



城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



クスノキ(油山の森)

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「ニコりん」

区の人口 133,081人 (前月比8人増) (男 62,415人 女 70,666人) 世帯数 68,728世帯 (前月比228世帯増) (令和5年4月1日現在推計)

🕒 = 日時、開催日、期間 📍 = 場所 🗨️ = 問い合わせ ☎ = 電話 📠 = ファクス 👤 = 対象 🏠 = 定員 💰 = 料金、費用 📧 = 申し込み ✉ = メール 🌐 = ホームページ 📎 = 持参

見て！聞いて！体験できる！ 城南区防災安全安心塾



区は、地域住民に防災や防犯、交通安全について正しい知識を身に付けてもらおうと、6月3日(土)に城南市民センターと福岡大学(七隈八丁目)の2会場で「城南区防災安全安心塾」を開催します。

●城南市民センター会場

城南警察署による交通マナー、陸上自衛隊による災害時の避難行動などに関する講話のほか、応急手当の講習や消防音楽隊による演奏、消防車、パトカー、自衛隊車両等の展示などが行われます。

●福岡大学会場

同大学の学生たちと一緒に防災クッキングを体験したり、JAF(日本自動車連盟)の専用車両を使って車が追突した時の衝撃を体験し、シートベルト着用の効果を学んだりすることができます。

会場でスタンプラリーを実施し、3カ所以上体験した人に防災グッズをプレゼントします。

詳細は、市ホームページ(「城南区防災安全安心塾」で検索)で確認するか、問い合わせ先へ。

📅 6月3日(土)午前10時~午後2時(福岡大学会場は午前11時~午後2時) 📍 区総務課 ☎833-4055 📠822-2142 🆓無料 📧不要

ラブアース・クリーンアップ城南

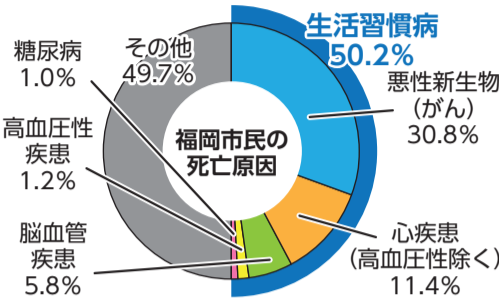
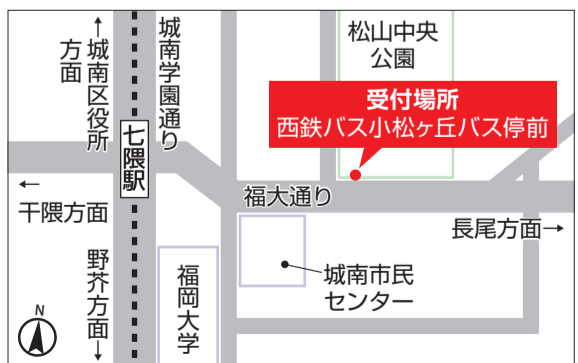
市は、市民・企業・行政が一体となって行う地域環境美化活動「ラブアース・クリーンアップ」を実施しています。今年の城南区会場は松山中央公園(松山一丁目)で、次の通り清掃活動を行います。※ごみ袋は当日配布します。

📅 6月3日(土)午前9時~10時(8時半~9時に「小松ヶ丘」バス停前で受け付け) 📍 区生活環境課 ☎833-4086 📠822-4095 📧 5月26日までに電話かファクスで問い合わせ先へ。👤 軍手、タオル、飲み物

※少雨決行。中止の場合のみ、当日の午前6時半ごろに申込者へメールまたは電話でお知らせします。

※市本部会場や城南区以外の区では、6月11日(日)の全市一斉清掃日に実施されます。

※3面に関連記事。



がんが早期で見つかった場合の5年相対生存率

胃がん	96.7%
大腸がん	97.3%
乳がん	99.3%
子宮頸(けい)がん	95.7%
肺がん	83.5%

出典:国立がん研究センター

また、健診の結果に応じて、糖尿病などの生活習慣病が重症化するリスクがある人に、医師や保健師、管理栄養士などが生活習慣改善のアドバイスをしています。

お知らせ・参加者募集

📍 区健康課
☎ 831・4261
☎ 822・5844

健康で長生きするために 年に一度は健診を受けましょう

健診はなぜ必要?

