

気を付けないといけない事例を紹介します

排水管高圧洗浄のキャンペーンに注意!

自分で確認ができない床下や排水管などは業者に言われるままに契約しがちです。悪質な業者に注意しましょう。

【実際の事例】

「排水管高圧洗浄キャンペーン」のチラシに1か所3,000円で洗浄するとあったので、業者に依頼した。来てもらうと洗面所や台所など11か所の洗浄が必要と言われ、結局4万円を支払った。後日、洗浄後の点検に業者が訪れ、点検後に汚水桝の交換を勧められたが、断れずに契約してしまった。交換費用は20万円と高額なので断りたい。

【アドバイス】

格安に見える料金も数か所洗浄すると高額になる場合があるので、チラシをよく読んで判断してください。今回、汚水桝の交換は訪問販売に当たり、契約して8日以内だったのでクーリングオフで解決しましたが、工事などを勧められてもすぐに契約せず、複数の業者から見積もりを取って比較検討しましょう。他に「行政の依頼で排水管の無料点検をしている」と言い、点検後に高額な工事を勧める業者もいます。「無料点検」は要注意です。役場など公的機関を名乗った場合は公的機関に確認しましょう。おかしいと思ったら、遠慮なく消費生活センターに相談してください。

納期限

役場納税係・保険年金係 ☎ 201-4321

●町県民税 2期 8月31日(月)

●国民健康保険税 3期 8月31日(月)

●後期高齢者医療保険料 2期 8月31日(月)



7月の火災・救急件数

	水巻町	芦屋町	遠賀町	岡垣町	合計
火災	0	0	1	1	2
救急	128	64	86	114	392

町の人口

令和2年7月31日現在

- 人口 28,007人 (前年 - 274人)
- ▷男性 13,146人 (前年 - 121人)
- ▷女性 14,861人 (前年 - 153人)
- 世帯 13,392世帯 (前年 + 71世帯)

●7月の人の動き

- ▷出生 24人
- ▷死亡 20人
- ▷転入 94人
- ▷転出 120人

町の面積 11.01 km²

9月のし尿収集日

問い合わせ 役場下水道課 ☎ 201-4321

月	日・曜	事業者(対象地域)
4	金	環整
2	11金	太洋社(1)
回	14月	太洋社(2)
ま	17木	東管社(頃末北)
わ	18金	環整 東管社(猪熊・頃末北)
り	25金	太洋社(1)
	28月	太洋社(2)

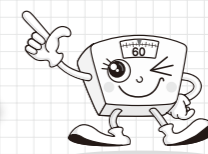
日・曜	対象地域(番)
1火	猪熊4・6～9丁目 頃末北1丁目
2水	猪熊2・4～6・8・9丁目 頃末北2丁目 立屋敷
3木	猪熊4・5・7・9丁目 頃末北3丁目(12) 頃末南1・3丁目(1～26)
4金	頃末北2丁目(1・5)・3丁目(1・3・5・16) 頃末南3丁目(27～31) 吉田東1・2丁目
7月	頃末北2丁目(1・4・5) 頃末北3丁目(1・3・4・7) 吉田東3～5丁目 吉田西1丁目(1～3)
8火	頃末北2丁目(1・4・5) 頃末北3丁目(4・6～8・13) 吉田西1丁目(4～6)・2丁目(1～9)
9水	猪熊 梅ノ木団地 古賀 頃末北 吉田西2丁目(10～20) 下二東1・2・3丁目(1～9)
10木	古賀1・3丁目 机 吉田西3～5丁目 下二東3丁目(10～15) 二東1・2丁目(1～6)
11金	机 中央 美吉野 古賀3丁目 頃末北1・3・4丁目 頃末南2丁目
15火	二東2丁目(7～15)・3丁目(1～16)
16水	二東3丁目(17～21) 吉田南1～3丁目
17木	樋口 樋口東 猪熊3丁目(3) 吉田団地(1～3・8 [37～43, 46～53])
18金	猪熊5丁目(5・11) 吉田団地(4～6・8 [54・55])
23水	樋口 猪熊5丁目(2・4・5) 吉田団地(7・8 [44・45・56・57]) 下二西 吉田南4・5丁目
24木	猪熊1～3丁目 古賀2丁目 二西1・2・3丁目(1～12)
28月	樋口(5) 猪熊7丁目(13)
29火	二西3丁目(13～21)・4丁目(1～6)
30水	二西4丁目(7～13) 伊左座

