



城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



水の森(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・祝休日・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「ニッコりん」

区の人口 133,173 人 (前月比 93 人減) (男 62,593 人 女 70,580 人) 世帯数 68,241 世帯 (前月比 4 世帯減) (令和 2 年 6 月 1 日現在推計)

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

教えて!ニッコりん講座

「withコロナ時代」を過ごすための暮らしのヒントや情報を、ニッコりんがみんなに伝えるよ! 今回のテーマは「熱中症予防のポイント」だよ。

ある暑い日のこと・・・

新型コロナウイルス感染防止のために、マスクをして外に出掛けたら、気分が悪くなってしまったニッコりん。
もしかして熱中症?



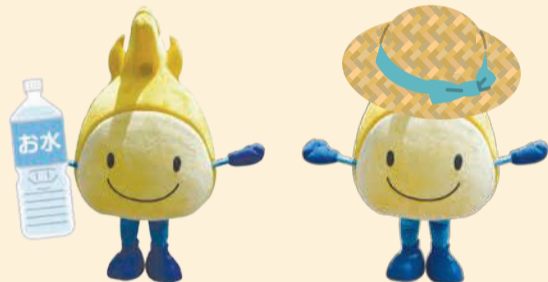
気温や湿度が高い中で、マスクをつけたままでは要は要注意だよ!

屋外で人と十分な距離(2m以上)が取れるときは、マスクを外してみてね。

ほかにもいろいろな熱中症対策があるよ☆

小まめに水分を取ろう♪

出掛けるときは帽子や日傘を忘れずにね♪



エアコンや扇風機も上手に使って、温度や湿度に気をつけようね。栄養バランスにも気を付けてね。

☎区健康課 ☎831-4261 ☎822-5844



月に2回新しい動画を配信

区では、自宅で簡単にできる運動の動画の配信を始め、区ホームページ(「ニッコりん トレーニング」)でも生き生きと暮らすためには、日頃からの健康づくりが大切です。

新しい生活様式を取り入れながら
自宅でもできる健康づくり
ニッコりんおすすめ
初心者向け
簡単トレーニング

新型コロナウイルスの影響で外出や運動の機会が減り、運動不足を感じていませんか。
いつまでも生き生きと暮らすためには、日頃からの健康づくりが大切です。

あなたの家がジムのよう!

城南区健康長寿100歳チャレンジプロジェクトとして、区内のスポーツジムや城南体育館が提供する筋トレ動画などを区ホームページ(「福岡市 あなたの家がジムになる」で検索)で紹介しています。

健康維持のために、自宅で動画などを見ながら運動に取り組んでみませんか。

【問い合わせ先】

区地域保健福祉課
☎833-4113
☎822-2133

お知らせ・参加者募集

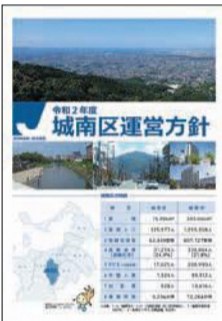
今年度の城南区の運営方針

今年度の「城南区運営方針」を策定しました。

「豊かな暮らしがあるまち・城南区」を目指して取り組んでいきます。

詳しくは、区役所1階コミュニティ情報コーナーで配布するリーフレットや、区ホームページ(「城南区運営方針」で検索)をご覧ください。

☎区企画共創課 ☎833-4009 ☎844-1204



お知らせ・参加者募集

新米ママのニコりん子育て教室

親子遊びやベビーケア、病気や事故の際のホームケアなどについて学びます。また、希望者には保健師や助産師による個別相談も行います。

なお、定員を半分にするなど、感染防止対策を徹底した上で実施します。

☎ 8月27日(木)午後1時半~3時 ※3時以降に個別相談を行います ☎保健所 ☎区地域保健福祉課 ☎833-4113 ☎822-2133 ☎区内に住む今年2月~5月生まれの第1子と保護者 ☎先着15組 ☎無料 ☎ 7月15日~8月13日 午後5時に電話またはファクスで同課へ。区ホームページ(「福岡市 新米ママ」で検索)でも受け付けます。



健康だより

【問い合わせ・申込先】

- ※状況により中止になる場合もあります。事前に各問い合わせ先へご確認ください。
- ①集団健診予約センター ☎0120-985-902 ☎0120-931-869 (☎ 平日午前9時~午後5時) ※ 8/13、14を除く
- ②健康課健康づくり係 ☎831-4261 ☎822-5844 (☎ は②~④共通) ③健康課精神保健福祉係 ☎831-4209
- ④健康課医薬務係 ☎831-4208 ⑤地域保健福祉課 ☎833-4113 ☎822-2133

※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。



けんしんナビは上記コードから見られます

内容	実施日			☎=受付時間 ☎=実施時間	予約	対象者・料金・その他	☎☎
	7月	8月	9月				
《各種健診》 よかドック(特定健診)、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸(けい)がん、肺がん、結核・肺がん、胃がんリスク検査、骨粗しょう症検査	27	3	1 28	☎8:30~10:30	要	料金など詳しい内容は、「けんしんナビ」または、「健診ガイド」をご参照ください。	①、 ②
エイズ・クラミジア・梅毒検査	毎週水曜日			☎9:00~11:00	—	匿名での検査。検査結果は1~2週間後に本人に直接説明。	②
B・C型肝炎ウイルス検査	15	19	16	☎9:00~11:00	—	☎20歳以上(過去に検査を受けたことがない人)	
栄養相談	28	4	29	☎9:30~12:00 ☎13:00~15:30	要	管理栄養士が食事の相談に対応。 ※予約は前日まで。	③
心の健康相談	16	20	17	☎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。	
こころの病 家族教室	28	—	29	☎13:30~15:30	要	☎心の病を抱える人の家族など【内容】7/28「家族の対応~家族への支援を通して」、9/29「訪問看護について」 ※予約は前日まで。	④
献血	【堤公民館】9/5(土)13:30~16:00 【長尾公民館】9/18(金)14:00~16:00 【城南公民館】9/28(月)10:00~12:00、13:00~15:00						
母子巡回健康相談	身体測定や育児相談を実施。☎13:30~14:00 ☎妊婦、乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳、タオル 【別府公民館】8/19(水)						⑤

※今月は内容を縮小して掲載しています。離乳食教室・マタニティスクールについては、区ホームページ(「城南区 子ども・子育て」で検索)でご確認ください。

7月31日(金)は固定資産税・都市計画税第2期の納期限です

市税は金融機関、コンビニエンスストアのほか、モバイルレジ、LINE Pay(ラインペイ)、クレジットカードでの納付もできます。便利な口座振替もご利用ください。☎区納税課 ☎833-4026 ☎841-2145