



城南区

※健康だよりは毎月15日号に掲載



ジンチョウゲ (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「ニコリん」

区の人口 134,983人 (前月比34人減) (男 63,486人 女 71,497人) 世帯数 71,407世帯 (前月比31世帯減) (令和8年2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 📞 = 託児 📧 = 申し込み 📅 = 休み

引越しの際は手続きをお忘れなく 待ち時間を大幅に減らす便利なサービス



3月から4月は、転出、転入などの手続きで、区役所の窓口が大変混み合います。住所が変わるときに必要な手続きと、オンライン申請などの便利なサービスを紹介します。

☎区市民課 ☎833-4017 📠841-7740

住所が変わるときに必要な手続き

手続き内容	手続き方法
市内間の転居	転居後、14日以内に新住所地の区役所で、異動届を提出
市外への転出	転出日までに区市民課に転出届をし、転出後14日以内に新住所地の市町村へ手続き
転校の手続き(小・中学校)	転校日の5日前までに、現在の学校に転校届を提出

※国民健康保険、国民年金、障害者手帳、介護保険、児童手当などの手続きも忘れずに。

転出届はオンライン・郵送でも

市外に引っ越しする人は、区役所に行かずにオンラインや郵送で転出届ができます。詳細は、市ホームページ(「福岡市 転出届」で検索)でご確認ください。



スマホはこちらから

●オンラインでの手続き

マイナンバーカード(電子証明書が有効なもの)を持っている人は、専用サイト「マイ

ナポータル」から届け出ができます。

●郵送での手続き

▷市ホームページからダウンロードした市外転出届▷マイナンバーカードなどの本人確認書類の写し▷返信用封筒(住所、氏名を記入し、切手を貼付)一を区市民課に郵送してください。後日届く転出証明書を、新住所地の市町村での手続きに持参ください。

区役所を臨時開庁

3月29日(日)と4月5日(日)の午前9時から午後1時に区役所を臨時開庁します。市民課、保険年金課、子育て支援課、福祉・介護保険課の窓口で転入や転出等の手続きができます。

来庁時はオンライン予約が便利

平日の区役所、土・日曜日の市内4カ所の証明サービスコーナーの来庁予約ができます。書類の記入が不要で、滞在時間を大幅に短縮することができます。来庁希望日の5営業日前の午前8時30分までに予約してください。

詳細は、市ホームページ(「福岡市 引越しオンライン」で検索)で確認するか、市引越し手続き案内コールセンター(☎515-1787)☎平日午前9時~午後8時)へお問い合わせください。



スマホはこちらから

〈城南区役所混雑予測カレンダー〉

	大混雑	混雑	やや混雑	閉庁日			
日	3/22	3/23	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28
3/29	3/30	3/31	4/1	4/2	4/3	4/4	
臨時開庁	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11
臨時開庁							

区役所へは公共交通機関で ~駐車場が混雑しています~

来庁者の増加で駐車場が大変混雑し、満車でしばらく入庫できない場合があります。区役所へお越しの際は、地下鉄やバスなどの公共交通機関をご利用ください。

☎区総務課 ☎833-4003 📠822-2142

●予約可能なマイナンバーカード臨時交付センターのご利用を

マイナンバーカードの電子証明書の更新や暗証番号の再設定などは、マイナンバーカード臨時交付センター(中央区天神一丁目、アクロス福岡内)で平日夜間や土・日曜日に手続きができます。

詳しくは、市ホームページ(「福岡市マイナンバー臨時」で検索)でご確認ください。



スマホはこちらから

警固断層地震に備えて、今できること 3月20日は「市民防災の日」

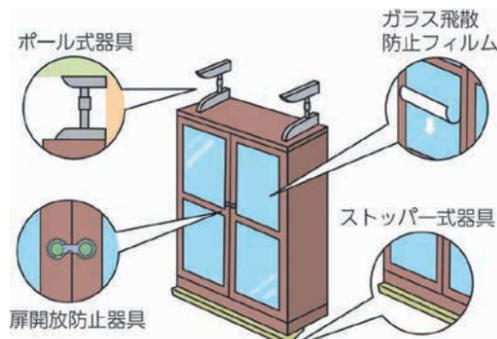
市内を南北に走る警固断層は、「いつ大きな地震を引き起こしてもおかしくない活断層」といわれています。命と暮らしを守るために、自宅での防災対策を再点検し、安全を確保するための備えを進めましょう。

