハザードマップを確認

ハザードマップには地震や洪水など、自然災害の種類に応じて、被災想定区域や避難場所などの防災関係施設の位置が記載されています。

自宅や親戚・知人宅での安全確保が可能な人は、必ずしも避難所に行く必要はありません。どこに避難するか事前に相談しておきましょう。

町では、状況に応じて指定避難所を順次開設します。水害の場合は、地震と比べて雨の降り始めから災害発生までの時間があります。

自ら情報収集を行い、早めに行動することで、安全に身を守る確率は高くなります。



備え 2 避難するタイミングを確認

「いつ」「誰が」「何を」を事前に確認しておきましょう。また、避難行動をとるために、気象庁や町が発令する避難情報を正確に入手しましょう。避難に時間のかかる高齢者や体の不自由な人は、警戒レベル3「高齢者等避難」で安全な場所に避難しましょう。警戒レベル4「避難指示」では全員安全な場所に避難しましょう。

～警戒レベルと開設する避難所～

警戒レベル	状況	避難情報など	取るべき行動
5	災害発生または切迫	緊急安全確保	自宅や近隣の少しでも安全な場所に移動
警戒レベル4までに必ず避難!			
4	災害のおそれ高い	避難指示	危険な場所から全員避難
3	災害のおそれあり	高齢者等避難	避難に時間のかかる人は全員避難
2	気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	警戒レベル3以上が発令された際の行動を確認
1	今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)	最新の情報に注意し、災害への心構えを高める

警戒レベル3

高齢者等避難発令時

- ①子育て交流センター
- ②総合体育館
- ③大溝小学校
- ④大莞小学校

警戒レベル4

避難指示発令時

- ①子育て交流センター
 - ②総合体育館
 - ③大溝小学校
 - ④大莞小学校
 - ⑤木佐木小学校
- ※①と②の収容人数を超えた場合に⑤を開設します。

大規模災害発生時

- ①～⑤に加えて次の施設を避難所として追加します。
- ⑥大木中学校
- ⑦大木町柔剣道場
- ⑧大溝保育園

【福祉避難所】

配慮が必要な人への支援が必要な場合は、次の施設を開設します。

- ⑨健康福祉センター



冠水した道路



境界がわからなくなった道路と堀



あふれそうな山ノ井川

備え3 避難するときのポイントを確認

①最新の情報を入手
最新の気象情報や町からの避難情報を入力する。



②動きやすい服装で

荷物は最小限にして背負い、両手が使えらるるに必要なものを持って避難する。



③運動靴で避難

長靴は水が入って重くなり、動きにくくなるので、ひもで締められる運動靴で避難する。



④早めの避難
台風や大雨の情報に注意を払い、早めに避難または避難ができる準備を行う。



⑤河川や堀には近づかない
増水した河川や堀の様子を見に行くことは大変危険なため、近づかない。



⑥逃げ遅れたら、少しでも高い場所で救助を待つ

冠水した道路や暗くなつてからの避難は大変危険なので、逃げ遅れたら無理をせず、高い場所で救助を待つ。



～避難するときの情報収集方法～

●福岡防災ナビ・まもるくんの登録を

App Store

Google play



気象庁が発表する各種気象注意報・警報（地震、台風など）、町からの避難情報など、現在地の位置情報に応じた防災情報などを入手することができます。重要な情報源となるため、ぜひダウンロードをお願いします。

●気象庁ホームページ

気象庁
あなたのまちの
防災情報（大木町）



あなたのまちの防災情報（大木町）
大木町の気象情報や発表中の防災情報を確認できます。

●洪水情報が緊急速報メールで配信

国土交通省
川の防災情報



筑後川・矢部川で氾濫の危険が高まった時に緊急速報メールが自動で配信されます。雨の降り方や筑後川・矢部川の今の水位を確認できます。

●河川水位の確認を

福岡県
総合防災情報



（福岡県総合防災情報ホームページ）
山ノ井川（十間橋）、花宗川（筑後市下北島）などの水位を確認できます。

胃カメラによる胃がん検診がスタート

健康課 健康づくり係 ☎0944・32・1280

がん検診の内容を見直し

町では今年度から、国の指針に基づき、がん検診の内容を見直しました。

- ①受けやすい環境づくりのため
・受診期間の延長
 - ②検査精度を高めるため
・検査方法（胃カメラ）の追加
・受診対象者の見直し
- 胃がん検診では、新たに胃内視鏡検査（胃カメラ）を選択できるようになりました。



