

## 「健康日本21福岡市計画」の主な取り組み状況 (H21年2月～10月)

日時	事業	参加人員等	主な連携団体等	
2月	「生活習慣病予防月間」行事 区保健福祉センター等で講演会、ウォーキング大会等のイベントを実施	延べ 3,467人	各区健康づくり実行委員会、医師会、歯科医師会、薬剤師会、自治協議会、衛生連合会、食生活改善推進員協議会など	
	健康食パーティ 2月の生活習慣病予防月間に健康食に関する講演会と食事会の開催	317人	食生活改善推進員協議会	
5月	30～ 31日	世界禁煙デーキャンペーン (天神地下街 イベントコーナー) (薬物乱用防止啓発展と同時開催)	延べ 2,244人	健康づくり財団、医師会、薬剤師会
6月	19日	食育月間 デパートでの食事バランスガイドPR・栄養相談	750名来場 50名相談	福岡農政事務所、福岡市、食生活改善推進員協議会
10月	「健康フェア2009(健康づくり月間)」の行事 各区保健福祉センター等で講演会・展示会・総合検診・ウォーキング大会などの「健康フェア」を実施	延べ 19,325名	各区健康づくり実行委員会・医師会・歯科医師会・薬剤師会・自治協議会・衛生連合会・食生活改善推進員協議会など	
	「健康づくりサポートガイドブック」(食事編) ・A6版 12ページ 135,000冊 ・職域、スポーツクラブなど、関係機関にも配布	発行部数 135,000部	「健康日本21福岡市計画」推進会議委員選出団体、健康づくり財団	
	「健康日本21福岡市計画」推進キャンペーン ココロ・カラダすっきりプロジェクト2009 ・マスメディア(ラジオ・新聞・雑誌)広告 ・専用WEBサイト設置 ・地下鉄広告、地下鉄駅広告など	キャンペーン 応募者数 1,433名	「健康日本21福岡市計画」推進協議会、健康づくり財団等	
10月	4日	第12回シティウォークinふくおか (ヤフードーム・シーサイドももち) (シティマラソンと同時開催)	2,935名	健康づくり財団、福岡健康ウォークの会、医師会、薬剤師会
	16日	「骨と関節の日」講演会(あいれふホール)	273名	健康づくり財団
	17日	女性のがんフォーラム(エルガーホール) 乳がんピンクライトアップ事業(福岡タワー) ライトアップ期間:10月17日～31日	-	NPO法人ハッピーマンマ、九州がんセンター等
	17日	福岡市小児医療研究基金記念講演会 「感染症にそなえる」(ふくふくホール)	70名	こども病院・感染症センター
	23～ 25日	「健康日本21福岡市計画」推進キャンペーン メインイベント(天神地下街 イベントコーナー) ・ステージイベント(ラジオ生放送等) ・パネル展示・クイズラリー ・健康チェック・アドバイス ・簡単エクササイズデモンストレーション	クイズラリー 参加者数 1,026名	「健康日本21福岡市計画」推進協議会、健康づくり財団、看護協会、栄養士会、臨床検査技師会、歯科医師会、歯科衛生士会、スポーツクラブ、食生活改善推進員協議会等
	31日	福岡市健康づくりセンター市民公開講座 「がんと健康」(あいれふホール)	230名	健康づくり財団
31日	1日糖尿病教室(あいれふ)	15名	健康づくり財団	

# 平成20年度 福岡市生活習慣病予防月間について

## 【趣 旨】

厚生労働省が定める2月の「生活習慣病予防週間」にあわせ、本市では2月の1か月間を「福岡市生活習慣病予防月間」として定め、健康づくりセンター及び各区保健福祉センター（保健所）を中心に、定期的の実施している特定健診・特定保健指導、がん検診、健康づくり教室等に加え、**市民一人ひとりの生活習慣病予防に関する意識の高揚を促すことを目的として、健康食パーティーや生活習慣病の講演会等、各区がそれぞれにテーマを決め健康づくり事業を展開します。**

