



中央区

※保健だよりは毎月15日号に掲載しています。

中央区役所 〒810-8622 中央区大名二丁目5-31

区役所代表電話 ☎714-2131

窓口受付時間:午前8時45分～午後5時15分 土・日・祝日・年末年始を除く

区ホームページ www.city.fukuoka.lg.jp/chuo/
区フェイスブックページ(公式)情報発信中央区(福岡市) www.facebook.com/f.chuoku



区の人口 196,787人 (前月比77人減) (男87,731人 女109,056人) 世帯数 119,777世帯 (前月比73世帯減) (平成29年10月1日現在推計)

調=日時、開催日、期間 所=場所 問=問い合わせ ☎=電話 ファクス=ファクス 対=対象 定=定員 料=料金、費用 託=託児 申=申し込み 持=持参 メール=メール ホーム=ホームページ

よかドックの受診方法

- 1 受診場所を選ぶ** 実施医療機関名や連絡先などは、よかドックご案内センター(☎711-4826 ☎733-5756)で確認を。
- 2 予約する** 医療機関等は直接施設に連絡を。中央保健所(月1～3回)は集団健診予約センター(☎0120-985-902 ☎0120-931-869)で予約してください。
- 3 受診** 当日は市国民健康保険証の持参を。
- 4 健診結果の受け取り** 受診日の2～4週間後に、医療機関等から結果をお渡します。
- 5 生活改善のアドバイス** 健診結果に応じて、健康に関するアドバイスを無料で受けられます。



自分の健康状況を知り、早期に体の変調を見つけるために、年に一度

11人が受診しました。健診の結果、治療や精密検査の必要がある場合は、医療機関での受診をお勧めすることもあります。

500円。平成29年度中に40歳・50歳になる人、70～74歳の人、市県民税非課税世帯の人(要証明)は無料です。

■自己負担金

■健診内容
体重・腹囲、血圧測定、尿・心電図検査、血液検査(中性脂肪・血糖・肝機能、貧血等)、問診など。

■対象者
市国民健康保険に加入している40～74歳の人。 ※市国民健康保険以外の人は、健康保険証に記載されている医療保険者にお問い合わせください。

よかドックは市国民健康保険加入者を対象とした、生活習慣病の予防のために行われる「特定健診」です。健診結果に応じて行われる保健指導も 있습니다。糖尿病や高血圧など生活習慣病は自覚症状がないまま静かに進行し、放置すると脳卒中や心筋梗塞など重篤な病気を引き起こす恐れがあります。

年に一度の健康チェック よかドックを受診しましょう

福岡マラソン2017 交通規制

11月12日(日)の福岡マラソン当日は、大規模な交通規制が行われます。お出掛けの際は公共交通機関をご利用ください。詳しくは大会ホームページに掲載しています。

福岡マラソン2017

検索

問福岡マラソン総合コールセンター ☎711-4422 ☎733-5595

虐待から子どもを守りましょう



11月は児童虐待防止推進月間です。子どもに関する相談があるときや、虐待の恐れがある子どもを見つけたときは、迷わずご連絡ください。

■写真展「こどもの笑顔があふれるまち」

期11月1日(水)～30日(木) 所区役所1階まちかど文化ひろば

■オレンジリボンキャンペーン

11月7日(火)午後5時から区役所前でオレンジリボンなどの啓発グッズを配ります。



昨年のキャンペーン

問区子育て支援課 ☎718-1106 ☎771-4955

安心子育て応援セミナー

赤ちゃんとの関わり方や成長について学びます。期11月20日(月)午後1時半～3時半 所あいれふ6階作業療法室(舞鶴二丁目) 対区内に住む第1子の乳児(平成29年8～10月生)と保護者 定先着20組 料無料 申電話で区地域保健福祉課(☎718-1111 ☎734-1690)へ。

中央市民プール ☎810-0061 西公園14-30 ☎712-8090 ☎712-8298

クリスマスイベント

11月17日(金)～12月25日(月)は館内にクリスマスの飾り付けをしています。12月25日は先着200人にプレゼントを配布します。 所施設利用料

第38回 中央区市民文化祭

区市民の祭り運営委員会は、「中央区市民文化祭」を開催します。 所無料 問区企画振興課内事務局 ☎718-1055 ☎714-2141

【美術作品展】 絵画、書、写真、手工芸など「一般の部」「小・中学生の部」合わせて201点の作品を展示します。 期11月9日(木)～14日(火)午前10時～午後8時(最終日のみ午後5時半まで) 所福岡アジア美術館8階交流ギャラリー(博多区下川端町3-1)

【音楽と演芸のつどい】 各校区・地区で活動する幅広い世代のグループが、個性豊かな芸を披露。また、高宮、舞鶴、城西中学校、上智福岡中学高等学校の吹奏楽部が出演。子どもたちによる狂言も披露されます。お楽しみ抽選会もあり。

11月23日(木・祝) 午前11時半～午後3時半 所中央市民センター3階ホール(赤坂二丁目)



吹奏楽演奏

ノロウイルス食中毒にご用心

ノロウイルスによる食中毒は冬季に多く発生し、感染すると1～2日で発症し、おう吐、下痢、腹痛、発熱などの症状を起こします。わずかなウイルスで感染しますので、次の五つのポイントを押さえて予防しましょう。

- ①トイレ後と調理前は手のすみずみまでしっかり洗う。
- ②下痢など体調が悪いときは調理をしない。
- ③カキやアサリなどの二枚貝を調理する時は、中心部まで85℃～90℃で90秒以上の加熱を行う。
- ④調理器具は十分に洗浄した後に熱湯や塩素系漂白剤で消毒する。
- ⑤吐物処理は手袋、マスク等を着用して行い、塩素系漂白剤を使用する。



問区衛生課 ☎761-7356 ☎761-8280

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気で、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。

寒く空気が乾燥する冬は、インフルエンザが流行します。高齢者や免疫力が低下している人は、肺炎になるなど重症化することがあります。次のポイントに注意して、感染を防ぎましょう。

- ①予防接種(重症化の予防にも有効です)
- ②小まめに手を洗う。
- ③室内の湿度を50～60%に保つ。
- ④睡眠と栄養を十分に取る。
- ⑤流行期には人ごみを避け、マスクを着用。
- ⑥咳(せき) エチケット(*)を守る。

※咳エチケット

せき・くしゃみをすると、ウイルスを含むしぶきが1.5～2メートル飛び散ります。

●せき・くしゃみの際は、ティッシュやハンカチなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背けて1メートル以上離れましょう。

●せき、くしゃみなどの症状がある人は、マスクを着用しましょう。



問区健康課 ☎761-7340 ☎734-1690

学生料理教室～楽しく学んで健康に～

学生を対象とした料理教室です。「野菜をしっかり食べよう」をテーマに、日頃料理をしない人にも分かりやすく指導。栄養の知識も学べます。 期11月15日(水)午後6時～9時 所あいれふ7階栄養学習室(舞鶴二丁目) 対区内在住または区内の大学、短大、専門学校などに通う学生 定先着20人 料無料 申エプロン、三角巾(頭を覆うもの)、手拭いタオル 申電話で区健康課(☎761-7340 ☎734-1690)へ。



子育て相談窓口

●区子育て支援課

☎718-1106 ☎771-4955 平日午前9時～午後5時

●市子ども総合相談センター

☎833-3000 ☎832-7830 24時間対応(年末年始を除く)