実際に胃カメラをしている様子



がん検診
改定内容

**50歳以上
がんになる
可能性が
高まります**

町内で唯一胃カメラ検診を受けられる「くにたけ医院」の國武泰史副院長にお話しを伺いました。



胃がんの発見には、2つの検査のどちらが有効？

早期で見つけるには、胃カメラがいいでしょう。胃カメラの方が胃内部を直接見られるので、見つけやすさは断然違います。

ただ、胃カメラは口や鼻から

ら細いカメラを挿入するので、何回受けても慣れないと思います。挿入時間は5分程度なので、5分は頑張ってもらう必要があります。

胃カメラの安全性は？

どんな検査も100%の安全は保障できません。全国で見れば事故や合併症はもちろんありますが、ごく少数です。当院では今のところありません。

基本的に、胃がんは早期に発見すれば完治する病気なので、検診を受けることが一番大事です。

特に50歳以上は、がんになる可能性が高まります。症状がないので、検査を受けてもらうしかないんです。自分の身を守るためにも、早期発見早期治療が一番大切だと思います。

※くにたけ医院では月・火・水・金・土曜日の午前中に胃カメラ検診を行っています。

**20歳から
でも受けられる
検診があります**

【胃がんリスク検診】

・対象者

20・25・30・35・40・45・

50・55・60・65歳になる人（令和7年4月1日時点）

※対象者には5月に個別通知をしています。

・検診費用 500円

・検査方法 採血

胃がんリスク検診も有効？

はい。若い人たちは、まずは胃がんの可能性になるピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）を採血で発見できる検査、「胃がんリスク検診」を受け



て、将来胃がんになる確率を下げてほしいです。検査で陽性になった場合は、内服薬で除菌ができるため、胃がんになる確率を減らすことができます。50歳以上の人は、町が実施する胃カメラでの検診を2年に1度受けることで有効性がさらに高まります。

ピロリ菌って何？

ピロリ菌とは、胃の中に住み続ける細菌で、将来胃がんの可能性を高めます。

どうやって感染するの？

幼少期の生活環境（井戸水や土壌など）が影響し、感染している人が多いです。ピロリ菌が胃の中に住み続けると、ゆっくり胃に炎症を起こして胃がんになります。検査で陽性だとわかれば、内服薬で除菌するしかありません。

胃がんリスク検診を実施している市町村は、少ないと思います。ぜひ活用してほしいです。



くにたけ医院
(Instagram)

※どちらか1回しか受診できません

胃内視鏡検査（胃カメラ）		胃部エックス線検査（バリウム）
<p>細いスコープ（カメラ）を鼻または口から入れて、直接食道や胃、十二指腸の中を観察します。</p> <p>鎮静剤や鎮痛剤の使用はできません。</p> 	検査説明	<p>バリウムと発泡剤を飲み、検査台の上で体の向きを変えながら胃の写真を撮ります。</p> 
約 30 分（カメラ挿入時間約 5 分）	検査時間	約 10 分
50 歳以上の偶数年齢の人	対象年齢	50 歳以上の偶数年齢の人
2,000 円	検査費用	500 円
検査実施医療機関のみ	受診場所	集団けんしんのみ（検診バス）
6 月 1 日(土)～令和 7 年 3 月 31 日(月)	実施期間 (事前予約)	前期：6 月 26 日(水)、30 日(日)、7 月 2 日(火) 後期：11 月 8 日(金)、10 日(日)、12 日(火)
直接、検査実施医療機関へお電話ください。	申込方法	健康課 ☎0944-32-1280（平日 8 時半～17 時 15 分）
<p>○妊娠中または妊娠の可能性のある人は受診できません。</p> <p>○消化性潰瘍^{かいよう}などの胃疾患で治療中の人は、検査実施医療機関に相談してください。</p> <p>○検査中に病理組織検査をした場合は、別途料金がかかります。</p>	注意事項	<p>○妊娠中または妊娠の可能性のある人は受診できません。</p> <p>○消化性潰瘍^{かいよう}などの胃疾患で治療中の人は、健康課に相談してください。</p> <p>○いずれかに該当する場合は受診できません。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・飲み込みが困難 ・過去にバリウムを飲んで具合が悪くなった ・自分で体位変換が困難

