



# 城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



森のシンボル(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・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「ニッコリン」

区の人口 133,343 人 (前月比 24 人減) (男 62,529 人 女 70,814 人) 世帯数 67,957 世帯 (前月比 27 世帯減) (令和3年8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 ㊟=ファクス 対=対象 定=定員 料=料金、費用 託=託児 申=申し込み 電=メール 頁=ホームページ 持=持参

### 健診を受けて 生活を改善しよう



#### 健診(よかドック)を実施しています

市国民健康保険加入の40~74歳の人を対象に、特定健診(よかドック)を保健所や医療機関等で実施しています。受診場所はWEBサイト(「けんしんナビ」)で検索)または右記コードから確認できます。



スマホはこちらから

よかドックでは健診結果に応じて、医師や保健師、管理栄養士などの専門職が無料の健康アドバイス(特定保健指導)を実施します。健康状態を把握し、その人がより生き生きと暮らせるようサポートを行っていきます。

#### 希望者には栄養相談も

保健所では毎月2回、管理栄養士が栄養相談を行っています。医療機関や職場等で受診した健診結果を持参すると、その結果に応じて食生活の面からアドバイスを行います。



よかるーもん

また、子どもの離乳食などの相談も受け付けています。どちらも前日までに要予約。日程は毎月15日号15面の健康だよりで確認してください。

#### 【問い合わせ・栄養相談申し込み先】

区健康課 ☎831-4261 ㊟822-5844

### 10年後の糖尿病発症確率を予測 「ひさやま元気予報」



「ひさやま元気予報」は、50年以上続く「久山町研究(生活習慣病の疫学調査)」の成果に基づき、将来の生活習慣病の発症確率を予測するシステムです。自身の健診データを入力すると、発症確率が分かるだけでなく、生活習慣の改善効果をシミュレーションすることもできます。

1年以内の健診データ(年齢、性別、身長、体重、腹囲、空腹時血糖値が記載されているもの)を持参してください。家族の糖尿病歴、高血圧治療の状況、運動や喫煙の習慣についても尋ねます。

インターネット(「ひさやま元気予報」で検索)でも簡易診断を受けることができます。

期10月14日(木)①午前10時~②午前11時~③午後1時~④午後2時~(各回45分)  
所保健所 対40~79歳の人 定各回先着1人 問区地域保健福祉課 ☎833-4113 ㊟822-2133 料無料 申9月15日~10月8日に電話またはファクスで同課へ。



#### 区公式ツイッター

「ニッコリンのつばやき」

区政情報を発信しています

https://twitter.com/jonan\_nikkolin



仲良くプール遊びをしました

多胎児サークル  
そらまめくらぶは市内でも数少ない、双子以上の多胎児と保護者を対象にした育児サークルです。南片江公民館を拠点に毎月第2土曜日に活動しています。

### 南片江校区

校区の取り組み紹介

地元で生きる 地元で学ぶ



#### 多胎児サークル そらまめくらぶ

の情報交換や親子で楽しむことを目的に発足しました。

同サークル代表の森本文絵さんは「私自身、サークルに参加して、話や悩みを共有でき、気が楽になりました。同じような環境・悩みをお持ちの人は、お気軽にお越しください」と語りました。

同サークルは、同じ境遇の者同士が、イベントを通じて交流し、子育て

開催しています。

#### 油山シルバー大学

生涯学習の場を提供する「油山シルバー大学」では、朗読劇や歌謡、歴史講座などを月1回開講しています。会員同士が交流し、学びを深めています。

#### SNSで情報発信

南片江校区自治協議会では、4000世帯の校区住民に速やかに情報を伝達できるよう、コミュニケーションアプリ「LINE」や、福岡市の防災アプリ「ツナガル+」など、SNSを活用したコミュニケーションを取り組んでいます。

アシカリこうじ 芦刈昂治会長は「例えば、100人のコミュニ

ティ参加者が10人ずつに情報を転送すれば、1000人への即時伝達が可能です。SNSを活用して住民全員に即時伝達できる仕組みを目指して、参加者を増やすために今後も活動していきたいです」と語りました。

