

献血ご協力お願いします

9月18日(土)

受付時間 13:30~16:00

会場 堤公民館

(堤校区・堤丘校区共同開催)

400mL 献血にご協力いただける方

体重 男女とも50kg以上

年齢 男性17歳~69歳、女性18歳~69歳

※ただし、65歳以上の方については、

60歳~64歳の間に

献血経験がある方



堤丘校区献血推進協力会/環境衛生連合会

健康寿命を延ばし、楽しく過ごしましょうⅢ

健康講座②

「ウォーキングと自宅でもできる
体操・ストレッチ」

講師：福岡市健康づくりサポートセンター
健康運動指導士

日時：10月4日(月)
10:00~11:30

場所：三尾池公園
(堤1丁目33)

申し込み：不要

【注意事項】

- ・飲み物、タオルをご持参のうえ、
屋外で運動できる服装・シューズでお越しください。

主催：さわやかウォーキングの会 共催：城南区保健福祉センター
堤丘校区環境衛生連合会 地域保健福祉課

お問い合わせ：堤丘公民館 (TEL861-4821)



感染力が強い変異株にご注意ください!! 2021年版

ゼロ密を目指そう!

~一つの密でも避けましょう~

密接
しない

密集
しない

密閉
しない

人と会うときは

- ・人と十分な距離を保つ!
- ・混雑している場所や時間を避ける!
- ・オンラインの利用や時差出勤を!
- ・屋外でも密接、密集を避ける!

飲食するときは

- ・少人数・短時間で、
大声は避けて!
- ・ガイドラインを守ったお店で!
(アクリル板の設置、消毒、換気の徹底など)
- ・テイクアウトや
デリバリーも!

ポイント 会話時はマスクを着用

※体調不良時の出勤・登校などはお控えください。

首相官邸 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症対策推進室

さわやか ウォーキングの会

日時 9月6日(月) 9:00~

場所 三尾池公園 (雨天の時は中止)

まだまだ暑い日が続いています。
屋外に限らず、室内でも熱中症になる恐れがあります。温度調節や水分補給に注意しましょう。

ウォーキングに参加の際は、
水筒を忘れないように!
暑さに負けず、元気に歩きましょう。
皆さまのご参加お待ちしております。



堤丘校区環境衛生連合会

~「防災」をテーマに男女共同参画について考える~ みんなにやさしい防災研修

「昼間に災害が発生した」という想定で、性別や年齢などの違いによる多様な視点や災害時・新型コロナウイルス感染症に伴い顕著となった困難など、グループワークを通じ学びます。

日時：10月3日(日)
10:00~12:30

場所：堤丘公民館 講堂

申し込み：堤丘公民館 ☎861-4821

定員：20名

※定員になり次第締め切ります。

堤丘校区男女共同参画協議会

今月のすこやか広場

9月の開催日 13日・27日

時間 10:30~12:30

場所 堤丘公民館

「秋」爽やかな心地よい良い季節になりました。お散歩などの途中にお立ち寄りください。様々な遊具も待ってます!!