生活習慣病は、偏った食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因となつて発症する、がんや脳卒中、心疾患などの病気の総称です。令和2年の統計(左図)によると、福岡市民の半数以上

が、生活習慣病によって亡くなっています。生活習慣病は自覚症状がないまま進行する危険性があるため、年に一度は健診を受け、自分の健康状態を正しく把握し、早期発見、早期治療につなげることが大切です。

健診で要精密検査や要治療と診断された人は、速やかに医療機関を受診してください。異常なしや経過観察と診断された場合でも、過去数年の健診結果を比較することで、生活習慣病などのリスクを早期に発見することができます。



よかろーもん

よかドックを受けよう

市は、市国民健康保険に加入している40~74歳の人を対象に、特定健診「よかドック」を実施しています。血圧、尿、血液、心電図等の検査や医師の問診など、通常一万円程度の健診が500円で受けられます。

健診の予約方法

保健所で受診する場合は、予約方法や、対象年齢、料金等は15面の「健康だより」でご確認ください。ホームページ(「けんしんナビ」で検索)でも確認・予約ができます。医療機関で受診を希望する場合は、各実施医療機関に予約してください。

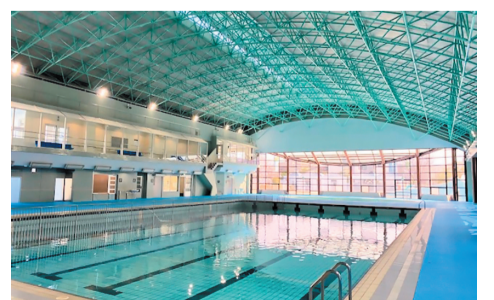
がん検診も忘れずに

多くのがんは早期に見し、治療することで90%以上が治るといわれています。職場等で受診機会がない人は、加入している健康保険の種類に係なく、各種がん検診(胃・大腸・肺・乳・子宮頸など)や胃がんリスク検査を受けられます。

城南市民プール リニューアルオープン

リニューアルオープン

施設の老朽化などによる大規模改修工事のため休館中だった城南市民プール(片江一丁目)が、5月1日にリニューアルオープンしました。館内の案内板など使用する文字や色、イラストなどが誰にでも分かりやすく伝わるユニバーサルデザインに更新されました。また、内壁などが改修され、明るくきれいな空間に生まれ変わりました。📷 写真。屋内プール



シャワー室

プライバシーを確保するため、これまで仕切りのみだったシャワー室が個室になりました。その他、衛生面を考慮して、手洗い水栓が非接触型に変更されるなど、子どもから高齢者まで、快適に利用できるよう工夫されています。

オリンピックによる 記念イベントを開催します

同プールのリニューアルオープンを記念して、オリンピック出場経験者によるトークショーと水泳教室を開催します。

📅 7月9日(日)午後2時~4時 📍 同プール ☎863-7098 📠863-7198 👤 身長135cm以上で25cm以上泳げる小学生以上📎抽選30人(小中学生15人、高校生以上15人) 🆓無料 📧 往復はがき(〒814-0142片江1-5-1)に住所、氏名、年齢、性別、電話番号、小中学生の場合は学年を書いて、6月26日(必着)までに問い合わせ先へ。来館でも受け付けます。

📍 市スポーツ施設課
☎ 711・4099
☎ 733・5595

5月31日(水)は軽自動車税の納期限

市税は金融機関、コンビニやモバイルレジ、LINE pay(ラインペイ)などのスマホ決済、クレジットカードでも納付できます。便利な口座振替もご利用ください。📍 区納税課 ☎833-4026 📠841-2145

はじめてののっこり子育て教室



初めての育児で不安や悩みはありませんか。ベビーカーや親子遊び、赤ちゃんの発達や育児について学びます。保健師や助産師による個別相談も行います。

期 6月19日(月)午後1時半～3時(午後3時から希望者に個別相談を実施) 所 保健所 区地域保健福祉課 ☎833-4113 ☎822-2133 区内に住む今年2月～5月生まれの第1子と保護者 対 先着15組 料 無料 申 5月15日～6月5日の午前9時～午後5時に電話かファクスで問い合わせ先へ。区ホームページ(「城南区ののっこり子育て」で検索)でも受け付けます。



スマホはこちらから

早良消防少年団員募集

早良消防少年団は城南区と早良区の小学4～6年生で構成されており、防災に関する知識や技術の習得、団体活動を通して責任感を養うことを目的に活動する団体です。



ファイ太くん

消防署や消防航空隊基地などの施設を見学したり、消防士や消防団員から応急手当の方法、消火器の使い方などについて学んだりしています。消防少年団員として活動してみませんか。

期 小学4～6年生 所 城南消防署 ☎863-8119 ☎865-3594

はじめてのスロージョギング®

楽しくゆっくり走る、生活習慣病の予防にも効果的なスロージョギングの講座です。走り方のポイントなどを学びます。



期 6月8日(木)午前10時～11時半 所 保健所 区地域保健福祉課 ☎833-4113 ☎jchiiki_senyou@city.fukuoka.lg.jp 対 20～64歳 定 先着15人 料 無料 申 5月15日午前9時以降に、電話かメールに氏名、年齢、電話番号を書いて問い合わせ先へ。