防炎アプリ「ツナガル+」の詳細は市ホームページ(「福岡市 ツナガル+」で検索)で確認するか地域防災課へ問い合わせを。

記事に関する問い合わせ

南片江公民館

☎862・2453

㊟862・2459

「ツナガル+」に関する問い合わせ

市民局地域防災課

☎711・4156

㊟733・5861

お知らせ・参加者募集

### 結核予防週間

9月24日~30日は結核予防週間です。結核は過去の病気ではありません。いまだ深刻な感染症の1つです。

2週間以上せきやたんが続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。また、早期発見のため、年に1回は胸部X線検査を受けましょう。

問区健康課 ☎831-4261 ㊟822-5844

### 年に1回は井戸水の水質検査を

井戸水は、天候や周辺環境の影響を受けて水質が変わることがあります。毎日、色・濁り・臭い・味を確認し、異常時は直ちに飲用をやめましょう。安心して飲むためには、定期的な設備点検や水質検査が大切です。

保健所1階受付では有料で水質検査を受け付けています。事前に専用容器を借りて、検査当日にくんだ井戸水を、毎週月・水曜日(祝休日を除く)の午前9時から正午に持参してください。

問区衛生課 ☎831-4219 ㊟843-2662 料7,240円



### 一人一花運動

パートナー花壇を紹介しします

#### ●樋井川中央公園フラワーガーデン

同公園を取り巻くようにフラワーガーデンがあります。近くの住民8人が参加し、自由に四季折々の花づくりをしています。

代表の木田憲作さんは「草取りや夏の水やりも大変ですが、楽しく世話をしています。以前に比べると最近は散歩する人が多く見られ、花が咲くのを心待ちにされているようです。手入れにもやりがいを感じ、花の名前を知ってもらえるよう花の名札を作っています」と話しました。

【活動場所】 樋井川中央公園



問区企画共創課 ☎833-4009 ㊟844-1204

### 雑がみを リサイクルしよう!

新聞や段ボール以外の雑がみ(紙箱、包装紙、紙袋など)もリサイクルできます。小さな雑がみを回収場所へ出すときは、紙袋に入れて、ひもで縛って出してください。問区生活環境課 ☎833-4087 ㊟822-4095

### 区役所に行かずに公民館で マイナンバーカードの申請ができます

区内の公民館で、マイナンバーカードの申請受け付けや申請用の写真撮影、マイナポイントの申し込みサポート（マイナンバーカードを持っている人のみ）を行います。公民館で申請すると、後日、カードを郵送で受け取ることができ、便利です。ご利用ください。

開所下表の通り料無料申下表の予約期間に問い合わせ先へ。詳細は市ホームページ「マイナンバーカード申請出張サポート」で確認を。

日時	開催場所	予約期間
9/30(木) 9:30～16:30	城南公民館	9/16～9/27
10/7(木) 9:30～16:30	別府公民館	9/23～10/4
10/21(木) 9:30～16:30	金山公民館	10/7～10/18
10/27(水) 9:30～16:30	堤公民館	10/13～10/22

開市マイナンバーカード申請予約センター ☎050-3538-2830 F050-3538-3158 (毎日午前9時～午後6時)

### 新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください

感染拡大防止のため、各種催しは中止になる場合があります。事前に各問い合わせ先に確認してください。掲載している情報は8月30日時点のものです。

リーフレットには、実際に協力して子育てを経験した夫婦のエピソードが、良い例と悪い例のポイントと共にイラストで分かりやすく紹介されています。また、ライフス



区は、子育て世代を応援するために、夫婦で協力して子育てを行うことや夫婦コミュニケーションに関する情報を掲載したオリジナルリーフレット「これからパパとママになるあなたに。」を真IIを配布しています。

リーフレットは、母子健康手帳交付時または区保健福祉センター地域保健福祉課の窓口で配布しています。詳しくは、問い合わせ先に確認を。

リーフレットは、母子健康手帳交付時または区保健福祉センター地域保健福祉課の窓口で配布しています。詳しくは、問い合わせ先に確認を。

区は、子育て世代を応援するために、夫婦で協力して子育てを行うことや夫婦コミュニケーションに関する情報を掲載したオリジナルリーフレット「これからパパとママになるあなたに。」を真IIを配布しています。

お問い合わせ先

お問い合わせ先

お問い合わせ先

### 自宅でやってみよう！筋トレ・ストレッチ講座 ～スポーツクラブ・エスタクロス城南～

運動を始めたい、運動を続けるコツを知りたい人向けのオンライン講座です。詳しくは、区ホームページ「城南区 あなたの家がジムになる」で確認するか、問い合わせ先へ。※講座はZoom（ズーム）を使用。

