



ひがし



アイランドシティ中央公園
内のぐりんぐりに咲くハ
イビスカス

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 321,728人(+174)
 男 156,417人 / 女 165,311人
 世帯数 156,652 世帯(+126)
 令和2年9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

「おうち時間」に 自宅でも楽しく健康づくり



人生100年時代への
チャレンジ

新型コロナウイルスの影響で外出を控え、運動不足になっていませんか。自粛生活中の健康づくりについて、区地域保健福祉課の健康運動指導士・森口さんに話を聞きました。

「自粛生活が続くと体にどんな影響がありますか」

加齢に伴う身体機能の低下によって、健康障害を起こしやすくなった状態を「フレイル(虚弱)」といいます。家にいる時間が長く活動量が少なくなると、フレイルの危険性が高まります。

フレイルは身体的な衰えだけでなく、認知機能も低下します。運動を習慣化させましょう。自宅でもできるストレッチや筋力トレーニング

や心の健康にも影響を及ぼします。体重が減少した、疲れやすくなった、など小さな兆候を見逃さないことが大切です。

市は、「祝いめでた体操」など六つの「よかトトレ体操」のほか、「体を整えるヨガ」「健口いきいき体操」など、自宅でもできる体操を動画で配信しています。市ホームページ「自宅で楽しく健康づくり」で検索していただけます。

「おうち時間」に取り入れ、生き生きとした毎日を送りましょう。



スマホはこちら

「問い合わせ先」

区地域保健福祉課
 ☎645・1088
 ☎631・2295

フレイル予防に「かんたん体操」

(1) ストレッチ

① 背伸び



手を組んで腕をゆっくり上に5~10秒伸ばし、ゆっくり戻す

② 胸開き



手を後ろで組み、肘を伸ばして肩甲骨を寄せ、胸を反らす

③ 肘回し



肘で円を描くように回し、肩甲骨を動かす(前・後ろ回し各3~5回)

(2) 筋力トレーニング(目安: 3~10回・3セット)

④ 膝上の筋力アップ



つま先を上に向け、膝が曲がらないようにゆっくり足を伸ばして5秒保つ

⑤ スクワット



つま先より前に膝が出ないように意識して、ゆっくりと腰を下ろす

無理のない範囲で安全に気を付けて行い、痛みがあるときや体調の悪いときは中止してね



新型コロナワクチン接種について

●ワクチン接種予約開始日について

市は、64歳以下の対象者に6月30日に接種券をお送りします(年齢は今年度末時点)。接種券到着後に、下表の年代区分ごとの日程に合わせ予約してください。なお、基礎疾患がある59歳以下の人(事前登録が必要)と60~64歳の人は、接種券が届き次第予約可能です。

区分	予約開始日時
基礎疾患がある人	接種券が届き次第(要事前登録)
60~64歳の人	接種券が届き次第
50~59歳の人	7月12日(月)午前8時半~
40~49歳の人	7月15日(木)午前8時半~
30~39歳の人	7月19日(月)午前8時半~
16~29歳の人	7月22日(木・祝)午前8時半~

●予約方法

予約専用サイト(「福岡市新型コロナワクチン 予約」で検索)から予約してください。予約対象者以外はログインできません。インターネットの利用が難しい場合は、問い合わせ先へご相談ください。



スマホはこちら

●各区集団接種会場を開設

集団接種会場を右上表の通り各区に設置します。運営時間は、毎日午前11時~午後5時までです(7月1日に開設する中央体育館・ももち体育館は午後10時まで)。お住まいの区以外の会場でも接種できます。身近な会場をご利用ください。

開設日	区	会場(住所)
6/22(火)	西	さいとぴあ(西都二丁目)
6/25(金)	博多	さざんびあ博多(南本町二丁目)
	城南	城南体育館(別府六丁目)
6/28(月)	東	なみきスクエア(千早四丁目)
	南	南体育館(塩原二丁目)
7/1(木)	中央	中央体育館(赤坂二丁目)
	早良	ももち体育館(百道二丁目)

詳しくは、市ホームページ「(福岡市)新型コロナワクチン」で検索」で確認するか、下記コールセンターにお尋ねください。

福岡市新型コロナワクチン接種コールセンター ☎260-8405 📠260-8406 🕒毎日午前8時半~午後5時半

夏場の食中毒にご用心

食中毒は1年を通して発生しますが、特に気温や湿度の高くなる夏場は、細菌による食中毒の危険性が高まります。次のポイントに気を付けましょう。



【食中毒予防の3つのポイント】

①菌を付けない: 調理前の手洗いを忘れずに行う。調理器具は食材(肉・魚・野菜)ごとに使い分け、使用後の調理器具はしっかりと洗浄・消毒する。②菌を増やさない: 生鮮食品は購入後すぐに冷蔵庫へ保管し、調理後は早めに食べる。③菌をやっつける: 肉は中心部までよく加熱する。

区衛生課 ☎645-1111 📠645-1114

東区よかトレ実践ステーション サポーター養成講座

よかトレ実践ステーションで体操などを指導する、よかトレ実践ステーションサポーター(よかサポ)を養成する講座です。指導の際の実技



東区よかサポ
マスコットキャラクター
「よかトラくん」

のポイントなどを学べます。📅8月5日・12日の木曜日午後1時~4時📍区保健福祉センター(箱崎二丁目)👤健康運動指導士、理学療法士、作業療法士などの資格を持っている人👤各回抽選20人📄無料📅7月16日(金)午後5時までに区ホームページ(「よかサポ養成講座」で検索)から申し込みを。📍区地域保健福祉課 ☎645-1088 📠631-2295



スマホはこちら

400ミリリットル献血にご協力を

新型コロナウイルス等の影響で、輸血用血液が不足しています。医療機関への血液の安定供給のため、献血にご協力ください。天神・博多に3カ所ある「献血ルーム」では毎日献血を受け付けています。また、各校区でも年1回献血を行っています。詳細は、区ホームページ(「献血」で検索)をご覧ください。👤体重50kg以上。男性17~69歳、女性18~69歳 ※65歳以上は60~64歳に献血経験がある人📍区健康課 ☎645-1076 📠651-3844

講座等についてのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座等が中止になる場合があります。事前に各問い合わせ先にご確認ください。掲載している情報は、6月14日時点のものです。