肉はしっかり加熱して食べましょう

加熱が不十分な肉を原因とする食中毒が多発しています。重症化することがあり、小さな子どもや高齢者は特に注意が必要です。新鮮であっても生やレア焼きで肉を食べることは危険です。中心までしっかり加熱して食べましょう。



また、食中毒を予防するため、生肉を取り扱った手や調理器具はしっかり洗浄・消毒し、肉を焼く時は生肉専用の箸やトングを使用しましょう。

期 区衛生課 ☎831-4219 ☎843-2662

区公式ツイッター

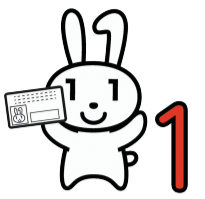
「城南区 ニッコりん のつぶやき」で区政情報を発信しています。



スマホはこちらから

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。



マイナちゃん

また、2月末までに申請したマイナンバーカードを持っている人を対象に、マイナポイントの申し込みや、健康保険証利用、公金受取口座登録のサポートも行います。

期 市マイナンバーカード申請出張サポートコールセンター ☎050-2018-6790(毎日午前9時～午後6時) 料 無料 対 区内に住む人 申 下表の期間に問い合わせ先へ申し込みを。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」で検索)を確認を。



スマホはこちらから

日時	公民館	予約期間
6/1(木)	金山	5/18～5/27
6/4(日)	城南	5/21～5/31
6/10(土)	長尾	5/27～6/7
6/11(日)	七隈	5/28～6/7
	南片江	

区役所でもマイナンバーカードの申請サポートを行っています。受付時間は平日午前8時45分から午後5時15分までです(予約不要)。必要書類など詳細は上記ホームページでご確認ください。

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・感染症対策係 ☎831-4261 ☎822-5844 (☎は②～⑤共通) ③ 区健康課母子保健係 ☎844-1071
 - ④ 区健康課精神保健福祉係 ☎831-4209 ⑤ 区健康課企画管理係 ☎831-4207 ⑥ 区地域保健福祉課 ☎833-4113 ☎822-2133
- ※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。



健診等の詳細、予約はこちらから

内容	実施日			受=受付時間 実=実施時間	予約	対象者・料金・その他	問 申	
	5月	6月	7月					
よかドック(特定健診)						対 40～74歳の市国民健康保険加入者 料 500円 国国民健康保険証、受診券	申し込みは①、問い合わせは②	
がん検診	胃がん(胃透視)				要 下 記 ※ を 参 照	対 40～69歳 料 600円		
	大腸がん					対 40歳以上 料 500円		
	乳がん					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		
	子宮頸(けい)がん					対 20歳以上女性(2年度に1回) 料 400円		
	肺がん					対 40～64歳 料 500円 ※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。		
	結核・肺がん					対 65歳以上 料 無料		
胃がんリスク検査(血液検査)					対 年度中に35歳または40歳になる人 料 1,000円			
骨粗しょう症検査					対 40歳以上(妊娠中の人、骨粗しょう症の治療中・経過観察中の人を除く) 料 500円			
エイズ・クラミジア・梅毒検査	17	7、21	5、19	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。		
B・C型肝炎ウイルス検査	17	21	19	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		27	11	受 9:30～10:30 受 11:00～12:00	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	
		26	9	28	受 13:00～14:00 受 14:30～15:30			
離乳食教室	16	20	18	受 13:30～15:00	要	対 生後4～6カ月児の保護者(乳児の同伴可) ※予約は前日まで。		
マタニティー スクール	出産・育児編	-	5、19	10	受 13:30～14:30	要	対 妊婦とその家族など 母子健康手帳・筆記用具 ※出産予定月と、その前月の予約はできません。	③
	栄養・環境編	22	12	24				
心の健康相談	18	15	20	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。	④	
献血	【金山公民館】5/18(木)9:30～12:00 【城南保健所】5/23(火)10:00～12:00、13:00～15:30						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(片江公民館、七隈公民館は9:45～10:15) 対 妊婦、乳幼児と保護者 母子健康手帳、タオル 【片江公民館】5/22(月) 【堤公民館】5/22(月) 【田島公民館】5/23(火) 【七隈公民館】6/12(月) 【南片江公民館】6/13(火) 【城南公民館】6/14(水)						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)。
 ※★印の日には託児付き健(検)診を行います。託児は予約制。希望者は健診予約後、土・日曜・祝休日を除く10日前までに区健康課健康・感染症対策係へ。