開①10月5日(火)、②12日(火)、③19日(火)午後3時～4時 対20～64歳 料無料 定各回先着15人 開エスタクロス城南 ☎874-2300 電 esta.johnan@sports-esta.com 申①9月15日～10月1日、②8日、③15日までにメールに氏名、年齢、住所、電話番号、希望日を書いてエスタクロス城南へ。電話でも可。

### シニアボランティア養成講座

絵手紙の作り方を学び、ふれあいサロンやふれあいネットワークなどの地域で活動するボランティアを養成します。

開11月5日(金)、19日(金)、午前10時～正午 開保健所 開区社会福祉協議会 ☎832-6427 F832-6428 対区内に住む50歳以上で、ボランティア活動に興味があり、両日参加できる人 定抽選15人 料500円(材料費) 申10月8日までに電話またはファクス、メール(jounanku@fukuoka-shakyo.or.jp)に住所、氏名、年齢、電話番号を書いて同協議会へ。

## 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確認してください。  
 ①集団健診予約センター ☎0120-985-902 F0120-931-869 (受平日午前9時～午後5時)  
 ②健康課健康・感染症対策係 ☎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健康課企画管理係 ☎831-4207 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			受=受付時間 開=実施時間	予約	対象者・料金・その他	問 申			
	9月	10月	11月							
城南市民プール健診	-	12	-	受9:00～11:00	要	下記よかドック、がん検診、胃がんリスク検査を同プール（片江1-5-1）で実施。	申し込みは①、問い合わせは②			
よかドック（特定健診）					要	対40～74歳の市国民健康保険加入者 料500円 開国民健康保険証、受診券				
がん検診	受付終了	7 25	2 22	受8:30～10:30	要	対40～69歳 料600円				
						対40歳以上 料500円				
						対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				
						対20歳以上女性（2年度に1回） 料400円				
						対40～64歳 料500円				
胃がんリスク検査（血液検査）					要	対65歳以上 料無料 ※50歳以上の肺がんのハイリスク者で喀痰（かたん）細胞診希望者は別途700円。				
骨粗しょう症検査					要	対年度中に35歳または40歳になる人 料1,000円				
エイズ・クラミジア・梅毒検査	15	6、20	10、17	受9:00～11:00	-	匿名での検査。検査結果は後日、本人に直接説明。		②		
B・C型肝炎ウイルス検査	15	20	17	受9:00～11:00	-	対20歳以上（過去に検査を受けたことがない人）				
栄養相談	-	8	5	受9:30～10:30	要	管理栄養士が食生活の相談に応じます（1人1時間程度）。※予約は前日まで。	③			
				受11:00～12:00						
離乳食教室	21	19	16	受13:00～14:00				要	対生後4～8カ月児の保護者（乳児の同伴可） ※予約は前日まで。	④
				受14:30～15:30						
個別deマタニティスクール	-	4、18	1、15	受13:30～15:30	要	対妊婦とその家族など 開母子健康手帳・筆記用具 ※動きやすい服装で。	⑤			
心の健康相談	16	21	18	受14:00～16:00	要	専門の医師が相談に応じます。 ※予約は前々日まで。	⑥			
献血						【長尾公民館】 9/18(土)9:30～11:30 【堤公民館】 9/18(土)13:30～16:00 【福岡市立片江小学校校庭】 9/25(土)9:30～12:30、13:30～15:30 【城南公民館】 9/28(火)10:00～12:00、13:00～15:00 【セイコーエスライフ駐車場】 10/1(金)13:30～16:00 【南片江公民館】 10/18(月)9:30～12:30、13:30～15:30 【田島公民館】 11/15(月)10:00～12:00、13:00～15:30 【城南保健所】 11/17(水)10:00～12:00、13:00～16:00	⑤			
母子巡回健康相談						身体測定や育児相談を実施。 受13:30～14:00 対妊婦、乳幼児と保護者 開母子健康手帳、タオル 【堤公民館】 9/22(水) 【片江公民館】 9/27(月) 【田島公民館】 9/28(火) 【鳥飼公民館】 9/29(水) 【七隈公民館】 10/6(水) 【南片江公民館】 10/7(木) 【城南公民館】 10/8(金) 【堤公民館】 10/12(火)	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・日曜・祝休日を除く）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）。