胃内視鏡検査（胃カメラ）実施医療機関	
<p>くにたけ医院 大木町大字大角 186 - 1</p>	☎0944 - 32 - 1105
<p>高木病院 大川市大字酒見 141 - 11</p>	☎0120 - 87 - 0062
<p>高宮クリニック 大川市大字一木 571</p>	☎0944 - 86 - 2812
<p>福田病院 大川市大字向島 1717 - 3</p>	☎0944 - 87 - 5757
<p>よしはら医院 大川市大字小保 177</p>	☎0944 - 87 - 2711
<p>萬年内科 久留米市城島町江上上 184</p>	☎0942 - 62 - 4161
<p>安本病院 久留米市三瀨町玉満 2371</p>	☎0942 - 64 - 2032



がん検診
受診方法・
医療機関一覧

がんは今回取り上げた胃がんだけでなく、その他の部位でも発症する可能性があります。町のホームページにその他のがん検診・受診方法・医療機関などについても紹介しています。

か「噛む」健康づくり

6月は食べることを考える食育月間です。 ①健康課 健康づくり係 ☎0944-32-1280

食事のとき「よく噛んで食べましょう」と言われた経験はありませんか？

よく噛むことは食事をおいしく味わえるだけでなく健康づくりに大きな効果があります。いくつになっても噛む力を育みながら食事を楽しみましょう。

乳幼児期 「カミカミ」は 大人がお手本



生後5〜6か月ごろから離乳食が始まり幼児期までに、口の中で食材をすりつぶすこと、噛むことを覚えます。近年、パンやレトルト食品などのあまり噛まずに飲み込めるものが増えています。噛む経験が不足すると、よく噛めない、丸飲み、口の中のため込む、偏食などの問題が発生します。家族やまわりの大人がお手本となって一緒に「カミカミ」することが、噛んで食べることを覚えるのに一番効果的です。乳歯の生え始めから意識的に子どもの口の動きを見て、どのくらい噛んで飲み込んでいるのか、確認しましょう。

青年・成人期 早食い禁物！ 意識して噛む習慣を

生活環境に変化が表れる人が多い世代です。なんでも食べられるようになると噛むことにも慣れ、癖がつきます。つい早食いしてしまう人は、将来の生活習慣病リスクが高まるため注意が必要です。自然と噛む回数が増える献立を取り入れたり、調理にひと工夫してみてください。食材を大きめにカットする・噛み応えがある食材（ごぼう、れんこん、大豆、こんにゃく、ひじきなど）を選ぶ・生野菜を取り入れる



食べる時は、食材の甘味やうま味を感じるまで噛むことがポイントです。

高齢期 体調に合わせて 食材を選ぼう



加齢に伴い噛む力、飲み込む力が低下し、虫歯や入れ歯の不具合から口のトラブルも発生しやすくなります。さらに噛む効果が得られなくなると、健康にも影響を与えます。なんでも小さく切ったり、やわらかくなるまで調理するのではなく、その日の体調に合わせて、噛む力を引き出しましょう。食材の繊維を断ち切って歯切れをよくする・パサつきの少ない魚を選ぶ・肉はやわらかい部位を選ぶ・トマトなどの皮は取り除くなど、必要な部分だけを食べやすくしてよく噛み、味わうようにしましょう。

噛ミング30



厚生労働省では、一口30回以上噛んで食べることを目標とした「噛ミング30（カミングサンマル）」運動を提唱しています。

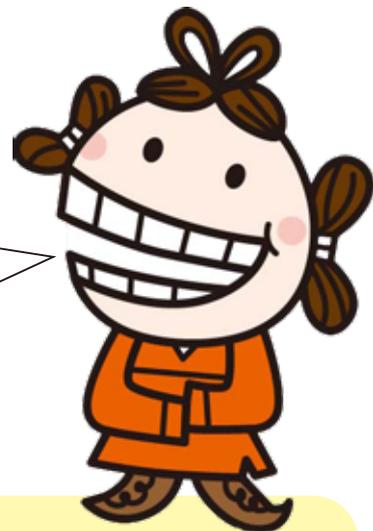
「30」の数字は、30回くらい噛んだらおいしくなるように少しかためにしよう、30回くらい噛めば食材の味をしっかりと味わえるのではないかと噛むことへ意識を向ける意味をもっています。