「健康日本21福岡市計画」「福岡市食育推進計画」の推進等、市民へのさらなる普及・定着を重点に置いて事業を実施します。

## 《 健康づくりセンター（あいれふ） 》

事業名	実施日・場所	事業内容
健康度診断 1日コース	2月 1日（日） 19日（木） 22日（日） 9:00～16:00 ▽健康づくりセンター （あいれふ）	*生活習慣のチェック、医学的検査、骨塩量測定・体脂肪測定、運動負荷テストを行い、一人ひとりにあった総合的な健康づくりをアドバイス。（費用8,000円） *同時に歯周病健診、動脈硬化診断もあり。（費用各1,000円） *19日（木）は託児付き。
禁煙教室	2月 7日（土） 14:00～15:30 ▽健康づくりセンター （あいれふ）	*具体的な禁煙方法について学び、2月14日（土）から禁煙を開始。その後3か月間FAX・メール等でフォロー。（費用1,000円）
土曜日の 1日糖尿病教室	2月14日（土） 9:30～16:00 ▽健康づくりセンター （あいれふ）	*糖尿病に関する基本的な知識と食事・運動療法を学ぶ。 *ヘルシーメニューの試食、運動実技も行う。（費用5,000円）
あいれふフォーラム ～薬と健康～	2月22日（日） 13:00～16:00 ▽健康づくりセンター （あいれふ）	*講演「もう乳がんは怖くない 早期発見と最新治療」 講師：九州大学大学院消化器・総合外科 女性医療法人きらめきプロジェクト 特任講師 徳永 えり子 氏 *講演「いきいき女性と漢方」 講師：(社)福岡市薬剤師会 学術研修委員 鮫島 千織 氏 *お薬相談コーナー、アルコールパッチテスト など

## 《 東区保健福祉センター 》

事業名	実施日・場所	事業内容
健康食パーティー	2月20日(金) 11:00~13:00 ▽東保健所 (東区役所別館)	*地域の食育推進の関係団体を対象に食事バランスガイドの普及啓発を図る
ウォーキング大会	2月22日(日) 9:00~12:30 ▽アイランドシティ 照葉小中学校	「すこやかウォーキング大会 in 東区」 *講話「冬の健康管理ワンポイントアドバイス」 講師：やまだ医院 山田 毅彦 院長 *ストレッチ体操 講師：健康運動指導士 山ノ内 孝治 氏 *ウォーキング アイランドシティ周辺 約4.5km *ゴール後、健康茶・豚汁の提供 (東区薬剤師会・東区食生活改善推進員協議会の協力)

## 《 博多区保健福祉センター 》

事業名	実施日・場所	事業内容
健康食パーティーと講演会	2月4日(水) 10:00~12:30 ▽博多区保健福祉センター	*講演会「野菜のチカラ」 講師：料理研究家 福田 千枝子 氏 *健康食パーティー 「自分にあった食事量で元気に過ごしましょう ～食事バランスガイドを活用して～」
メタボリックシンドローム予防教室	2月10日(火) 14:00~15:30 ▽博多区保健福祉センター	*メタボ予防の秘訣(運動編) 講師：健康運動指導士

## 《 中央区保健福祉センター 》

事業名	実施日・場所	事業内容
メタボリックシンドローム予防セミナー	2月12日(木) 9:30~12:00 ▽あいれふ6階	内容：動いて予防!!メタボリックシンドローム ～エクササイズを体験 講師：健康運動指導士, 管理栄養士, 保健師
運動きっかけ教室	2月18日(水) 13:30~15:30 ▽中央区保健福祉センター (保健所)	内容：ウォーキングで健康づくり 講師：健康運動指導士
健康食パーティー	2月24日(火) 11:00~13:00 ▽あいれふ7階 研修室	*メタボリックシンドロームを予防するために食事バランスと自分の食事の適量を知る 内容：講義と健康食試食 講師：管理栄養士 主催：区健康づくり推進実行委員会 協力：区食生活改善推進員協議会
食のバランスアップ教室	2月27日(金) 13:30~15:00 ▽中央区保健福祉センター (保健所)	内容：食事バランスガイドを用いながら自分の食事のバランスチェックを行う 講師：管理栄養士

