



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



区役所前の花壇

区の人口 200,310 人 (前月比 585 人増) (男 89,316 人 女 110,994 人) 世帯数 122,904 世帯 (前月比 755 世帯増) (平成31年4月1日現在推計)

調、所、園 など文中で使用している記号の説明は、本紙 14 面を参照してください。

あなたの身近な相談役

民生委員・児童委員



「民生委員・児童委員」は地域から推薦され、厚生労働大臣の委嘱を受けて活動するボランティアです。民生委員は児童委員を兼ね、区内で約270人が活動しています。

「どんな活動をしているの?」
高年齢者や障がいのある人への声掛けや家庭訪問などを行います。また、医療や介護・子育てなど、日常生活の心配事について同じ住民の立場で相談に応じます。

「住民の見守り・相談役」
高年齢者や障がいのある人への声掛けや家庭訪問などを行います。また、医療や介護・子育てなど、日常生活の心配事について同じ住民の立場で相談に応じます。

「子どもの見守り」
同地区では第1・3の水曜日と金曜日に、民生委員が交通量の多い交差点に立ち、児童の登校を見守っています。

「気軽に相談を」
本人からの相談だけでなく、周囲からの相談で支援につながることもあります。知り合いの人が悩んでいるなど、お気軽にご相談ください。同委員には守秘義務があり、相談内容などの個人の秘密は守られます。

「問い合わせ先」
区地域保健福祉課
☎718・1109
☎734・1690

力
生後7カ月頃の赤ちゃんがいる家庭を訪問し、地域の子育て情報を提供する「こんには赤ちゃん訪問事業」など、行政の事業に協力しています。



桜の下で、笑い声が響いていました

「民生委員・児童委員」は地域から推薦され、厚生労働大臣の委嘱を受けて活動するボランティアです。民生委員は児童委員を兼ね、区内で約270人が活動しています。

「子どもの見守り」
同地区では第1・3の水曜日と金曜日に、民生委員が交通量の多い交差点に立ち、児童の登校を見守っています。

「気軽に相談を」
本人からの相談だけでなく、周囲からの相談で支援につながることもあります。知り合いの人が悩んでいるなど、お気軽にご相談ください。同委員には守秘義務があり、相談内容などの個人の秘密は守られます。

「問い合わせ先」
区地域保健福祉課
☎718・1109
☎734・1690

ご遺族サポート窓口を設置

家族が亡くなったときは、健康保険や介護保険、国民年金などのさまざまな手続きが必要です。



限られた時間で慣れない手続きをしないといけないため、遺族にとって大きな負担となってしまうこともあります。

区は、必要な手続きや問い合わせ先などをまとめた「ご遺族のための手続きガイド」を作成しました。また、区役所内での各種手続きを案内するためのサポート窓口を5月13日(月)から設置します(原則予約制)。

☎718-1148 ☎733-4840

シニアの疑問に答えます

情報冊子「シニアのための智恵袋」中央区版が完成しました=写真。



定年退職後の生きがいや健康づくりのヒントのほか、健康保険などの手続き方法、年金、税金や高齢者福祉サービスの紹介などが満載の冊子です。

区福祉・介護保険課、区情報コーナー、市役所1階情報プラザで配布しています。区ホームページでも見ることができます。

☎718-1099 ☎771-4955

国民健康保険所得報告書の提出

国民健康保険の加入世帯で、前年中の所得が把握できない人がいる世帯に所得報告書を送付します。必要事項を記載の上、5月22日(水)までに区保険年金課まで提出してください。

☎718-1124 ☎725-2117

また、昭和の時代に整備されている陸上競技場などでスポーツを楽しむことができます。ウメ、ボタン、シャクヤクなど季節の花々や緑もあり、歴史



今年も「藤まつり」が開催され多くの人が訪れました

「季節ごとの楽しみを見つけて出かけてみませんか。(市緑のまちづくり協会)



と文化、スポーツ、憩いの場として多くの人に親しまれています。



みどりのまちマルシェには、体や環境に優しい食べ物や商品が集まります

代理人の証明請求には委任状を 市税に関する証明を代理人が請求する場合は、家族でも委任状が必要です。請求の際には代理人の本人確認書類(運転免許証など)も併せてお持ちください。☎718-1049 ☎714-4231

☞、☞、☞ など文中で使用している記号の説明は、本紙14面を参照してください。

アラ還世代のための還活大学

退職等で人生の転換期を迎える「アラウンド還暦世代」に、元気に生きがいを持って生活してもらうための講座を開催します。



日時	テーマ(講師)
① 6月11日(火) 13:30~15:30	アラ還世代からの健康づくり(健康づくりサポートセンター センター長 井口登與志氏)
② 7月12日(金) 13:30~15:30	研究から生活習慣を考える(九州大学大学院医学研究院助教・医学博士・保健師 吉田大悟氏)
③ 8月28日(水) 13:30~15:30	健康づくりのための運動(健康づくりサポートセンター 健康運動指導士)
④ 9月11日(水) 13:30~15:30	地域活動と健康づくり・ボランティア活動の始め方(NPO法人アジア・エイジング・ビジネスセンター 上席研究員 佐々木喜美代氏)

☞あいいふ10階講堂(舞鶴二丁目) ☞区内に住むか通勤する55~69歳の人。1回だけの参加も可。①②は年齢に関係なく参加できます。☞50人程度 ☞無料 ☞5月31日(金)までに