●区内で想定される被害

警固断層の南東部を震源とする地震が発生した場合、城南区では最大震度7の非常に激しい揺れが起こると想定されています。震度7は、平成28年に発生した熊本地震と同レベルです。この規模の地震では、家具の転倒や落下、ガラスの飛散などにより、自宅の中でも命の危険にさらされる恐れがあります。また、停電や断水の長期化により、▽持病の悪化▽低体温症▽熱中症▽脱水症状などを招く危険性もあります。

●自宅でできる3つの地震対策

①ケガを防ぐために
過去の大地震では、負傷者の約3~5割が家具



家具固定の例

③情報が途絶えても慌てないために
地震直後は電話やインターネットが繋がりにくく、正確な情報が得られないことも考えられます。家族などと、自宅から避難所までの安全な経路を確認したり、安否確認の方法を共有するなど、事前に話し合っておきましょう。

②生活を守るために
電気・水道・ガスが数日から一週間以上使えなくなったり、支援がすぐ届かなかつたりすることも想定しておかなければなりません。その期間をしのぐために、3~7日の食料、飲料水、生活必需品のほか、携帯トイレ(断水時に特に重要)なども備

①ケガを防ぐために
過去の大地震では、負傷者の約3~5割が家具

☎833-4055
☎822-2142
区総務課
問い合わせ先



雑がみをリサイクルしよう

紙箱、包装紙、チラシなどの雑がみはリサイクルできます。ひもで縛るか紙袋に入れて、地域集団回収や紙リサイクルボックスなどの資源物回収場所へ。☎区生活環境課 ☎833-4087 📠822-4095

引っ越し時のごみ・水道の手続き

引っ越しごみ

通常のごみとして出せなかったものは、次の方法で処理してください(いずれも有料)。

☎区生活環境課 ☎833-4086 📠822-4095

◆粗大ごみとして出す

▷市ホームページ(「福岡市 粗大ごみインターネット受付」で検索)から申し込み。

▷LINE(ライン)「福岡市粗大ごみ受付アカウント」から申し込み。

▷粗大ごみ受付センター(☎731-1153 📠731-1195)に電話かファクスで申し込み。

◆自分で処理施設に持ち込む

市ホームページ(「福岡市 自己搬入ごみ」で検索)から申し込むか、自己搬入ごみ事前受付センター(☎433-8234)に電話を。

◆市の許可業者に依頼する

市事業用環境協会(☎432-0123 📠432-0124)にお問い合わせください。

水道

◆オンラインで手続き

市ホームページ(「福岡市水道局」で検索)で、引っ越しの3営業日前までに手続きを。

◆電話で手続き

引っ越しの4営業日前までに電話で問い合わせ先へ。

☎市水道局お客様センター ☎532-1010 📠533-7370(受付時間は下表の通り)

受付日	受付時間
平日	8:45~17:30
土曜日	9:00~17:00
3/29(日) ※臨時受け付け	

小型充電式電池は燃えないごみでは出せません

スマートフォンや携帯型ゲーム機、加熱式たばこなどの電子機器のバッテリーに使用される小型充電式電池(リチウムイオン電池など)は、燃えないごみに出さないでください。ごみ処理施設やごみ収集車の火災につながり、大変危険です。



お近くの家電量販店や、区役所の資源物回収ボックス=下記事=にお持ち込みください。区内4カ所の公民館(長尾・七隈・南片江・田島)でも回収しています。

☎区生活環境課 ☎833-4086 📠822-4095

区役所や地域で資源物を回収しています

区役所に設置している資源物回収ボックスでは、毎日午前9時~午後5時に資源物を回収しています。

●回収品目=古紙(新聞・段ボール・雑がみ)、紙パック(アルミ付き可)、空き缶(飲料用のアルミ缶・スチール缶)、蛍光灯、水銀体温計、食用油、生ごみ堆肥化料、空きびん(飲料・調味料・化粧品など)、ペットボトル、白色トレイ、プチプチ®(気泡緩衝材)、プラスチック製品、古着・古布、乾電池・コイン電池・ボタン電池、小型充電式電池、小型電子機器など。

