



# 城南区

※健康だよりは毎月15日号に掲載



ネジキ (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「ニコリん」

区の人口 133,366 人 (前月比 285 人増) (男 62,558 人 女 70,808 人) 世帯数 69,030 世帯 (前月比 302 世帯増) (令和5年5月1日現在推計)

日=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 ホーム=ホームページ 持=持参

## 6月は食育月間です 健康のために食について考えよう



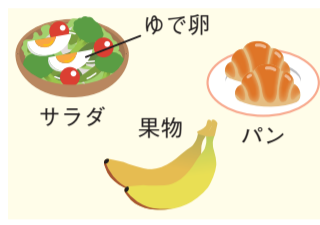
市食育推進キャラクター「いっちゃん」

日々の食事は、活動に必要なエネルギーや栄養を補うために全ての人間にとって欠かすことができません。いつまでも健康でいるために、若いうちから毎日の「食」について考えることが大切です。

### ●適正体重を保つ食事を心掛けよう

市内に住む若い世代は、女性が痩せ、男性が肥満の傾向にあります。痩せは、鉄欠乏性貧血等の要因になります。特に女性は、妊娠前から葉酸や鉄分等の栄養素が不足すると、早産などのリスクが上がります。▽適正体重を知り、極端なダイエットは避ける▽バランスのよい食事をするーなどを意識しましょう。

※適正体重 BMI (体重(キ)÷身長(ミ)÷身長(ミ))が18.5以上25未満



すぐに食べられるものを用意しましょう。サラダにゆで卵を追加するだけでもバランスがよくなります

また、肥満を予防するために▽外食時にも主菜・副菜が含まれたメニューを選ぶ▽塩分や動物性食品を取りすぎないーなどに注意しましょう。

朝食は1日を元気に過ごすための大事なスイッチになります。市内に住む20～30歳代の朝食欠食率は約27%にも及びます

### ●朝食を食べよう

保健所では、6月13日(火)～26日(月)に「食育月間パネル展」を開催します。

区健康課 ☎831-4261 ☎822-5844

## 健康・食育パートナーズ登録店を募集しています

市は、市民の健康的な食生活をサポートするため、健康に配慮したメニューやサービスがある店舗などを「健康・食育パートナーズ」として登録しています。野菜いっぱいメニューの提供や、栄養成分表示の実施をしている店舗などが登録できます。

登録条件や方法などの詳細は、市ホームページ(「福岡市健康・食育パートナーズ」で検索)で確認するか、問い合わせ先へ。

## 「パパママ必見☆イヤイヤ期とのつきあい方」オンライン講座

「イヤイヤ期」を乗り切るポイントなど、子育てで大切なことを学ぶ講座をオンラインで開催します。



※Zoom(ズーム)を使用します。

期6月24日(土)午前10時～11時半 区地域保健福祉課 ☎833-4113 ☎822-2133 市内に住む乳幼児(0～2歳)の保護者 先着80人 無料 6月1日～11日午後5時に同課へ電話するか区ホームページ(「城南区イヤイヤ期とのつきあい方」で検索)からお申し込みください。



スマホはこちらから

## 城南体育館のフィットネス教室

期定下表の通り(定員は先着順) 城南体育館 ☎851-0303 ☎851-0040 参加1回につき600円 18歳以上 開催日の1週間前～前日午後7時まで電話で同体育館へ。



教室名	開催日時	定員
50歳から始める優しい運動教室①	6/1～7/6の木曜日、13:20～14:50	10人
ZUMBA(ズンパ)	6/2～7/7の金曜日、11:00～12:00	19人
50歳から始める優しい運動教室②	6/5～7/17の月曜日、9:20～10:50 ※6/19は除く	29人
代謝アップヨガ	6/5～7/17の月曜日、13:30～14:30 ※6/19は除く	26人
やさしいピラティス	6/6～7/4の火曜日、11:15～12:45	6人
ボクシングエクササイズ	6/7～7/5の水曜日、19:15～20:45	13人

## 城南市民カレッジ講演会

「今日も家族で生きてます～地域で皆さんができること～」をテーマに、強度行動障がいの子を持つ北古賀昌子(ひさこ)さんが講演します。

期6月23日(金)午後2時～3時半(開場は午後1時半) 城南市民センター ☎862-2141 ☎862-2801 市内に住むか、通勤・通学する人 先着50人 無料 申し込みフォーム(「城南市民センター 講演会」で検索)またはメール(event@jonan-c.net)に氏名(ふりがな)、電話番号、メールアドレスを書いて同センターへ。同センター窓口でも受け付けます。



スマホはこちらから

## 特定計量器(はかり)の定期検査

取引や証明に使用する特定計量器は、2年に1回の定期検査が義務付けられています。区内の集合検査会場は下表の通りです。※大型特定計量器(能力1ト以上)は出張検査もできます。

日程	時間	場所
6/27(火)	10:30～15:00	七隈小学校
6/28(水)		堤丘小学校
6/30(金)		福岡市農業協同組合樋井川支店

福岡県計量協会 ☎791-2331 商店や事業所(農業、漁業を含む)で取引・証明に使用している「はかり・おもり」 500～1,800円程度

## 国民健康保険料の支払いは便利な口座振替で

口座振替にすると納め忘れがなく、支払いに行く手間も省けます。一度手続きをすると、来年度以降の支払いも自動継続されます。

区保険年金課 ☎833-4123 ☎844-6790 納入通知書とキャッシュカードを区保険年金課に持参するか市ホームページ(「福岡市国民健康保険 口座振替受付サービス」で検索)から申し込みを。



スマホはこちらから

## ダニやカビの発生を予防しよう

気温と湿度が高くなるこれからの季節は、家の中にダニやカビが発生しやすくなります。ダニやカビはアレルギーなどの原因になることもあり、注意が必要です。

### ●発生しやすい状況と予防

ダニやカビは、湿気を含む畳やカーペットなどに発生します。

予防するには、換気と掃除が効果的です。風通しを良くし、小まめに掃除をして、部屋を清潔に保つことなどが大切です。

### ●検査キットを配布

6月1日(木)から区衛生課で、ダニアレルギーの汚染レベルを判定する検査キット=写真=を配布します(先着30人)。調べたい場所をこすることで検査できます。



区衛生課 ☎831-4219 ☎843-2662

だまされしないで! 区役所職員をかたる不審な電話にご注意を! 職員が電話でATMの操作をお願いすることは絶対にありません。