はかりちゃんの ちょっと耳より情報

9月10日～16日は自殺予防週間です。困ったときや不安があるときは1人で悩まず、誰かに相談しましょう。

●受付時間 365日24時間

●問い合わせ 北九州いのちの電話 ☎ 093-653-4343



Health Information 健康ひろば

いきいきほーる健康課

☎ 202-3212

フレイルを予防しよう

フレイルとは、年を重ねて心と体の働きや社会的つながりが弱くなった状態のことを言います。そのまま放置していると要介護状態になる可能性があります。早めに気付いて適切に対処することで進行を遅らせ、改善できることが分かっています。進行を防いで健康寿命を伸ばしましょう。

主なチェック項目

- 半年で2kg以上体重が減った
- 握力が弱い(男性26kg、女性16kg未満)
- 疲れやすく、何をしても面倒に感じる
- 運動の習慣がない
- 歩く速度が遅くなった

3つの予防対策

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。日々の生活を見直し、できることから始めましょう。

1. 栄養バランスの取れた食事

肉や魚、卵や豆腐などでタンパク質を、野菜や果物でビタミンをとりましょう。しっかり噛んで食べることは、食欲の増進、誤嚥予防につながります。

2. 身体活動

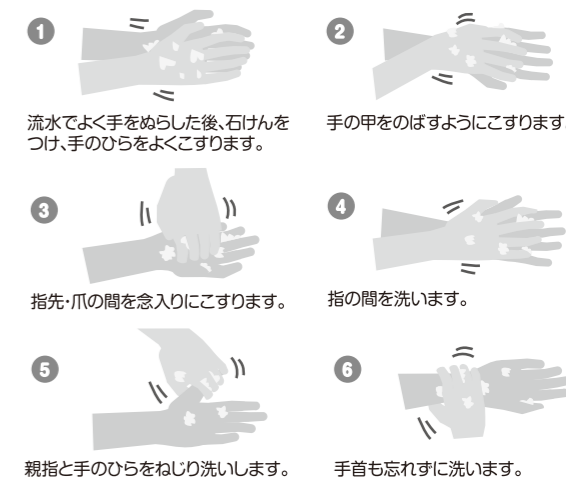
体を動かすことは筋肉の衰えを防ぐだけでなく、食欲や心の健康にも影響します。ウォーキングや筋力トレーニングをして体を動かしましょう。

3. 社会参加

趣味やボランティアなどで外出することは予防に効果的です。自分に合った活動を見つけましょう。

正しい手洗い

付着した細菌を減らすため、20秒間は洗いましょう。



国民健康保険加入者で今年度75歳になる皆さんへ

誕生月の翌月に、後期高齢者医療広域連合から後期高齢者健康診査受診券が送付されます。誕生日を迎える前に、特定健診の受診を希望する場合は、事前の申し込みが必要です。

●対象 昭和20年4月2日～昭和21年4月1日 生まれの国民健康保険加入者

●申し込み・問い合わせ 役場保険年金係 ☎ 201-4321

おいしいおかずレシピ vol.238

みんな大好き サラダ菜ウィンナー巻き

1人分 153Kcal 塩分 0.7g

- 作り方**
- ①ご飯と簡単酢を混ぜ合わせる。
 - ②ウィンナーをゆでて、サラダ菜を洗う。
 - ③巻きすにのり、①をのせ広げる。
 - ④③の上にサラダ菜とウィンナーをのせてマヨネーズをかける。
 - ⑤手前から巻いていき、8等分に切る。



調理：水巻町食生活改善推進会

- 材料・4人分**
- ご飯 150g
 - 簡単酢 小さじ1
 - ウィンナー 2本
 - サラダ菜 2枚
 - マヨネーズ 小さじ2
 - のり 1枚