



# ひがし



香椎宮の花菖蒲。6月8・9日には「扇としようぶ祭り」が開催されます。

区役所代表電話 ☎631-2131

ホームページ [福岡市東区](#)

東区データ  
人口 317,314人(+909)  
男 154,165人 / 女 163,149人  
世帯数 152,417世帯(+857)  
令和元年5月1日現在推計(前月比)

☎=日時、期間 ☎=場所 ☎=対象 ☎=定員 ☎=料金、費用 ☎=申し込み ☎=問い合わせ ☎=ファクス ☎=メール ☎=ホームページ ☎=託児 ☎=持参 ☎=受付時間

## 6月は食育月間 健康な毎日は バランスの良い食事から

健康づくりには、栄養バランスの良い食事が欠かせません。炭水化物の供給源となるご飯などの「主食」、たんぱく質の供給源となる魚や肉、卵、大豆製品を使った「主菜」、ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源となる野菜やキノコ類などを使った「副菜」を上手に組み合わせると、栄養をバランス良く取ることができます。



また、野菜や果物、豆、海藻、乳類を取り入れ、塩分、糖分、脂肪分の取り過ぎに気を付けることが、生活習慣病の予防につながります。食生活を振り返ってみませんか。

### ■らくらくバランスレシピ

東区食育ホームページ(「東区食育」で検索)で、「らくらくバランス料理レシピ」を紹介しています。日頃料理をしない人にもおすすめの電子レンジを使ったレシピや、冷凍野菜・冷蔵庫の残り野菜で手軽に作れる料理などを掲載しています。ぜひご活用ください。右コードからもアクセスできます。☎区健康課 ☎645-1078 ☎651-3844



携帯電話・スマホはこちらから



「毎年欠かさず健診を受けています」と受診者。写真は東保健康所での血圧測定

## よかドックの申し込み方法

### ○実施医療機関(平日・土曜日)

受診したい実施医療機関に直接予約を。実施医療機関は、よかドックご案内センター(☎711-4826 ☎733-5756)でも案内しています。



### ○東保健所・なみきスクエア(平日月2~3回・日程は毎月本紙15日号に掲載)

予約は集団健診予約センター(☎0120-985-902 ☎0120-931-869)へ。

### ○健康づくりサポートセンター(土日祝日、奇数月の第2火曜日夜)

予約は同センター(☎751-2806 ☎751-2572)へ。

最寄りの実施医療機関や健診日程など詳細は、ホームページ(「けんしんナビ」で検索)で確認できます。本紙4月1日号と同時配布した「健診ガイド」でも紹介しています。



**よかドックで健康チェック**  
**目指そう! はつらつシニア**  
「人生100年時代」に向けて、健康への関心が高まっています。定期的に健診を受けて、「はつらつシニア」を目指しましょう。  
生活習慣病は、自覚症状が無いうちに進行して、心筋梗塞や脳卒中などの重い病気を引き起こす恐れがあります。  
定期的な健診を受け、病気の早期発見や、生活習慣の改善で病気の予防をしましょう。  
また、病気を早期発見すると、治療にかかる費用が抑えられ、家計の負担も軽くなります。



1万円程度の健診を500円で受診できる  
よかドックでは、年に1回、血圧測定や尿検査、血液検査、心電図など  
1万円の健診が500円で受診できる  
定期的な健診を受け、病気の早期発見や、生活習慣の改善で病気の予防をしましょう。  
また、病気を早期発見すると、治療にかかる費用が抑えられ、家計の負担も軽くなります。  
市は、40~74歳の国民健康保険加入者を対象に、生活習慣病予防のための特定健診「よかドック」を実施しています。  
1万円程度の健診を500円で受診できます。さらに、結果に応じて医師や保健師のアドバイスを無料で受けられます。※今年度40歳・50歳になる人や、満70~74歳の人、市県民税非課税世帯(要証明)の人は無料。  
【問い合わせ先】  
区健康課  
☎645・1078  
☎651・3844

## ニセ電話詐欺にご注意

警察官や子・孫などを装い、電話で言葉巧みに家族構成や資産状況等を聞き出し、現金などをだまし取ろうとする「ニセ電話詐欺」が相次いでいます。在宅時でも留守番電話を設定するか、かかってきた電話を一旦切り、相手を確認してかけ直すなどの対策を。不審に思ったら、家族や東警察署(☎・☎643-0110)に相談を。



## 九州産業大学造形芸術講座「デザイン書道」ワークショップ

イメージした文字を書道で表現する「デザイン書道」(写真)の体験講座です。所要時間は20~30分程度。☎6月15日(土)午前10時~午後3時(受け付けは午後2時半まで)☎九州産業大学コミュニティーギャラリー(千早五丁目14-30)☎高校生以上☎無料☎不要☎九州産業大学学外連携課 ☎673-5495 ☎673-5599



## 発達が気になる子と親の交流サロン

「チューリップくらぶ」は、ダウン症や、言葉がゆっくり、こだわりが強いなど、発達が気になる就学前の子どもと保護者のための交流サロンです。同じ悩みを持つ親同士で交流や情報交換ができます。



☎第2・4木曜日午前10時半~午後0時半☎東障がい者フレンドホーム(松島三丁目)☎無料☎不要☎区地域保健福祉課 ☎645-1088 ☎631-2295

## ファミリー・サポート・センターの会員になりませんか

福岡ファミリー・サポート・センターは、地域で子育てを助け合う会員制の組織です。子どもを預けたい「依頼会員」に、自宅で子どもを預かる「提供会員」を紹介。利用時に依頼会員が提供会員に料金を支払います。提供会員になるための講習会を7月に開催します。詳細は、本紙12ページをご覧ください。☎福岡ファミリー・サポート・センター東支部 ☎631-0633 ☎643-8923

## 東体育館の教室

●朝からスッキリ!!ボディメンテナンスI  
リラックスをテーマに、体操やストレッチを行います。☎7月3日~8月28日の水曜日(8月14日を除く)。午前9時半~10時半。全8回。☎18歳以上☎抽選30人☎3,200円☎往復はがきに、教室名・参加者の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入して、問い合わせ先へ。6月15日(土)必着。☎東体育館(〒813-0003香住ヶ丘一丁目12-2) ☎672-0301 ☎672-0302

## 東市民プールのお知らせ

●6月の臨時休館  
ボイラー検査のため、11日(火)~14日(金)は臨時休館します。毎月最終木曜日は休館ですが、27日(木)は開館します。  
●トレーニングレッスンとアクアレッスン  
18歳以上のプール利用者を対象に毎週実施しています。内容や日程など詳しくは問い合わせ先へ。  
☎東市民プール(名島二丁目) ☎662-6111 ☎662-6112