その他の資源物回収場所や回収品目などは、市ホームページ(「福岡市 早わかりマップ」で検索)でも確認できます。

☎区生活環境課 ☎833-4087 📠822-4095

国民健康保険 修学中の被保険者の特例について

市国民健康保険(国保)は、市外に転出すると保険の資格がなくなりますが、大学入学などが理由の場合は特例で資格が継続できます。

窓口での手続きの際は、学生証(または在学証明書)、国保の世帯主のマイナ保険証(または資格確認書)などがが必要です。詳細はお問い合わせください。

☎区保険年金課 ☎833-4123 📠844-6790

令和8年度 健診予約受け付けを開始

令和8年度のおよかドック・がん検診等の予約を3月19日(木)から受け付けます。予約は、市ホームページ(「けんしんナビ」で検索)または集団健診・よかドック総合窓口(☎0120-985-902 平日午前9時~午後5時)へ。各健診の対象者や料金等は、下記「健康だより」でご確認ください。ホームページにも掲載しています。

よかドックの対象者(40~74歳の市国民健康保険加入者)には、3月下旬に受診券を送付します。受診の際は、受診券とマイナ保険証(または資格確認書)を持参してください。

☎区健康課 ☎831-4261 📠822-5844

区公式Instagram

区政情報や区イベント情報などを発信しています。



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にご確認ください。

- ①集団健診・よかドック総合窓口 ☎0120-985-902 📠0120-931-869 (平日午前9時~午後5時)
- ②区健康課健康づくり係 ☎831-4261 📠822-5844 (☎は②~④共通) ③区健康課母子保健係 ☎844-1071 ④区健康課企画管理係 ☎831-4207
- ⑤市保健所精神保健・難病対策課 ☎711-4377 📠791-7354 ⑥区地域保健福祉課 ☎833-4113 📠822-2133

※場所の記載がないものは区役所別館で実施。料金の記載がないものは無料。

内容	実施日			☎=受付時間 📠=実施時間	予約	対象者・料金・その他	問	
	3月	4月	5月					
よかドック(特定健診)						☎40~74歳の市国民健康保険加入者 📠500円 📠マイナ保険証または資格確認書、よかドック受診券	申し込みは①、問い合わせは①②	
がん検診	胃がん(胃透視)	受付終了	20	11 29	☎8:30~10:30 	☎40~69歳 📠1,000円		
	大腸がん					☎40歳以上 📠500円		
	乳がん					☎40歳以上女性(2年度に1回) 📠40歳代1,300円、50歳以上1,000円		
	子宮頸(けい)がん					☎20歳以上女性(2年度に1回) 📠400円		
	肺がん					☎40~64歳 📠500円 ※4月からは検診車(階段あり)での実施。また、		
	結核・肺がん					☎65歳以上 📠無料		
胃がんリスク検査(血液検査)					☎年度中に35歳または40歳になる人 📠1,000円			
骨粗しょう症検査					☎40歳以上(妊娠中の人、骨粗しょう症で治療中・経過観察中の人を除く) 📠500円			
栄養相談	-	28	12	☎9:30~10:30 ☎11:00~12:00 ☎13:00~14:00 ☎14:30~15:30	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。	②	
離乳食教室	17	21	19	☎13:30~15:00	要	離乳食に関する講話、保護者への試食を実施します。 ☎生後4~6カ月児の保護者(乳児の同伴可) ※予約は前日まで。		
マタニティスクール	[1] 栄養・出産編	-	7	11	☎13:30~15:00	要	☎妊婦(35週まで)とその家族など 📠母子健康手帳・筆記用具 [1] 栄養の話、出産準備について、こどもプラザ見学 [2] 歯の話、赤ちゃんのお世話について	③
	[2] 歯科・育児編	-	20	19				
献血	【城南区役所別館】 5/13(水)10:00~12:00、13:00~15:30 【金山公民館】 5/21(木)9:30~12:00						④	
心の健康相談	19	16	21	☎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。	⑤	
母子巡回健康相談	身体測定や育児相談を実施。 ☎妊婦、乳幼児と保護者 📠母子健康手帳、バスタオル 【鳥飼公民館】 3/25(水) ☎13:30~14:00						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)。