



城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



イカル
(油山市民の森)

区役所代表番号 ☎822-2131

〒814-0192 城南区烏飼六丁目1-1
窓口受付時間：午前8時45分～午後5時15分
(土・日曜・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「ニコりん」

区の人口 135,618人 (前月比536人増) (男 63,751人 女 71,867人) 世帯数 72,087世帯 (前月比532世帯増) (令和8年5月1日現在推計)

☎ = 日時、開催日、期間 ⌚ = 受付時間 📍 = 場所 🗨 = 問い合わせ ☎ = 電話 📠 = ファクス ✉ = メール 👤 = 対象 👤 = 定員 💰 = 料金、費用 📄 = 申し込み 📄 = 持参



ニセ電話詐欺対策！ 国際電話をブロックしよう

ニセ電話詐欺の約6割が国際電話でかかってきています。海外との通話が不要な人は、固定電話の国際電話サービス(発信・着信)を無料で休止することができます。

毎週月曜日の午後2時～4時に、区役所1階で城南警察署の職員が休止手続きのサポートを行います。5分程度で終わる簡単な手続きで、オンラインでもできます=右下コード。また、詐欺対策ができるスマートフォン向けの無料アプリも案内しています。

☎毎週月曜日午後2時～4時
区役所1階 ☎区総務課 ☎833-4055 ☎822-2142 ☎無料 ☎不要



ダニやカビの発生に気をつけよう

これからの季節は、気温と湿度が高くなり、家の中にダニやカビが発生しやすくなります。アレルギーなどの原因になることもあるため、注意が必要です。

ダニやカビは、湿気がこもりやすい畳やカーペット、寝具類などに発生します。

予防には換気と掃除が効果的です。部屋の風通しを良くし、小まめに掃除をしてほこりやごみがたまらないようにしましょう。寝具類は洗濯や乾燥を行い、清潔に保ちましょう。

☎市城南衛生課 ☎831-4219 ☎843-2662

国民健康保険料の口座振替の登録は 便利なオンラインで

口座振替にすると納め忘れがなく、支払いに行く手間も省けます。一度登録すると、来年度以降は再度手続きをすることなく、継続して利用できます。

市ホームページ(「福岡市 国民健康保険 口座振替」で検索)から簡単に申し込みできます。

☎区保険年金課 ☎833-4124 ☎844-6790



九響アフタヌーンセッションvol.1 チケットプレゼント

九州交響楽団の「九響アフタヌーンセッションvol.1」のチケットを抽選で5組10人にプレゼントします。指揮者の熊倉優さんとバイオリニストの郷古廉さんを迎え、ベートーヴェン作曲「バイオリン協奏曲」などを演奏します。小学生以上が入場できます。

☎8月5日(水)午後2時(開場は1時) ☎アクロス福岡シンフォニーホール(中央区天神一丁目) ☎区企画振興課 ☎833-4053 ☎844-1204 ☎6月12日(金)までに、区ホームページ(「城南区 九響チケット」で検索)の専用フォームから申し込みを。



主食・主菜・副菜を基本とし、汁物を加えたバランスの良い食事の例

厚生労働省の「令和6年国民健康・栄養調査」によると、主食・主菜・副菜をそろえた食事を毎日取っている人は約半数にとどまっています。また、食塩の平均摂取量は1日9～10グラムで、健康維持の目標値である7グラムを上回っています。

ヘルスマイト(食生活改善推進員)の活動
ヘルスマイトとは食を通じた健康づくりを支える地域のボランティアです。生活習慣病予防のための講習会や料理教室などを公民館で実施しています。

●個別栄養相談(予約制)
管理栄養士が、食に関する悩みや不安を聞き、個別にアドバイスをします。離乳食や高齢者の食事、体重管理や栄養バランスなど、食生活で気になることがあればぜひご相談ください。日程などの詳細は、区ホームページ(「城南区 栄養相談」で検索)でご確認ください。

●食育パネル展
6月1日(月)～30日(火)に区役所別館1階で食育パネル展を行います。バランスの良い食事のヒントなどをポスターで紹介しています。ぜひお立ち寄りください。

●自転車事故について
区内の自転車事故の半数以上は、交差点での出会い頭で起こっています。一時停止の標識や信号を無視し、スピードを出したまま交差点に進入することが原因です。標識や信号がなくても、交差点に進入するときは徐行し、もしもの事故に備えてヘルメットの着用も忘れないようにしましょう。

●交通ルールを守ろう
4月から「交通反則通告制度(いわゆる青切符制度)」が始まり、自転車の交通違反に対して反則金が科せられます。標識や信号を守るほか▽原

食に関する正しい知識を身に付け、健やかな食生活を送る力を育むことを「食育」といいます。私たちの健康は、毎日の食事に支えられ、その積み重ねが心身の健康につながっています。この機会に日頃の食生活を振り返ってみませんか。

市ホームページ(「福岡市 栄養・食育の部屋」で検索)では、簡単に作れる副菜や、減塩料理などのレシピを紹介しています。

●ヘルスマイト(食生活改善推進員)の活動
ヘルスマイトとは食を通じた健康づくりを支える地域のボランティアです。生活習慣病予防のための講習会や料理教室などを公民館で実施しています。

●個別栄養相談(予約制)
管理栄養士が、食に関する悩みや不安を聞き、個別にアドバイスをします。離乳食や高齢者の食事、体重管理や栄養バランスなど、食生活で気になることがあればぜひご相談ください。日程などの詳細は、区ホームページ(「城南区 栄養相談」で検索)でご確認ください。

●食育パネル展
6月1日(月)～30日(火)に区役所別館1階で食育パネル展を行います。バランスの良い食事のヒントなどをポスターで紹介しています。ぜひお立ち寄りください。

●自転車事故について
区内の自転車事故の半数以上は、交差点での出会い頭で起こっています。一時停止の標識や信号を無視し、スピードを出したまま交差点に進入することが原因です。標識や信号がなくても、交差点に進入するときは徐行し、もしもの事故に備えてヘルメットの着用も忘れないようにしましょう。

●交通ルールを守ろう
4月から「交通反則通告制度(いわゆる青切符制度)」が始まり、自転車の交通違反に対して反則金が科せられます。標識や信号を守るほか▽原

6月は食育月間です 日頃の食生活を振り返ろう



自転車も「車両」です ルールを守って安全に乗ろう

則車道の左側を走行する▽運転中にスマホやイヤホンを使わない▽夜間はライトを付ける▽並走しない▽などの交通ルールを守りましょう。

登録調査員を募集しています

世帯や事業所を対象とした各種統計調査に従事する登録調査員を募集しています。申し込みは、市ホームページ(「福岡市 登録調査員」で検索)または電話で問い合わせ先へ。☎区総務課 ☎833-4004 ☎822-2142