## 《 南区保健福祉センター 》

事業名	実施日・場所	事業内容
ウォーキンググループ交流会	2月10日(火) ▽南区保健福祉センター(保健所)	* 区内のウォーキンググループの代表者を対象に、講話やウォーキングの実技等を実施し、グループ同士の交流を深める
健康づくり運動教室	2月12日(木) 9:30~11:30 ▽南区保健福祉センター(保健所)	* 講話と実技「転ばぬ先の杖!?! 膝痛・腰痛予防の体操」 講師：健康運動指導士
健康食パーティーと講演会	2月20日(金) 11:00~15:00 ▽南区保健福祉センター(保健所)	* 南区食生活改善推進員協議会主催で健康食パーティー * 講演会(13:30~15:00) 「生産者と消費者を結ぶ~地産地消~」 講師：農産物直売所「ぶどう畑」店長 新開 玉子 氏
第2回南区食育推進連絡部会	2月26日(木) 13:00~15:00 ▽南区役所	* 食育に関する活動について関係機関・団体との会議

## 《 城南区保健福祉センター 》

事業名	実施日・場所	事業内容
パネル展	2月9日(月) ~13日(金) (11日(祝)除く) ▽城南区役所 「まちかど文化ひろば」	* 生活習慣病予防のパネル展 * 健康相談 * 自動血圧測定及び体重測定
運動教室	2月18日(水) 13:30~15:30 ▽城南区保健福祉センター(保健所)	* にこにこエクササイズ「歩くための身体づくり」 講師：健康運動指導士 山口 靖子 氏
生活習慣病予防月間講演会	2月26日(木) 13:30~15:00 ▽城南区保健福祉センター(保健所)	* 講演会「知ってほしい! 胃がんと大腸がん ~検診によるがんの早期発見と最新治療~」 講師：城南区医師会会長 小河 美博 氏

## 《 早良区保健福祉センター 》

事業名	実施日・場所	事業内容
健康づくり講演会	2月20日(金) 14:00~15:30 ▽早良区保健福祉センター(保健所)	* 生活習慣病予防関連の講演会 「高血圧など生活習慣病と脳卒中のお話」 講師：誠愛リハビリテーション病院 院長 井林 雪郎 氏 (九州大学 内科 特任准教授)

事業名	実施日・場所	事業内容
健康食フェア	2月25日(水) 10:00~13:00 ▽早良区保健福祉センター (保健所)	テーマ:「体を動かすこと、スポーツの価値を伝える」 *健康食試食:試食を通して自分に合った食事の適量を紹介 *講演会:子どもの心身の発達段階において、体を動かすこと(遊び・スポーツ)や人と関わることの大切さを伝える 講師:アビスパ福岡ホームタウン推進部 部長 下田 功 氏
血管いきいき教室	2月27日(金) 10:00~14:30 ▽早良区保健福祉センター (保健所)	*脳卒中(メタボリックシンドローム)予防のための運動、食事について学ぶ 内容:①脳卒中とメタボリックシンドロームについて ②運動で脳卒中(メタボ)予防 ③食事で脳卒中(メタボ)予防
脳卒中予防のための “血圧をはかろう” キャンペーン	2月 1日(日) ~28日(土)	*区役所・保健所・公民館等に、市民が自由に血圧を測れる血圧測定コーナーを開設し、血圧に関するパネル・キャンペーン垂れ幕の掲示やパンフレットを配布 *健康づくり実行委員会の構成団体である医師会・歯科医師会・薬剤師会等に依頼して“血圧をはかろう”キャンペーンの垂れ幕を掲示
サブウェイ ダイエット	2月 1日(日) ~28日(土)	*「ウォーキングでまちづくり」など健康づくりを積極的に進めている早良区では、交通局と共同し、区内の地下鉄七隈線「野芥駅」「賀茂駅」「次郎丸駅」を対象に、駅周辺校区を「サブウェイダイエット・モデル地区」(有田・田村・賀茂・田隈・野芥・飯倉校区)として、最寄り駅までの徒歩時間と消費カロリーを示した地図を2/1号市政だよりと同時配布。 また、併せて、「めじゃーリーグに挑戦!」への入団募集案内キャンペーンを行なう。

## 《 西区保健福祉センター 》

事業名	実施日・場所	事業内容
講演会と 健康食パーティー	2月20日(金) 10:00~13:10 ▽西区保健福祉センター (保健所)	*健康食パーティー 自分に合ったメニューをバイキング方式で選んで食べる *健康づくり講演会 「心も体も笑顔で元気 ~楽しみながら魅力アップ~」 講師:健康運動指導士 太刀山 美紀 氏
健康づくり運動教室	2月26日(木) 13:30~15:30 ▽西区保健福祉センター (保健所)	*講話と運動実習 「善玉コレステロールを増やしましょう」 講師:健康運動指導士