まずは飲み込む前にプラス5回、自分が好きな食事をじっくり味わうことから始めてみませんか？

口の健康はもちろん、全身の健康のためにもよく噛んで食べるよう心掛けましょう。

みんなの
食育ひろば
Instagram
QRコード





「ひみこのはがーぜ」
は、よく噛むことの効果を
示す食育標語です。

なぜ「ひみこ」なの？

弥生時代の卑弥呼ひみこの食事は、玄米のおこわや乾燥した木の実、干物など、噛み応えのある食材で構成されていました。そのため、当時の噛む回数は一食で約4千回、現代の食事のおよそ6倍だったと言われています。

おそらく卑弥呼は、よい歯や歯ぐきをしていたという想定から「ひみこのはがーぜ」という標語は作られました。もっとよく噛まなければと思ってもらえるようにとの願いが込められています。

ひみこのはがーぜ

「ひ」肥満防止

よく噛んでゆっくり食べることで満腹中枢が刺激され食べすぎを防止。ダイエットにも効果的。



「み」味覚の発達

よく噛むと素材そのものの味がよくわかるようになる。味覚が発達すると薄味にも慣れやすい。



「こ」言葉の発音はっきり

あごが発達し、歯が生えそろい、噛み合わせもよくなる。正しい口の開き方ができ、正しい発音になる。



「の」脳の活性化

噛むことで脳に酸素や栄養素を運ぶ血液の流れが増え、記憶力、集中力、認知症予防になる。



「は」虫歯・口臭予防

唾液が出ることで、虫歯の原因となる細菌の増殖を防ぐ。



「が」がん予防

唾液に含まれる酵素が発がん性物質を弱める働きがある。



「い」胃腸の働き促進

噛むことで唾液が分泌し、食べ物が消化吸収しやすくなる。また、効率よく栄養素が消化吸収される。



「ぜ」全力投球

噛むことで歯やあごが丈夫になり、食いしばることができる。食いしばると全身に力がみなぎりスポーツを思いっきり楽しむことができる。



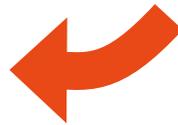
8月から保険証が 新しくなります

後期高齢者医療保険

7月までの保険証
(うす緑色)



8月からの保険証
(水色)



ください。

7月31日までに新しい保険証(水色)が届かない場合は、健康課へお問い合わせください。

保険証の自己負担割合を 確認してください

医療機関で受診する時の医療費の自己負担割合は、1割、2割または3割です。
毎年、前年中の所得をもとに、8月から翌年7月までの1年間の自己負担割合の判定を行います。

限度額適用認定証なども 8月に更新となります

現在使用中の限度額適用認定証や限度額適用・標準負担額減額認定証の有効期限は、7月31日です。

この認定証をすでにお持ちで、令和6年度も同じように認定証を発行できる条件の人には、8月1日からの新しい認定証を保険証とは別に7月下旬にお届けします。

新たに認定証の交付を希望する人は、申請が必要です。

【申請に必要なもの】

・保険証など本人確認ができ

る身分証明書

・マイナンバー(個人番号)が確認できる書類

・入院日数が確認できるもの(領収書など)

※限度額適用(・標準負担額減額)認定証とは

限度額適用認定証は、負担割合が3割の人の中で、所得が一定額未満の人に発行しています。あらかじめ医療機関窓口に表示すると、入院または外来診療を受けるときにかかった医療費の自己負担が限度額までになります。

また、限度額適用・標準負担額減額認定証は、住民税非課税世帯の人に発行しています。あらかじめ医療機関窓口に表示すると、医療費の自己負担は限度額までとなり、入院時の食費・居住費の負担も減額されます。

