

博多区情報BOX

「保健だより」は、15日号に1か月分の予定をまとめて掲載しています

5 2009 May

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

6 2009 June

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

マークの説明 期=日時、開催日、期間 所=場所 対=対象 定=定員 料=料金、費用 問=問合せ ☎=電話 F=ファクス 申=申込み 託=託児

参加募集

アビスパ福岡を応援しよう

「アビスパ福岡」対「東京ヴェルディ」戦の観戦(SA席)に子どもと保護者を無料で招待します。



期6月28日(日)午後1時キックオフ所レベルファイブスタジアム対区内に住むか、勤務または通学する人定500人料無料問区地域振興課(〒812-8512住所不要)☎419-1043F434-0053申往復はがきに代表者の住所(在勤、在学の方は勤務地、学校名も記入)、氏名、電話番号と参加者全員の氏名、年齢(学年)、「対東京ヴェルディ戦アビスパ応援参加希望」と書いて、6月3日(水)(必着)までに同課へ。はがき1枚に5人まで。応募多数のときは抽選。

「アビスパキッズ」も同時募集

上記参加者の中から、試合前に選手と手をつないで入場する「アビスパキッズ」を募集します。期試合当日の正午までに保護者と集合対区内に在住の小学生定11人料無料申上記「応援参加」の申し込み往復はがきに、参加を希望する小学生氏名の前に「キッズ希望」と併せて記入。応募多数の時は抽選。

心の病で悩んでいる家族のための講座

統合失調症について、正しい知識や対応などを学びます。

期下表のとおり。時間はいずれも午後1時半～3時半所区保健福祉センター問区健康課☎419-1092F441-0057申電話で同課へ。

月日	テーマ	講師
6/2(火)	統合失調症の症状と治療	精神科医師
7/7(火)	統合失調症の方への家族の対応	精神保健福祉士
8/4(火)	当事者の話を聞こう	当事者

メタボリックシンドローム予防教室

メタボリックシンドロームを知り、予防するための食事や運動のポイントを2回コースで学ぶ教室です。期下表のとおり。時間はいずれも午後1時半～3時半所区保健福祉センター問区地域保健福祉課☎419-1100F441-0057申電話で同課へ。

初夏コース	栄養編	5/25(月)
	運動編	6/1(月)
夏コース	栄養編	7/27(月)
	運動編	8/3(月)
秋コース	栄養編	11/30(月)
	運動編	12/7(月)
初春コース	栄養編	3/1(月)
	運動編	3/8(月)

※各回とも内容は同じです。

博多市民センター

〒812-0015 山王一丁目13-10 ☎472-5991 F472-5952

市民企画講座を募集

市民センターで講座を開催してみませんか?皆さんのアイデアを生かした企画を募集します。

【活動内容】テーマは自由。同センターとの共働運営で、9月から12月の間で、1回につき2時間、6回程度まで開催可。場所は同センター。講師謝礼金、資料印刷などの経費は同センターが負担(基準・限度額あり)。

【応募資格】市内に住むか、通勤・通学する個人、市内で活動するグループ・団体など。

【応募方法】同センターなどで配布する応募用企画書に講座名、テーマ、ねらい、簡単な内容などと企画者(団体の場合は代表者)の住所、氏名、電話番号を書いて、6月5日(金)(必着)までに同センターへ郵送、ファクス、メール(shimin-c.HAWO@city.fukuoka.lg.jp)、持参のいずれかで申し込み。選考の上、6月中旬までに採用・不採用を郵便で通知。※企画書は返却しません。

●事前説明会を開催 期5月22日(金)午後1時半～2時半、午後7時～8時(2回とも内容は同じ)所同センター申不要。直接会場へ。

人権講座

期下表のとおり、全4回。時間は午前10時～正午所同センター対人権問題に関心がある人定70人料無料申はがきかファクスで、講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて6月11日(水)(必着)までに同センターへ。応募多数のときは抽選。

日程	内容
6/17(水)	「人間(ひと)・こころ・詩(うた)」
6/23(水)	「デートDV」知っていますか?
7/1(水)	部落差別の現実と私
7/7(水)	子どもの健やかな成長を願って～人権の視点から～

国民健康保険の加入はお済みですか?