# 「福岡市健康づくり月間」における健康づくりキャンペーン

(概要)

厚生労働省が定める「健康づくり普及月間」の趣旨等に基づき、福岡市健康づくり月間（10月1日～10月31日）を定め、健康づくりセンター及び各区保健福祉センター（保健所）において、健康フェアを開催するなど、関係団体・期間と連携し、健康づくりキャンペーンを実施します。

(目的)

平成18年度実施した「健康福岡21福岡市計画」中間評価においては、「健康日本21福岡市計画」の認知度はまだ低く、健康づくりに関するさらなる普及啓発の強化・充実が求められています。

このため平成19・20年度に引き続き、各区の行事に合わせ、10月に健康福岡21福岡市計画推進キャンペーン「ココロ・カラダすっきりプロジェクト2009」を開催し、市民への啓発活動を積極的におこないます。

## 1. 健康日本21福岡市計画 推進キャンペーン 「ココロ・カラダ すっきりプロジェクト2009」

推進キャンペーン期間 平成21年10月1日（木）～10月31日（土）

### ①推進キャンペーン

- 市内飲食店とのタイアップによる「健康日本21福岡市計画」の啓発  
飲食店 カラダすっきり♪サポートメニュー 期間限定で野菜たっぷりの健康増進メニューを販売
- キャンペーンWEBサイトの開設  
「健康日本21福岡市計画」やキャンペーンイベント紹介など多彩なコンテンツを掲載
- 福岡市市営地下鉄や新聞への広告掲載
- キャンペーンプレゼント（健康グッズなど）
- ポスター・チラシ  
公共施設のほか、スーパーマーケットなど身近な場所でポスター掲示、チラシ配布

### ②推進イベント

- 日程：10/23（金）～25（日） 10：00～18：00（25日のみ17時まで）  
場所：天神地下街北側イベント広場  
内容：○イベント広場から「健康ステーション FM FUKUOKA」の公開生放送  
○FM FUKUOKA 番組パーソナリティによるトークイベント  
○STOPメタボエクササイズ  
○祝いめでた体操  
○健康チェック&アドバイス、ストレスチェック、口の健康、食育コーナー 等  
○クイズラリー

## 2. 女性がんフォーラム 2009 (NPO 法人ハッピーマンマ, 九州がんセンター等との共催)

① 10月17日(土) 13:00~16:00【エルガーラホール, エントランス】

- 基調講演「思春期からはじめよう 子宮がんの予防」
- パネルトーク
- 乳がん, 婦人科がんについてのパネル展示

② ピンクライトアップ

乳がんの早期発見啓発キャンペーンの一環として福岡タワーをピンク色にライトアップ

【ライトアップ期間】 10月17日(土) ~ 10月31日(土)

## 3. 健康づくりセンター (あいれふ)

事業名	実施日・場所	事業内容
骨と関節の日	10月18日(日) 13:30~16:00 ▽あいれふホール	テーマ ロコモティブシンドローム  ■講演 講師: 九州大学病院リハビリテーション部 高杉紳一郎 1部 ご存じですか?~ロコモティブシンドローム~ 2部 腰や膝を守る日常生活の秘訣
市民公開講座	10月31日(土) 13:30~16:00 ▽あいれふホール	テーマ ~がんと健康~ オーガナイザー 九州大学教授 米満吉和  ■講演 ①「がん医療の現状とがん難民」 九州がんセンター統括診療部長 藤也寸志 ②「最先端のがん免疫細胞療法」 テラ株式会社取締役・武蔵野大学客員教授 岡本正人
1日糖尿病教室	10月31日(土) 9:30~16:00 ▽あいれふ 研修室7F	糖尿病に関する基本的な知識と食事・運動療法の学習, 野菜たっぷりの試食を実施

#### 4. こども病院・感染症センター

事業名	実施日・場所	事業内容
福岡市小児医療研究基金記念講演会	10月17日(土) 13:30開演 16:30終了  ▽福岡市市民福祉プラザ ふくふくホール	〈テーマ〉感染症の流行にそなえる  ■講演 こども病院・感染症センター副院長 青木 知信  ■質疑応答 〔司会〕こども病院・感染症センター 院長 福重淳一郎