健康課 国保年金係

☎0944・32・1280

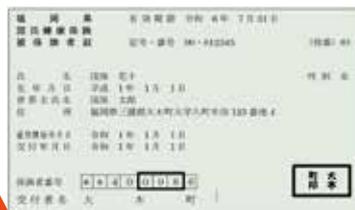
福岡県後期高齢者医療

広域連合

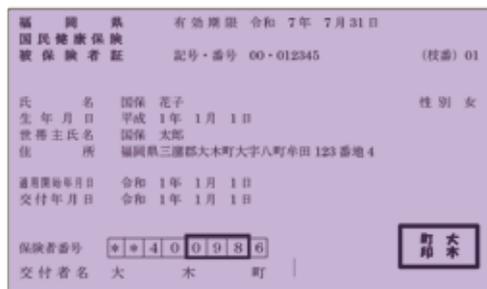
☎092・651・3111

現在の被保険者証(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(水色)は、7月下旬に郵送します。有効期限は、令和7年7月31日までの1年間です。ただし、保険料の滞納がある場合は、通常より短い有効期限の保険証を窓口でお受け取りいただくことがあります。
8月1日以降に受診するときは、新しい保険証(水色)を医療機関の窓口に表示して

7月までの保険証（うす緑色）



8月からの保険証（うす紫色）



現在お持ちの被保険者証（保険証）または被保険者証兼高齢受給者証（保険証兼高齢証）は、有効期限が7月31日までです。8月からの新しい保険証または保険証兼高齢証は7月下旬に簡易書留郵便で世帯主宛にお届けします。

新しい保険証または保険証兼高齢証の色は、うす紫色です。7月31日までに新しい保険証（うす紫色）が届かない場合は、健康課へお問い合わせください。

窓あき横長の封筒（茶色）で届きますので、必ず封筒の中を確認してください。

8月1日以降に受診するときは、新しい保険証（うす紫色）を医療機関の窓口提示してください。

就学のために住民票を町外に移している人の保険証は、有効期限が令和7年3月末日までの保険証を送付します。更新手続きは令和7年3月頃に個別に通知します。

保険証兼高齢証の自己負担割合を確認してください

保険証兼高齢証の対象になる70歳以上の人が医療機関で受診する時の自己負担割合は、2割または3割です。

毎年、前年中の所得をもとに、8月から翌年7月までの1年間の自己負担割合の判定を行います。

新しい保険証兼高齢証に、8月からの自己負担割合を記載しています。必ず確認してください。

※不在時に配達された場合は郵便局へ持ち戻りになりますので、郵便局にお問い合わせください。

国民健康保険税について

広報4月号で国民健康保険税の税率改正をお知らせしましたが、法改正により後期高齢者支援金分の課税限度額が更に変更されました。

改正前 22万円
改正後 24万円

健康課 国保年金係
☎0944・32・1280



マイナ保険証を利用しよう

令和6年12月2日から

- 被保険者証（保険証）
 - 被保険者証兼高齢受給者証（保険証兼高齢証）
 - 限度額適用認定証
 - 限度額適用・標準負担額減額認定証
- が廃止されます。
- 今回送付する保険証は記載されている有効期限まで使用できますが、12月2日以降に転居などで内容に変更があった場合は変更以降以降使用できません。有効期限内や内容変更以降はマイナ保険証（健康保険証の利用登録がなされたマイナンバーカード）をご利用ください。
- マイナ保険証をお持ちでない人は、町から送付する資格確認書をご利用いただくこととなります。

とってもカンタン

医療機関などを受診の際はマイナンバーカードをご利用ください

1 受付

マイナンバーカードをカードリーダーに置いてください。

カードリーダーでマイナンバーカードを保険証として登録できます！

2 本人確認

顔認証または4ケタの暗証番号を入力してください。



3 同意の確認

診察室などでの診療・服薬・健診情報の利用について確認してください。



高額医療費制度を利用する人は、続けて確認・選択をお願いします。

4 受付完了

お呼びするまでお待ちください。



カードを忘れずに！



地域おこし協力隊の活動がスタート！

～昆虫の力で地域を活性化～ ①産業振興課 ☎0944-32-8444

今年度、新たに地域おこし協力隊が6人着任しました。任期は最大で令和9年3月末までの3年間（1年毎に更新）で、廃菌床を活用したカブトムシの育成・研究、昆虫を活用した環境負荷の低減を柱に、農産物の付加価値向上や関係人口の創出など、さまざまな活動を行います。