電話で中央区地域保健福祉課(☎718-1111 ☎734-1690)へ。

平成31年度所得証明の発行について

今年度の所得証明の発行開始日は次の通りです。

▷市県民税の全額を給与から特別徴収される人と市県民税非課税の人=5月17日(金)から

▷市県民税を普通徴収または公的年金から特別徴収される人=6月12日(水)から

☞窓口に来た人の本人確認書類(運転免許証など)。代理人が請求するときは、家族でも委任状が必要です。

☞区課税課 ☎718-1049 ☎714-4231

国勢調査に向けた試験調査を実施します

2020年に実施する国勢調査に向け、より良い調査方法を検討するために、国が指定した中央区内の一部地域で試験調査を実施します。5月下旬から県知事に任命された調査員が対象地域に伺います。ご協力をお願いします。☞市統計調査課 ☎711-4081 ☎711-4934



お知らせ

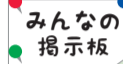
国民年金 学生納付特例

大学・専門学校などに通う学生は、在学中の国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」を利用できます(所得制限あり)。



個人番号(マイナンバー)カード、年金手帳、学生証を持って窓口へ。通知カードの場合は、別途本人確認書類(顔写真のないものは2点)が必要。さらに代理人の場合は委任状と代理人の本人確認書類の持参を。手続きは毎年度必要です。

☞区保険年金課 ☎718-1126 ☎725-2117



中央区歩こう会

往路はJR筑肥線「今宿駅」~長垂海岸~生の松原元寇防塁跡(見学あり)~小戸公園の約8キロ。帰路はJR筑肥線「姪浜駅」まで3キロです。



☞5月19日(日)午前9時にJR今宿駅前に集合 ☞200円 ☞昼食、飲み物 ☞不要 ☞同会 平林(☎090-6778-0723)か平田(☎090-2518-8274)へ。※雨天時は5月26日(日)に延期。

保健だより

【問い合わせ・申込先】

- ①予約センター ☎0120-985-902
- ②健康づくり係 ☎761-7340
- ③母子保健係 ☎761-7338
- ④精神保健福祉係 ☎761-7339
- ⑤エイズダイヤル ☎712-8391
- ⑥企画管理係 ☎761-7318
- ☎① 0120-931-869、②~⑥ 734-1690

※市民税非課税世帯や70歳以上の人は健(検)診の料金が減免(証明書必要)。※料金の記載のないものは無料。

健(検)診・検査・相談等

場所の記載のないものは中央区保健福祉センター(中央保健所・舞鶴二丁目あいいふ内)で実施。

内容	実施日		受=受付時間 受=実施時間	予約	対象・料金・その他	☞
	5月	6月				
健(検)診	よかドック(特定健診)				☞国民健康保険証によかドック受診番号が記載されている人 ☞500円	
	胃がん(胃透視)				☞40歳以上 ☞600円	
	乳がん			受8:30~10:30	☞料40歳代1,300円、50歳以上1,000円 ※受診は2年度に1回	
	子宮頸(けい)がん		12(水)	※予約は10営業日前までです。予約受付時間は平日9:00~17:00。	☞20歳以上 ☞400円 ※受診は2年度に1回	①
	大腸がん		28(金)		☞40歳以上 ☞500円	
	肺がん・結核検診				【胸部エックス線撮影】 ☞☞40歳~64歳500円、65歳以上無料 【喀痰(かたん)細胞診検査】 ☞喫煙者など一定の条件に該当する50歳以上 ☞700円	
骨粗しょう症検査			☞40歳以上 ☞500円			
B・C型肝炎ウイルス検査	21(火)	18(火)	受9:00~11:00	-	☞20歳以上で過去に検査を受けたことがない人	
栄養相談	17(金) 29(水)	5(水) 21(金)	受9:30~11:30	要	管理栄養士による食事のバランス、離乳食などの相談	②
離乳食教室	27(月)	24(月)	受13:30~15:00	-	離乳食の進め方の講習。試食あり。乳児の同伴可	
母子(赤ちゃん)何でも相談	27(月)	24(月)	受13:30~15:15	-	助産師による妊娠、出産、育児などの相談。体重測定	
マタニティスクール	17(金) 24(金)	14(金) 21(金) 28(金)	受13:30~15:30	-	妊娠、出産、育児についての講義と実技 ☞妊婦とその家族	③
心の健康相談		13(木)	受10:00~11:00	要	精神科医による相談	④
		16(木)	受14:00~15:30			
精神保健家族講座	31(金)	14(金)	受13:30~15:30	要	☞精神障がい者を抱える家族▷5/31(金)統合失調症の症状と治療▷6/14(金)家族の対応について	
エイズ即日検査	毎週火曜日(祝日は除く)		受9:00~10:30	要	匿名検査。結果説明は採血からおおむね1時間後	⑤
		1(土) 9(日)	受14:00~15:00	-	☞先着50人。匿名検査。結果説明は採血からおおむね1時間後	

献血

予約不要。☞男女とも体重50kg以上。男性：満17~69歳。女性：満18~69歳。

場所	実施日	受付時間	☞
春吉公民館	5/15(水)	10:00~12:00	⑥
		13:00~15:30	
警固公民館	5/16(木)	13:30~16:00	
草ヶ江公民館講堂	6/5(水)	10:00~16:00	
中央保健所(あいいふ)	6/6(木)		

6/28(金)の健診は託児を無料で利用できます(事前予約制)。健診の予約後、上記②へ託児の申し込みをしてください。

保健所レター

よかドックを受けよう

年に1回は「よかドック(特定健診)」を受けて、病気の早期発見・生活習慣病の予防に役立てましょう。国民健康保険に加入している40~74歳の人を対象に、身体・血圧測定、尿・血液・心電図検査、問診など1万円程度の健診が500円で受診できます。詳しくは左表をご覧ください。

【問い合わせ先】

中央区健康課
☎761-7340
☎734-1690

