



区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



木の実や枝を使った作品(油山市民の森)

区役所代表番号 ☎822-2131

〒814-0192 城南区鳥飼六丁目1-1
窓口受付時間:午前8時45分~午後5時15分
(土日・祝日・年末年始を除く)
区ホームページは「福岡市城南区」で検索



区のシンボルキャラクター 油山の妖精「ニコりん」

区の人口 132,586 人 (前月比 77 人増) (男 62,320 人 女 70,266 人) 世帯数 67,360 世帯 (前月比 54 世帯増) (令和元年7月1日現在推計)

☎=日時、開催日、期間 所=場所 問=問い合わせ ☎=電話 印=ファクス 対=対象 定=定員 料=料金、費用 託=託児 申=申し込み 持=持参 電=メール 頁=ホームページ

よかドック通信 第3回

Q.よかドックを受けたいけど、平日は忙しいなあ。日曜日に健診を受けることはできないかな?



よかろーもん

A.下記の場所で日曜日に受診できる「よしみち健診」を実施します。お出掛けのついでに、気軽に健診を受けてみませんか。

●実施日・場所

- ①10月6日(日) 特別養護老人ホーム ケアタウン茶山(茶山三丁目9-1)
- ②10月20日(日) 特別養護老人ホーム 城南の杜(梅林三丁目10-8)

●健診内容

よかドックのほか、胃がん、大腸がんなどのがん検診、オプションで血管年齢測定(よかドック受診者は無料)や腫瘍マーカー検査なども受けることができます。対象者や料金など詳しくはお問い合わせください。

●申し込み方法

8月19日~9月13日に電話で労衛研健診予約センター(☎050-3646-1801)へ。ホームページ(「けんしんナビ」で検索)でも受け付けます。右記のコードからもアクセスできます。



☎区健康課 ☎831-4261 印822-5844

城南区健康長寿 100歳チャレンジ

オトナ女子の筋トレ・ストレッチ 福岡 in カーブス 100

運動や筋トレを始めたい、運動を続けるコツを知りたいという人のための講座です。

①カーブス福岡長尾

☎9月7日(土)午後2時半~4時 所 園カーブス福岡長尾(長尾一丁目) ☎・印863-8633

②カーブス福岡べふ

☎9月28日(土)午後2時半~4時 所 園カーブス福岡べふ(別府四丁目) ☎844-7115 電 fukuoka_befu@curves-family.jp

<共通事項>

☎20~64歳の女性 ☎各回先着20人 ☎無料 ☎8月16日~①8月31日②9月21日に電話または①ファクス②メールに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて希望する施設へ。

全国家計構造調査を実施します

家計における消費や所得などを把握し、家計構造を明らかにする5年に1回の調査を行います。8月中旬から区内約350世帯を対象に、県知事任命の調査員が訪問しますので、回答にご協力をお願いします。

☎区総務課 ☎833-4004 印822-2142

■交付場所 区役所3階

例年9月は窓口が混雑し、待ち時間が長くなる場合があります。9月の午後3時以降、もしくは10月中旬以降の手続きをお勧めします。

校区・地区	9月の指定日	
堤丘	3日(火)	19日(木)
鳥飼	4日(水)	
金山	5日(木)	20日(金)
田島	6日(金)	
片江	9日(月)	24日(火)
別府	10日(火)	
南片江	11日(水)	25日(水)
長尾	12日(木)	
城南	13日(金)	26日(木)
堤・西長住	17日(火)	27日(金)
七隈	18日(水)	30日(月)

■交付日時 9月は下表の通り。受け付けは午前9時~午後5時。 ※10月以降は校区ごとの指定はありません。

令和元年度の高齢者乗車券を交付します。混雑緩和のため、校区・地区ごとに交付日を設定していますので、可能な限り指定日での手続きをお願いします。詳細は、本紙6面でご確認ください。

■持参するもの ①本人の印鑑(朱肉を使うもの)

☎833・4170 印822・2133

■対象者 区に住民登録をしている満70歳以上で令和元年度の介護保険料の所得段階区分が1~7の人

②本人確認できるもの(介護保険証、健康保険証など) ③交通用福祉ICカード(右写真) これまでに交付を受けた人のみ

令和元年度 高齢者乗車券を 9月から交付します



のびのび夢ひろばじょうなん

シャボン玉遊びや工作、パン作りなど、子どもと大人と一緒に楽しめるイベントです。簡易プール=写真=で水遊びもできます。夏の思い出づくりに出掛けてみませんか。

☎9月1日(日)午前11時~午後3時 所 西の堤池(城南市民センター東隣) 園区生涯学習推進課 ☎833-4043 印822-2142 対乳幼児と保護者、小学校低学年の児童 ☎無料 ☎不要 ※雨天時は、城南市民センターで内容を一部変更して開催します。