今後の協力隊の活動は、SNSや町からの配布物で随時発信していきます。（P.19に関連記事）

地域おこし協力隊インスタQR



世界のカブトムシ・クワガタに触れよう！

普段見ることができない、世界のカブトムシ、クワガタムシと触れ合えるイベントを開催します。

たくさんのご来場お待ちしております！

- 開催日時 6月8日(土) 9時半～16時まで
- 場所 地域創業・交流支援センター WAKKA
- 入場料 無料



協力隊員紹介（6つの質問に答えてもらいました）質問項目 1名前 2出身 3好きな食べ物 4特技 5趣味 6夢・野望・やりたいこと



- あさの ふうと
- 1 浅野 風斗
 - 2 千葉県
 - 3 餃子
 - 4 剣道（三段）、標本作成
 - 5 昆虫採集、サイクリング
 - 6 昆虫好きな人を増やす、パリ・プレスト・パリ（自転車のイベント）の出演と完走



- いとう ゆきと
- 1 伊藤 幸人
 - 2 インドネシア生まれ、愛知県育ちです
 - 3 お肉全般
 - 4 昆虫標本（ジオラマ）
 - 5 ドライブ
 - 6 昆虫ジオラマを多くの人に見てもらって昆虫の美しさ、魅力を伝えること



- おだ こうゆう
- 1 小田 光洋
 - 2 青森県
 - 3 ラーメン
 - 4 PC 操作
 - 5 ゲーム、プログラミング、生物全般の飼育観察
 - 6 多種類のカブトムシを飼育すること、飼育したカブトムシで虫相撲すること



- たかはしせいや
- 1 高橋 聖也
 - 2 東京都
 - 3 白米
 - 4 ペン回し
 - 5 ラーメン屋さん巡り
 - 6 昆虫を通じて大木町の魅力を全国に広めたい



- ひらまつゆうき
- 1 平松 佑基
 - 2 岡山県
 - 3 寿司
 - 4 掃除
 - 5 読書、料理
 - 6 ビジネスプランコンテストで優勝



- ふじた こうたろう
- 1 藤田 康太郎
 - 2 茨城県
 - 3 そば、天ぷら
 - 4 動画編集、デザイン
 - 5 ライブハウスに行くこと
 - 6 自分が好きになった街で法人やライブハウス、音楽イベントを経営・運営したい

学生ボランティア大募集

夏休みに大木中学校や各校区の学童保育所で
勉強や活動のお世話をしてみませんか？

おおき放課後教室（夏休み版）

- 夏休みに大木中学校で先生と一緒に勉強を教えてくれる人を募集中
- ボランティア活動証明書を発行します
- ボランティア保険に加入します（本人負担なし）

◇募集要項◇

- ・ボランティア謝金 941円 / 時間
- ・募集対象 高校生以上の人（大木町在住の人を優先）
※希望者が多い場合は、人数を調整します。
- ・募集期限 6月30日(日)
- ・ボランティア内容 生徒の学習支援、先生の補助
- ・実施場所 大木中学校
- ・実施日程 7月30日(火)、7月31日(水)、8月1日(木)
- ・実施時間 各日程 13時半～15時半の2時間
- ・実施学年 全学年（1年生、2年生、3年生に分かれて実施）
- ・申し込み・問い合わせ 大木町地域学校協働本部事務局（地域づくり課） ☎0944-32-1047



申し込みは電話
またはこちらから→



学童保育所ボランティア

- 夏休みに町内の学童保育所で小学生の見守り補助をしてくれる人を募集中
- ボランティア活動証明書を発行します
- 学童支援員保険に加入します（本人負担なし）

◇募集要項◇

- ・ボランティア謝金 950円 / 時間
- ・募集対象 高校生以上の人（大木町在住の人を優先）
- ・募集期限 7月分 6月20日(木)まで / 8月分 7月20日(土)まで
- ・ボランティア内容 小学生の見守り補助（一緒に遊んでください）
- ・実施場所 各校区（大溝・木佐木・大莞）の学童保育所
- ・実施日程 7月22日(月)～8月28日(水)（日曜、祝日、お盆除く）
- ・実施時間 8時半～17時半のうち4時間以上（希望をお尋ねします）
- ・申し込み・問い合わせ NPO法人おおき・ほっとかん ☎0944-32-2555



申し込みは電話
またはこちらから→