#### 5. 各区保健福祉センター（保健所）

##### 《 東区 》

事業名	実施日・場所	事業内容
第26回 東区 健康フェスティバル  「笑顔で楽しく 健康づくり」	10月2日(金) ▽東区保健福祉センター 9:30~12:30 (一部13:00まで) ▽東区保健福祉センター (東保健所)	■健康展 ・健康チェックコーナー ・健康相談コーナー ・栄養相談コーナー ・小児フッ素塗布 ・おくすり健康コーナー ・つぼ健康コーナー ・元気印いきいき弁当 ・ウォーキングマップ紹介コーナー ・博多の野菜販売コーナー ・食品衛生、環境衛生コーナー ・メタボ予防コーナー ・結核予防、エイズコーナー ・祝いめでた体操紹介コーナー ・介護予防・いきいきセンターふくおか紹介コーナー ・ふれあいサロン紹介コーナー ・子育て情報コーナー など
	10月28日(水) 9:00~12:00 ▽東区保健福祉センター (東保健所)	■総合がん検診 胃がん、子宮がん、乳がん、大腸がん 肺がん結核検診 ■骨粗鬆症検査、
	10月28日(水) 9:30~12:00 ▽東区保健福祉センター (東保健所)	■作業所・授産施設等のバザー 「喫茶ほっと」「福祉工房フルハート」「にじいろベーカリー」「ふきのとう」による作品展示・販売



## 《 博多区 》

<p>第25回 博多区 健康フェスティバル</p> <p>「みんなで健康づくりの輪を広げよう！！」</p>	<p>10月2日（金） ▽博多区保健福祉センター（博多保健所） 2階及び駐車場</p>	<p>■がん検診（胃・大腸・乳・子宮）</p> <p>■フェスティバル</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どものフッ素塗布</li> <li>・結核予防（結核予防会）</li> <li>・栄養相談，食事バランスガイド，高齢者の総合相談</li> <li>・鍼灸相談（鍼灸師会）</li> <li>・実験クイズコーナー</li> <li>・バザー，物品販売（精神障がい者社会復帰施設）</li> <li>・「野菜たっぷりヘルシー弁当」</li> <li>・血管年齢測定，咀嚼力ガムテスト</li> </ul> <p>■展示</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・国保と健康</li> <li>・感染症対策</li> <li>・特定健診紹介</li> <li>・難病情報</li> <li>・がん予防</li> <li>・うつ予防，インフルエンザ予防</li> <li>・朝ごはんを食べよう</li> </ul> <p>■講演会</p> <p>テーマ「食品の選び方～食品表示の見方～」 講師 博多保健所衛生課長</p> <p>■体操</p> <p>「祝いめでた体操」</p>
	<p>10月6日（火） ▽博多体育館・市民センター 3月10日に延期</p>	<p>■「すくすくフェスタ」参加 親子遊び</p>
	<p>10月25日（日） ▽中比恵公園</p>	<p>■「まつりはかた」参加</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・薬相談，健康茶試飲，アルコールパッチテスト，肌水分チェック，経口補水液紹介（薬剤師会）</li> <li>・歯みがき指導（歯科医師会，歯科衛生士）</li> <li>・血圧測定，健康相談（看護協会）</li> <li>・食育推進，栄養相談，祝いめでた体操（食進会）</li> <li>・特定健診紹介</li> </ul>