シニア教養講座(写真教室)

写真クラブの主宰者を新たな講師に迎え、写真教室を開催します。写真の基礎を学びます。

☎9月20日(金)、10月11日(金)、10月18日(金)、午前10時~正午 所 区役所園区シニアクラブ連合会 ☎833-4107 印822-0911 対区内に住む60歳以上で全日程参加できる人 ☎抽選25人 ☎無料 ☎往復はがき(〒814-0192住所不要)に住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、9月10日(必着)までに同連合会「シニア教養講座(写真教室)」係へ。

城南区防災士ネットワーク 加入者を募集しています

防災士とは、防災に関する一定の知識や技術を習得した人のことです。地域や職場などで防災啓発や訓練を実施したり、災害時にリーダーシップを発揮したりするなど、さまざまな場での活動が期待されています。

区は、災害時に行政と地域が連携して迅速な対応ができるように、区役所と区内の防災士で構成される「城南区防災士ネットワーク」の構築を進めています。

同ネットワークに加入し、皆さんの知識やスキルを生かして一緒に活動してみませんか。

■城南区防災士ネットワークの加入要件

- ①区内に在住または就労(就学)し、防災士の資格を持っている人
 - ②地域と連携した防災活動に興味がある人
 - ③同ネットワークに個人情報(住所、氏名、電話番号、メールアドレス)を提供できる人
- ☎園区総務課 ☎833-4055 印822-2142

家族介護者カフェ

介護に関する情報交換、相談ができます。認知症に関する講話もあります。

☎9月27日(金)午後1時~3時 所 保健所園区社会福祉協議会 ☎832-6427 印832-6428 対家族を介護している人 ☎先着10人 ☎無料 ☎8月15日~9月26日に電話またはファクスに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて同協議会へ。



だまされないで! 区役所職員をかたる不審な電話にご注意を! 職員が電話でATMの操作をお願いすることは絶対にありません

年に1回は井戸水の水質検査を

井戸水は、天候や周辺の環境の影響を受けて水質が変わることがあります。安心して飲むためには、日頃の管理が大切です。



▷常に清潔を心掛け、井戸の周辺を清掃▷ポンプや井戸のふたなどの設備を定期的に点検し、不具合があれば修理▷水の色・濁り・臭い・味を毎日確認し、異常時は直ちに飲用をやめる▷年に1回は水質検査を受ける

保健所では有料(7,240円)で水質検査を受け付けています。

問区衛生課 ☎831-4219 F843-2662

うつ病予防講座

うつ病は年齢や性別に関係なく、誰もがかかる可能性のある病気です。うつ病の予防や症状への対処、治療等について学びます。

日時	内容/講師
9月4日(水) 午前10時～正午	うつ病ってどんな病気?～正しい知識と治療について～/精神科医師
9月11日(水) 午後1時半～3時半	うつ病かも?と思ったら～接し方と周囲のサポート～/臨床心理士、精神保健福祉士

問上表の通り所保健所問区健康課 ☎831-4209 F822-5844 各回先着30人料無料 申各回8月15日から開催日の前日までに電話またはファクスに住所、氏名、電話番号、希望の日程を書いて同課へ。

城南体育館の教室

■初心者バドミントン教室

バドミントンの技術やルールなどを基礎から学びます。

問10月2日～12月4日の水曜日、午後1時～2時半、全10回 対18歳以上 抽選20人 料4,800円



■幼児体操教室①②

マット運動や跳び箱など、基礎的な運動を通して運動能力を養います。

問10月4日～12月6日の金曜日、①午後3時5分～3時55分②午後4時～4時50分、全10回 対①3歳児(年少)②4・5歳児(年中・年長) 抽選15人②抽選20人 料6,900円



■リフレッシュ☆ヨガ

ストレッチや呼吸法など、ヨガの基礎を学びます。

問10月9日～12月11日の水曜日、午前11時10分～午後0時40分、全10回 対18歳以上 抽選35人 料4,500円



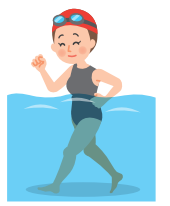
<共通事項>

問同体育館 ☎851-0303 F851-0040 申はがき(〒814-0104別府六丁目14-22)に教室名、住所、氏名(ふりがな、幼児体操教室は保護者名も)、年齢、電話番号を書いて、8月31日(必着)までに同体育館へ。