※緊急事態宣言明け直後の開催ですので中止する場合があります。ご了承ください。

【10月の予定】
10月は4日・18日・25日に開催です

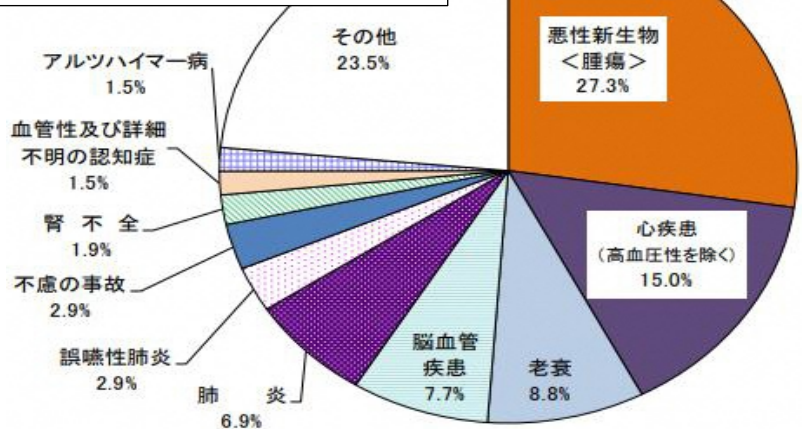
社会福祉協議会
子育てサロン

年に一度は健康チェック！！

生活習慣病とは・・・

不健康な生活習慣が原因で発病する生活習慣病。日本人の死因の上位を占めるがん・心疾患・脳血管疾患はもちろん、心疾患・脳血管疾患の危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症なども含まれます。生活習慣病の多くは本来予防が可能です。自覚症状がないために悪化するまで気づかないことが多く、なかでも脳卒中や心臓病などは、「ある日突然」発作に見舞われ、そのまま亡くなったり、一命をとりとめても後遺症が残ったりと深刻な状況を引き起こします。

《主な死因の構成割合》



引用) 厚生労働省 主な死因の構成割合 (令和元年(2019))



進行すると・・・



特定健診とは・・・

日本人の死亡原因の約5割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

特定保健指導とは・・・

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)が生活習慣を見直すサポートをします。

福岡市では、市の国民健康保険加入者 40～74 歳を対象に、「よかドック」という名前で、特定健診・特定保健指導を行っています。

30～39 歳の方には、「よかドック 30」
75 歳以上の方には、「後期高齢者健診」があります。



城南市民プール健診のお知らせ

日程：令和3年10月12日(火)

受付時間 9:00～11:00

場所：城南市民プール

住所城南区片江1丁目5番1号

9月28日(火)までにネット予約または電話でご予約ください

要予約

健診名	対象年齢	料金	検査項目
よかドック (福岡市国民健康保険の特定健診)	40～74 歳 福岡市国民健康保険加入者	500 円	身体測定・血液検査・血圧測定・尿検査・心電図検査など ※受診券と国民健康保険証をご持参下さい。
子宮頸がん検診 ※受診は2年度に1回	20 歳以上の女性	400 円	子宮頸部の細胞診 ※平成 12.4.2～13.4.1 生まれの人は令和 3 年度に限り無料
乳がん検診 ※受診は2年度に1回	40～49 歳の女性 50 歳以上の女性	1,300 円 1,000 円	マンモグラフィ (2 方向) ※昭和 55.4.2～56.4.1 生まれの人は令和 3 年度に限り無料 マンモグラフィ (1 方向)
胃がん検診	40～69 歳	600 円	バリウムによる胃透視
胃がんリスク検査	令和 3 年度に 35 歳、40 歳になる人	1,000 円	血液検査 (ピロリ菌抗体検査+ヘプシノゲン法)
大腸がん検診	40 歳以上	500 円	2 日間採便による便潜血検査 ※予約後、採便キットを送付します。
肺がん検診	40～64 歳	500 円	胸部 X 線検査 ※50 歳以上のハイリスク者のみ喀痰検査 (別途 700 円) あり
結核・肺がん検診	65 歳以上	無料	

※市県民税非課税世帯、生活保護受給世帯、満 70 歳以上の人、70 歳未満で後期高齢者医療保険に加入している人などは必要書類の提出により健 (検) 診料金が無料になります。

ご予約・お問い合わせはこちらへ

健診の予約

ネット予約 24 時間、土日祝日も受付、QR コードからも見られます。

けんしんナビ 検索



集団健診予約センター

TEL : 0120-985-902 (受付 : 9～17 時 ※土日祝日は除く)

FAX : 0120-931-869

お問い合わせ (お直し発行元)

城南区保健福祉センター (城南保健所) 健康課
TEL : 092-831-4261 FAX : 092-822-5844

けんしんナビには、各種けんしんの情報がたくさん！

※次回の城南市民プール健診は令和 4 年 2 月 22 日 (火) に実施予定。
※新型コロナウイルス感染症の影響により健診を中止することがあります。