## 《 中央区 》

<p>2009中央区健康フェア</p>	<p>10月1日(木) 10:00~15:00 ▽中央区保健福祉センター(中央保健所)</p>	<p>■メインイベント 「ニコニコペースの運動で健康的な消費生活を!!」 講師：福岡大学スポーツ科学部 教授 田中 宏暁 氏</p> <p>■各コーナー</p> <p>(相談)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯科健康相談(市歯科医師会中央支部)</li> <li>・ くすりの相談, 体脂肪測定等(市薬剤師会中央支部)</li> <li>・ 血圧, 体脂肪, 身長, 体重, 腹囲測定等(県看護協会)</li> <li>・ 健康弁当(食生活改善推進員協議会)</li> <li>・ 禁煙相談(健康づくり財団)</li> <li>・ つぼ健康相談(区鍼灸師会・区マッサージ師会)</li> <li>・ 食の安全とくらしの衛生相談</li> </ul> <p>(展示)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 中央区医師会</li> <li>・ 衛生連合会</li> <li>・ 感染症展示</li> </ul> <p>(検診)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 結核健診</li> </ul> <p>(その他)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 作品展示・販売(共同作業所等)</li> <li>・ 医療に関する相談</li> </ul>
	<p>10月9日(金) 9:00~10:30受付 ▽中央区保健福祉センター(中央保健所)</p>	<p>■国保特定健診, がん検診(胃, 乳, 大腸), 結核健診</p>
	<p>10月16日(金) 9:00~10:30受付 ▽中央区保健福祉センター(中央保健所)</p>	<p>■国保特定健診, がん検診(子, 乳, 大腸), 結核健診, 骨粗鬆症検査</p>
	<p>10月26日(月) 9:00~10:30受付 ▽中央区保健福祉センター(中央保健所)</p>	<p>■国保特定健診, がん検診(胃, 子, 乳, 大腸), 結核健診, 骨粗鬆症検査</p>

## 《 南区 》

第25回 南区健康フェア 「あなたといっしょ に脱メタボ」	10月4日(日) ▽飯盛山 周辺	<b>■薬草観察ハイキング</b> (南区・城南区・早良区・西区 合同事業)
	10月9日(金) 9:00~10:30受付 ▽南区保健福祉センター (南保健所)	<b>■ヘルスアップスクール</b> 全4回:10/9,21,29,11/5実施予定 料金:2,700円 <b>■結核住民健診</b>
	10月13日(火) 10:00~11:30 12:30~15:30 ▽大橋駅西口広場	<b>■献血コーナー</b> (玉川校区献血推進協力会主催)
	10月14日(水) 10:00~15:00 ▽南区保健福祉センター (南保健所)	<b>■各コーナー</b> ・衛連・健康測定コーナー~測って目指そう!脱メタボ ・健康相談コーナー, 糖尿病相談コーナー ・くすりのコーナー~アルコールパッチテスト・禁煙相談 ・測ってみましょう!肺年齢「肺の健康相談コーナー」 ・ヘルシーランチコーナー「郷土料理で脱メタボ」(料金:300円/食) ・足指力測定コーナー ・食品衛生コーナー~相手を知れば怖くない!防ごう食中毒~ ・きき水チャレンジコーナー~おいしく安全な水って? ・社協〇わかりクイズコーナー ・栄養相談コーナー ・バザーコーナー 通所授産施設「みらい」地域活動支援センター「いずみ」 「フリースペース・みなみ」 ・産直野菜販売コーナー ・外遊びチャレンジグッズコーナー <b>■展示</b> ・南区医師会ホームページ紹介 ・「区民と医師との会」紹介 ・結核予防の普及啓発 ・鍼灸コーナー~知っていますか?からだのツボ ・社協活動紹介(クイズ等) ・メタボやがんの放射線に関するコーナー ・特定健診コーナー「特定健診を受けよう!!」 ・福岡市禁煙協力施設紹介 ・特定疾患, 難病情報センター紹介 ・知っていますか?南区健康体操 ・みんなで食育コーナー
	10月16日(金) 9:00~11:00 ▽南区保健福祉センター (南保健所)	<b>■がん検診</b> <b>■肺がん・結核健診</b>
10月23日(金) 9:00~12:00 ▽南区保健福祉センター (南保健所)	<b>■がん検診</b> (胃, 子宮, 乳, 大腸) <b>■肺がん・結核検診</b> <b>■骨粗鬆症検査</b>	

## 《 城南区 》

第23回 城南区さわやか健康 フェア  「健康づくりは食事 と運動から♪」	10月2日（金） ▽城南区保健福祉セン ター（城南保健所）	《テーマ》 「健康づくりは食事と運動から♪」  <b>■講演会</b> 午前の部 「食事編～上手に食べて健康づくり～」 講師：中村学園大学短期大学部教授 秀平キヨミ先生 午後の部 「運動編～運動継続のためのちょっとしたコツ～」 講師：スタジオパラディソ 森山咲子先生 「黒田節体操をやってみましょう」 生き生きスタッフ・城南区衛生連合会  <b>■ヘルシーランチ</b>
	10月15日（木） ▽城南区保健福祉セン ター（城南保健所）	<b>■特定健診，胃がん検診，乳がん検診，子宮けい部がん検診，            大腸がん検診，肺がん検診，結核健診，骨粗鬆症検査</b>
	10月22日（木） ▽城南区保健福祉セン ター（城南保健所）	<b>■ヘルスアップスクール，結核健診</b>
	10月29日（木） ▽城南区保健福祉セン ター（城南保健所）	<b>■特定健診，乳がん検診，大腸がん検診，肺がん検診，            結核健診</b>
	10月	<b>■咳エチケットキャンペーン</b>