75歳未満で、職場などの健康保険に加入していない人は、区保険年金課で国民健康保険の加入手続きが必要です。自営業、パート従業員、無職の人などが対象となります。

職場の健康保険からの切り替えには、「健康保険資格喪失証明書」と印鑑、本人確認のための身分証明書が必要です。

問同課☎419-1118F441-0075

保健だより

【問合せ・申込み先】①健康づくり係 ☎419-1091 ②精神保健福祉係 ☎419-1092 ③地域保健福祉課 ☎419-1100 ④医薬務係 ☎419-1090F441-0057(共通) ※場所の記載がないものは区保健福祉センター(保健所)で実施。費用の記載のないものは無料。 ※乳がん・子宮がん検診は2年度に1回受診可。

内容	5月	6月	受=受付時間 実=実施時間	予約	対象・料金・その他	問 申	
特定健診(メタボ健診)	26	2/16	受9:00~10:30 実9:30~10:30	要	対国民健康保険被保険者証の「特定健診受診対象者の氏名」欄に氏名が記載されている人料500円		
がん検診	所さざんびあ博多	胃がん		2	対35歳以上料600円		
		大腸がん	26	2/16	受9:00~11:00	対40歳以上料500円	
		子宮がん		2	対20歳以上料400円		
		乳がん		2			
		所さざんびあ博多	4	受9:30~11:00	対40歳以上料40歳代1,300円、50歳以上1,000円		
結核健診	26	2/9/16	受9:00~11:00	要	対18歳以上		
校区がん検診	所東住吉公民館	25			【胃がん】対35歳以上料600円		
校区結核健診	所冷泉公民館	28	受9:00~11:00	要	【子宮がん】対20歳以上料400円		
	所東吉塚会館	5			【結核】対18歳以上	①	
骨粗しょう症検査	26	16	受9:00~11:00	要	対40歳以上料500円		
エイズとクラミジア抗体検査	21/28/27	4/11/18/10	受9:00~11:00 受16:00~18:00	要	匿名で検査可		
風しん抗体検査		18	受9:00~11:00	要	対妊婦を除く成人女性のみ料720円		
ヘルスアップスクール		9	受9:00~9:20	要	対18~39歳料2,700円託あり。結果説明は6月19日		
マタニティスクール	所さざんびあ博多	1/8/15	受13:00~13:30	要	母子健康手帳を持参で。		
離乳食教室		19	実13:30~15:00	要			
健康づくり運動教室	29		実13:30~15:00	要	※通院中の人は主治医に事前に相談のこと		
栄養相談	27	10	実10:00~15:30 実13:30~15:30	要	離乳食から生活習慣病予防の食事まで		
心の健康相談	19		実9:30~11:30	要			
		10	実13:45~15:30	要	精神科医師による相談。予約は前日まで	②	
産後のお母さんの心の相談	22		実13:30~15:30	要			
アルコール問題を抱える家族のつどい	26		実14:00~15:30	要	初めての人のみ要予約		
母子巡回健康相談	予約不要。母子健康手帳持参で。▷6月2日(水)=弥生公民館▷6月3日(木)=美野島公民館▷6月4日(金)=板付公民館▷6月5日(土)=吉塚会館、那珂南会館▷6月8日(月)=板付北公民館▷6月9日(火)=金の隈公民館▷6月10日(水)=東月隈会館受13:30~14:00(吉塚会館のみ9:30~10:30)					③	
校区献血	予約不要。▷6月4日(木)=春住小学校受10:00~12:00、13:00~15:00▷6月9日(火)=弥生会館受9:30~12:30、13:30~15:00▷6月17日(水)=東住吉公民館受9:30~15:00					④	

肉を生そのまま食べることは控えましょう

5月ごろから、「カンピロバクター」という細菌による食中毒が多く発生します。



「鳥刺し」や「牛レバー刺し」など、肉の生食が主な原因で、食後2~5日で腹痛・下痢・発熱などの症状が現れます。抵抗力の弱い子どもや高齢者は重症になりやすいので注意が必要です。

●食中毒を防ぐには

「カンピロバクター」による食中毒は、少ない量で発症します。肉の鮮度には関係なく、加熱が不十分な「たたき」や「湯引き」を食べることで発症することもあります。

肉の生食を控えること、中心まで十分に加熱することが予防の第一歩です。

問区衛生課☎419-1126F434-0007