

30歳代のみなさまへ  
年に一度は健康チェック

サーティ

令和5年度版

# よかドック30

生活習慣病は、一人一人が、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身につけることにより予防が可能です。

1年に一度、よかドック30で健康状態を確認し、健康づくりにつなげましょう。

生活習慣の改善が必要な方は、あいれふで実施するヘルシースクールをぜひご利用ください。

詳細は裏面をチェック!

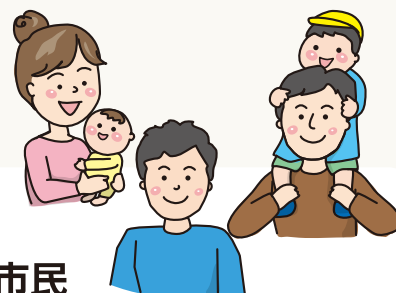


定期的に  
健診を受けて  
いますか?

ほちゃろーもん

サーティ  
よかドック30は、糖尿病などの生活習慣病を予防するための健診です

対象 30～39歳の福岡市民



昭和59年4月1日～平成6年3月31日生まれで、  
職場などで、同等の健康診断を受ける機会のない福岡市民

※現在、生活習慣病などで治療中の人でも受診できます

※令和5年度(令和5年4月1日～令和6年3月31日)の間で受診できるのは1回限りです

※労働安全衛生法等で事業者に実施を義務付けられている健康診断に代えて受診することはできません

料金

500円

※市民税非課税世帯の人や生活保護を受給している人は、  
証明書の提出により無料となります

【市民税非課税世帯の人】…健康診査用市県民税非課税証明書

【生活保護を受給している人】…保護受給証明書

検査項目

身長・体重・腹囲測定、尿検査、血圧測定、問診、  
血液検査(コレステロール、血糖、肝機能、尿酸、クレアチニン、貧血)

実施場所  
実施日

実施医療機関

実施医療機関の  
検索はこちら

平日

土曜



けんしんナビ

福岡市健康づくりサポートセンター

平日  
夜間

土曜

日曜  
祝日



赤坂駅  
徒歩4分

## 受診の流れ



### 電話予約

受診先を選び、  
電話で事前に予約



### 受診

健診当日は  
保険証・免許証  
などを持参



### 結果説明

約1~2週間後  
に健診結果を  
お知らせ

よかドック30の結果、生活習慣の  
改善が必要だといわれた方はぜひご利用ください!

## ヘルシースクール

### 電話予約

健康づくりサポートセンター(あいれふ内)へ  
電話で事前に予約(☎751-2806)



### 健康相談

生活習慣改善に  
役立つ健康アド  
バイスが受けら  
れます

改善点は  
なかったけれど、  
健康的な生活習慣を  
具体的に知りたい!  
という方もお気軽に  
お越しください



よかろーもん

料金 無料

### 実施内容

よかドック30の結果に応じた  
個別健康相談

- ・バランスの良い食事
- ・自分に合った食量量・効果的な運動
- ・禁煙、よりよい睡眠 など

### 実施場所

福岡市健康づくりサポートセンター  
(中央区舞鶴2丁目5-1 あいれふ内)

- ・年末年始を除く月~日曜日  
9:00 ~ 17:00
- ・予約制

## お問い合わせ先

### ■各区保健福祉センター(保健所)健康課

- |                  |                   |                   |
|------------------|-------------------|-------------------|
| ○東区 TEL 645-1078 | ○博多区 TEL 419-1091 | ○中央区 TEL 761-7340 |
| ○南区 TEL 559-5116 | ○城南区 TEL 831-4261 | ○早良区 TEL 851-6012 |
| ○西区 TEL 895-7073 |                   |                   |

### ■福岡市健康づくりサポートセンター

TEL 751-2806  
FAX 751-2572

(中央区舞鶴2丁目5-1 あいれふ内)

地下鉄「赤坂」駅より徒歩約4分

MAIL : yoyaku@kenkou-support.jp

### ■福岡市保健医療局健康増進課

TEL 711-4374  
FAX 733-5535

## 福岡100

何歳でも  
チャレンジできる  
未来のまちへ