城南市民プールの教室

①中高年!水中運動教室

問9月20日～10月18日の金曜日、午後3時～4時半、全5回 対40歳以上 抽選10人 料2,800円



②初心者ストレッチヨガ教室

問9月22日～10月20日の日曜日、午後6時半～8時、全5回 対18歳以上 抽選15人 料3,500円

③新1年生水泳教室

問9月28日～10月26日の土曜日、午後2時～3時半、全5回 対水に慣れていない小学1年生 抽選10人 料3,900円



④親子でチャレンジ水泳教室

問10月6日～11月3日の日曜日、午後2時～4時、全5回 対4～6歳の水に慣れていない幼児と保護者 抽選10組 料3,900円



<共通事項>

問同プール ☎863-7098 F863-7198 申来所か往復はがき(〒814-0142片江一丁目5-1)に教室名、住所、①～③氏名(ふりがな)④保護者と子どもの氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、9月①11日②12日③18日④26日(いずれも必着)までに同プールへ。 ※来所して申し込む場合は、返信用はがき代として62円が必要。

お知らせ・参加者募集

お知らせ・参加者募集

健康 だより

【問い合わせ・申込先】

- ①集団健診予約センター ☎0120-985-902 F0120-931-869 (問平日 9:00～17:00)
 - ②健康課健康づくり係 ☎831-4261 F822-5844 (Fは②～⑤共通) ③健康課母子保健係 ☎844-1071
 - ④健康課精神保健福祉係 ☎831-4209 ⑤健康課医務係 ☎831-4208 ⑥地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133
- ※場所の記載のないものは保健福祉センター(保健所)で実施。料金の記載がないものは無料。



内容	実施日		問=受付時間 答=実施時間	予約	対象者・料金・その他	問	
	8月	9月					
よかドック(特定健診)					問40～74歳の国民健康保険加入者 料500円 答国民健康保険証	申し込みは①、問い合わせは②	
がん検診	胃がん(胃透視)				問40歳以上 料600円		
	大腸がん				問40歳以上 料500円		
	乳がん				問40歳以上女性(2年度に1回) 料40歳代1,300円、50歳以上1,000円		
	子宮頸(けい)がん	26	★12 24	問8:30～10:30	要		問20歳以上女性(2年度に1回) 料400円
	肺がん・結核						【胸部エックス線検査】問40歳以上 料40～64歳500円、65歳以上無料 【喀痰(かたん)細胞診検査】問50歳以上で肺がんのハイリスクと判定された人 料700円
胃がんリスク検査(血液検査)					問年度中に35歳または40歳になる人 料1,000円		
骨粗しょう症検査					問40歳以上 料500円		
エイズ・クラミジア・梅毒検査	毎週水曜日		問9:00～11:00	-	匿名での検査。検査結果は2週間後に本人に直接説明。		
B・C型肝炎ウイルス検査	21	18	問9:00～11:00	-	問20歳以上(過去に検査を受けたことがない人)		
栄養相談	-	3	問9:30～12:00	要	管理栄養士が食事の相談に対応。 ※予約は前日まで。	②	
	23	20	問13:00～15:30				
離乳食教室	20	17	問13:30～15:00	-	離乳食の講話や試食。乳児の同伴可		
マタニティスクール	19、26	2、9	問13:30～15:00	-	問妊婦とその家族など 答母子健康手帳・筆記用具 ※動きやすい服装で。	③	
心の健康相談	22	19	問14:00～16:00	要	専門の医師が相談に応じます。 ※予約は前日まで。	④	
献血	【堤公民館】9/7(土)10:00～12:00、13:00～15:30 【長尾公民館】9/20(金)14:00～16:00 【片江小学校】9/21(土)9:30～15:30					⑤	
母子巡回健康相談	身体測定や育児相談をします。 問13:30～14:00 問妊産婦、乳幼児と保護者 答母子健康手帳 【堤公民館】8/19(月) 【別府公民館】8/20(火) 【片江公民館】8/21(水)					⑥	

※よかドック・がん検診・胃がんリスク検査・骨粗しょう症検査の申し込みは、各健(検)診日の10日前(土・日・祝日を除く)まで。
 ※満70歳以上や市県民税非課税世帯の人などは、よかドック・がん検診・胃がんリスク検査・骨粗しょう症検査の受診料が減免されます(証明書が必要)。
 ※受診者をはじめ、誰でも参加できるロコモ予防運動教室を健(検)診日に実施しています(申し込み不要)。
 ※★印の日には託児付き健(検)診を行います。要事前予約。希望者は健診予約後に実施日の5日前までに②健康課健康づくり係へ。