



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

午前8時45分～午後5時15分 土・日・祝日・年末年始を除く

区ホームページは「福岡市 中央区」で検索するか右のコードから
区フェイスブックページは「情報発信中央区」で検索



区役所玄関の菊

区の人口 198,839人 (前月比 276人増) (男 88,800人 女 110,039人) 世帯数 121,762世帯 (前月比 179世帯増) (平成30年11月1日現在推計)

☎=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 持=持参 メール=メール ホームページ=ホームページ

よかドックの申し込み

○実施医療機関(平日・土曜日実施)

よかドックご案内センターで確認してください。予約は実施医療機関へ直接ご連絡を。

☎711-4826 ㊟733-5756

○健康づくりサポートセンター(土日祝日、第1火曜日夜間実施)

予約は同センターへ。

☎751-2806 ㊟751-2572

○中央保健所(平日、月2回程度実施)

予約は集団健診予約センターへ。

☎0120-985-902

㊟0120-931-869

「よかドック」は、40～74歳の福岡市国民健康保険加入者を対象とした糖尿病などの生活習慣病を予防するための特定健診です。身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図検査など1万円程度の検査を5000円で受けることができます。

○なぜ健診が必要なの？
生活習慣病は自覚症状が表れにくい。そのため、気付かないうちに悪化し、重大な疾患や合併症を引き起こす可能性があります。よかドックでは健診結果に応じて医師、保健師または管理栄養士などによる健康アドバイスを受けます。

「よかドック」は、40～74歳の福岡市国民健康保険加入者を対象とした糖尿病などの生活習慣病を予防するための特定健診です。身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図検査など1万円程度の検査を5000円で受けることができます。

よかドックを受診して
年に1度は健康チェック！

○がん検診も同時に受けられますか？
よかドックとがん検診を同時に受診できる場所もあります。またがん検診は、職場等で検診を受ける機会のない人が受診できます。

◇ 平成29年度の区のよかドック受診率は約22%とまだ低い傾向にあります。健康維持のために、また健康のリスク管理を行うために、定期的に健診を受診しましょう。

毎月15日号の市政だよ



定期的な受診がお勧めです

高齢者乗車券の 手続きはお済みですか

9月から始まっている高齢者乗車券の交付対象者で手続きが済んでいない人は、12月中の申請をお勧めします。3カ月ごとに交付金額が減額となるためです(下表参照)。また、これから満70歳になる人は、誕生日の前日から申請ができます。誕生日の前日が区役所の閉庁日(土・日・祝日・年末年始)のときは、その直前の開庁日に申請できます。

☎満70歳以上で、平成30年度の介護保険料の所得段階が1～7の人。所得段階は、7月に送付した「平成30年度介護保険料決定通知書」でご確認ください。☎①本人の印鑑(朱肉を使うもの)②本人を確認できるもの(介護保険証、運転免許証、健康保険証などの原本)③交通用福祉ICカード=写真。※すでに持っている人 代理人申請の場合は、前記①②③に加えて代理人の本人確認ができるもの(運転免許証などの原本)が必要です。



【高齢者乗車券交付金額】

申請月	介護保険料の所得段階	
	1～5段階	6～7段階
9～12月	12,000円	8,000円
来年1～3月	9,000円	6,000円
// 4～6月	6,000円	4,000円
// 7～9月	3,000円	2,000円

☎区福祉・介護保険課(区役所2階8番窓口) ☎718-1145 ㊟771-4955

中央区フェイスブック

区からのお知らせやイベント、地域の見どころなど「旬」の情報を公開しています。「情報発信中央区」で検索するか、携帯電話は右のコードからアクセスを。☎区総務課 ☎718-1013 ㊟714-2141



運動からはじめる認知症予防教室

認知症の基礎知識、予防のための有酸素運動や栄養の取り方などを学びます。☎来月1月17日、24日、31日、2月14日、28日の午後1時半～3時半(毎回木曜日)。全5回☎あいれいふ6階作業療法室(舞鶴二丁目)☎区内に住む65歳以上で要介護認定を受けていない人 ※体の状態により参加できない場合があります。☎先着20人☎無料☎問12月3日(月)午前9時から12月21日(金)午後5時までに電話で区地域保健福祉課(☎718-1111 ㊟734-1690)へ。簡単な問診があります。



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、保護者同士で交流しましょう。☎12月10日(月)午後1時半～3時半☎あいれいふ6階作業療法室(舞鶴二丁目)☎区内に住む第1子の乳児(平成30年9～11月生まれ)と保護者☎先着20組☎無料☎電話で区地域保健福祉課(☎718-1111 ㊟734-1690)へ。

福岡ファミリー・サポート・センター 提供会員養成講習会

地域で子育てを助け合う会員組織で、子どもを預かる人(提供会員)の講習会を開催します。子育てのお手伝いをしてみませんか。 ※特に平尾、当仁、南当仁、警固校区の「提供会員」を募集しています。☎①来年1月16日(水)午前10時～午後3時 ②来年1月17日(木)午前10時～午後2時半 ③来年1月22日(火)午前10時～午後2時半 ☎所ふくふくプラザ(荒戸三丁目) ☎市内に住み、心身ともに健康で、自宅で安全に子どもを預かることができる人 ☎100人(20人まで託児あり。要予約)☎無料☎福岡ファミリー・サポート・センター ☎761-1892 ㊟737-6285

区健康課

☎761-7340
㊟734-1690

【問い合わせ先】

り15面に各種健(検)診の詳細を掲載しています。



腹囲測定中のよかドック

中央 体育館

〒810-0042 赤坂二丁目5-5
☎741-0301 ㊟741-0617

①ZUMBA(昼)

音楽に合わせて楽しくダンスをしましょう。☎来月1月15日～3月19日の毎週火曜日。午後1時半～2時半。全10回☎18歳以上☎25人☎7,000円



②キッズレスリング教室

学校では体験できないスポーツに挑戦しませんか。☎来月1月11日～3月1日の毎週金曜日。午後5時半～6時半。全8回☎小学1～6年生☎15人☎4,000円

【上記教室の申し込み方法】

はがきかファクスに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、電話番号を書いて12月1日(土)～15日(土)必着で上記住所へ。応募多数の場合は抽選し、当選者のみに通知します。ホームページ(「福岡市 中央体育館」で検索)からも申し込み可。

冬のおはなし会

冬にちなんだ絵本の読み聞かせや、紙芝居、パネルシアターなどを行います。☎12月22日(土)午後2時半～3時半☎中央市民センター2階音楽室(赤坂二丁目)☎幼児や小学生とその保護者☎無料☎不要☎中央図書館 ☎751-9534 ㊟751-9535



年末の交通安全県民運動

12月11日(火)～31日(月)は年末の交通安全県民運動を実施します。今年の重点目標は「飲酒運転の撲滅」と「子供と高齢者の交通事故防止」です。☎区地域支援課 ☎718-1056 ㊟714-2141