

区のマーク



NISHI

西区役所 代表電話 ☎881-2131
〒819-8501 西区内浜一丁目4-1

西部出張所 ☎806-0004
〒819-0367 西区西都二丁目1-1



海づり公園前の菜の花(北崎)

【公式】インスタグラム
@f_nishinstagram

【公式】フェイスブック
ぶらりにしく

人口 212,078人 (前月比67人減) 男100,689人 女111,389人
世帯数 96,926世帯 (前月比11世帯増) ※令和4年3月1日現在推計

開=日時、開催日、期間 所=場所 対=対象 定=定員 料=料金、費用 申=申し込み 問=問い合わせ ☎=電話 ☎=ファクス ✉=メール 受=受付時間 持=持参

～春の健康チェックに役立てよう～
よかドック・がん検診を受診しませんか

●年に一度はよかドック受診を

よかドックは、血液・尿・心電図検査など1万円程度の検査がワンコイン(500円)で受診できる、生活習慣病予防に役立つ特定健診です。病気を治療中の人でも受診できます。



受診には保険証とよかドック受診券が必要です。よかドックの受診券は、市の国民健康保険に加入している40歳～74歳の人を対象に、3月下旬から順次発送しています。受診券の送付月は受給資格に到達する時期によって異なりますので、詳細は健診ガイドをご覧ください。

協会けんぽなど、市国保以外の方の健診については、お持ちの健康保険証に記載されている保険者にお問い合わせください。

●がん検診も忘れずに！

市内にお住まいの方であれば、加入している保険の種類に関係なく、胃・大腸・肺・乳・子宮頸(けい)・前立腺がんの検診が受けられます。※前立腺がんは10月、2月のみ年齢や受診する場所によって検診内容や料金が異なるので、詳しくは健診ガイドをご覧ください。

●よかドック・がん検診の予約方法

保健福祉センター(保健所)、西体育館での受診予約は受診日の10日前(土日・祝日を除く)までに集団健診予約センター(☎0120-985-902 ☎0120-931-869午前9時～午後5時)へ。ホームページ(「けんしんナビ」で検索)からも予約できます。



スマホはこちらから

実施医療機関での受診は、各医療機関へ直接予約してください。

☎よかドックに関すること=よかドックご案内センター ☎711-4826 ▷WEB予約に関すること=福岡市健診WEB予約センター ☎0120-802-820 ▷よかドック受診券に関すること=☎0120-025-718 ▷がん検診に関すること=区健康課 ☎895-7073 ☎891-9894

●健診ガイドを活用しよう

受診や予約方法の詳細を記載した「西区版健診ガイド(令和4年度保存版)=右写真=を今号の市政だよりと一緒に配布しています。受けたい検査の種類やお近くの医療機関で受診可能かどうかを調べるのに便利です。



犬の登録と狂犬病予防注射

生後91日以上のは、生涯1回の登録と毎年度1回の注射が法律で義務付けられています。手数料は登録が3,000円、注射が3,200円です。



令和4年度の区内の集合注射会場は下表の通りです。他区の会場でも受けられます。市内で実施の登録・注射会場の日程などは、市動物愛護管理センターのホームページ(「わんにゃんよかネット」で検索)で確認できます。



スマホはこちらから

☎東部動物愛護管理センター ☎691-0131 ☎691-0132

日程	時間	会場
4月13日(水)	13:30～14:00	千里公民館
	14:30～14:45	周船寺中公園
14日(木)	13:30～14:00	今津南公園
	14:30～15:00	横浜南公園
15日(金)	13:30～13:45	桑原公民館
	14:15～14:30	元岡八坂神社
18日(月)	13:30～14:00	JA福岡市今宿上青木
	14:30～15:00	三菱電機体育館
19日(火)	13:30～14:00	小田公民館
	14:30～14:45	大原集会所前
20日(水)	13:30～14:00	泉公園
	14:30～15:00	元岡公民館
21日(木)	13:30～13:45	西岡公民館
	14:15～14:30	北崎公民館
22日(金)	13:30～14:15	生松台中公園
25日(月)	14:00～14:30	能古公民館
26日(火)	13:30～14:15	愛宕浜公民館
27日(水)	14:30～15:00	吉武公園
28日(木)	13:30～14:00	野方中央公園

高齢者囲碁・将棋大会参加者募集

☎5月31日(火)午前10時15分～所西市民センター第1・2会議室☎区内に住む60歳以上 ☎囲碁40人、将棋30人 ☎無料 ☎☎はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号、囲碁か将棋の区分、段・級を書いて、4月22日(金)必着で西区老人クラブ連合会(〒819-8501西区役所内 ☎895-7107 ☎881-5874)へ。応募多数の場合は抽選。

西体育館 健康朝ヨガ教室

☎5月6日～6月24日の金曜日午前9時半～10時半所西体育館 ☎882-5144 ☎882-5244 ☎18歳以上 ☎抽選で各20人 ☎料4,600円 ☎往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて4月15日(金)必着で同体育館(〒819-0041拾六町一丁目13-35)へ。



～相手に寄り添う介護ケア～

ユマニチュード®
介護をするとき、どんなことに気を付けていますか。相手の目を見て話しかけていますか。

右囲み記事のように、「見る」「話す」「触れる」「立つ」の動作を介護に取り入れることで、「あなたのことをとても大切に思っていますよ」という想いが相手に伝わります。

このような相手に寄り添ったケアの技法を『ユマニチュード』といいます。「ケアを拒否していた人が受け入れるようになった」などの効果も確認され、介護者の負担軽減につながっています。

市ユマニチュード地域リーダーで、家族を介護する下島康則さんは、「ユマニチュードを学び、忘れていた『思いやり、寄り添いの心』の

大切さに気付きました。妻の目を見て穏やかな声で話しかけながら介護すると、妻が安心して応じてくれるようになりました。妻の思いを汲み取ることで絆が深まったように感じます」と話します。



区は認知症への理解を深めるための講演会も行っています

市では、ユマニチュードを学べるDVDの貸し出しや講座の案内を行っています。皆さんも身近な人の介護に取り入れてみませんか。詳しくは市ホームページ(「福岡市 認知症 ユマニチュード」で検索)でご確認ください。

☎区地域保健福祉課 ☎895-7078 ☎891-9894

ユマニチュードの四つの柱

- 見る
できるだけ正面から水平に、長く相手の瞳を見つめる
- 話す
穏やかな声でゆっくりと、前向きな言葉で正面から話し掛ける
- 触れる
優しく、ゆっくりと広い面積で触れる。腕をつかんだり、引っ張ったりしない。優しく下から支える
- 立つ
ケアを行うときは、相手ができるだけ立つ時間を増やす