## 《 早良区 》

平成21年度 早良区健康まつり  メタボリックシンド ロームを予防しよう	10月4日（日） ▽飯盛山 周辺	<b>■薬草観察ハイキング</b> （南区・城南区・早良区・西区 合同事業）
	10月5日（月） ▽早良区保健福祉セン ター（早良保健所）	<b>■ヘルスアップスクール，結核健診</b>
	10月8日（木） ▽早良区保健福祉セン ター（早良保健所）	<b>■講演と体操</b> ・「漢方から見た食養生」 講師：早良区薬剤師会会長 上村 義徳 氏 ・「メタボ予防のための運動」 講師：スポーツクラブルネッサンス 運動指導士 津野 恵美子 氏 ・「年に一度は健康チェック」

		<p>講師：わきさか内科 医師 脇坂 正則 氏</p> <p>■脱メタボ大作戦コーナー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・血管年齢測定（PWVにて計測）</li> <li>・血圧測定，健康相談</li> <li>・特定健診紹介</li> </ul> <p>■めじゃーリーグに挑戦コーナー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事バランスチェック，パネル展示，栄養相談</li> </ul> <p>■健康日本21コーナー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康ふくおか10か条，早良区ウォーキングロードウォーキンググループの紹介など</li> </ul> <p>■展示，体験</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・骨粗鬆症検査（料金500円）</li> <li>・くらしの衛生コーナー くらしの衛生クイズ外</li> <li>・薬の相談，鍼灸相談</li> <li>・脱メタボランチ 先着160食，料金400円</li> <li>・結核展示 過去の病気ではない「結核」</li> <li>・ファミリーサポートセンターコーナー</li> </ul> <p>■活動紹介，展示販売</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・共同作業所の作品販売（ガレージセール）</li> <li>・衛生連合会の活動紹介</li> </ul>
	10月13日（火） ▽早良区保健福祉センター（早良保健所）	<p>■特定健診</p> <p>総合がん検診（胃，大腸，子宮，乳），結核健診</p>
	10月19日（月） ▽早良区保健福祉センター（早良保健所）	<p>■特定健診</p> <p>総合がん検診（胃，大腸，子宮，乳），結核健診</p> <p>骨粗鬆症検査</p>
	10月21日（水） ▽早良区保健福祉センター（早良保健所）	<p>■B型・C型肝炎ウイルス検査</p>

## 《 西区 》

<p>第26回 西区健康フェア2009 西区健康秋祭り ～西区の元気，いただきます～</p>	10月4日（日） ▽飯盛山周辺	<p>■薬草観察ハイキング（南区，城南区，早良区，西区合同事業）</p>
	10月30日（金） ▽西区保健福祉センター（西保健所）	<p>■各コーナー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康食試食コーナー</li> <li>・脳トレ！筋トレ！疲れトレ！！</li> <li>・アロマテラピー教室</li> <li>・西区おふくろの味展 ～袋の味よりおふくろの味～</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>・食の安心コーナー</li> <li>・違いがわかるカナ！利き水体験コーナー</li> <li>・健康日本21展示コーナー</li> <li>・自主製品の販売（社会復帰施設）</li> <li>・遊休品バザー</li> <li>・喫茶</li> <li>・運動教室</li> <li>・健康相談コーナー</li> <li>・薬相談コーナー</li> <li>・歯周病チェックコーナー</li> <li>・子どものフッ素塗布コーナー</li> <li>・地元でとれた新鮮野菜即売所</li> </ul>
	<p>11月6日(金) ▽西区保健福祉センター (西保健所)</p>	<p>■総合健診          特定健診          がん検診（胃，子宮，乳，大腸）          結核健診          骨粗鬆症検査</p>