



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



天神地蔵と一人一花花壇

区の人口 201,428人 (前月比174人増) (男89,841人 女111,587人) 世帯数 123,882世帯 (前月比107世帯増) (令和元年8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。

健康講演会 ◆参加無料◆

「意外と知らない生活習慣と認知症の関係」

久山町の住民を対象とした生活習慣病の疫学調査「久山町研究」の中心メンバーである九州大学大学院医学研究院衛生・公衆衛生学分野教授 二宮利治氏＝写真＝が、生活習慣と認知症の関係、認知症予防について講演します。期10月3日(木)午前10時半～11時40分所あいいふ10階ホール所先着260人。予約不要。



★測定・体験・展示コーナー
筋肉量・体脂肪測定・肺年齢測定・骨密度測定などを行います。また介護予防に効果的な「よかトレ」体操の体験も実施します。



一日に必要な野菜350gを量ってみませんか

★健康講演会
生活習慣と認知症がテーマの講演会です(詳細は左枠内)。

★バザー・喫茶コーナー
障がい者施設の人たちが作ったお菓子・雑貨の販売や喫茶コーナーがあります。

「中央区健康フェア」を10月3日(木)午前10時～午後2時に、あいいふ(舞鶴二丁目)で開催します。健康づくりのヒントを楽しく学べるブースが盛りだくさんです。自分の体のことを知り健康への意識を高めましょう。

10/3 (木)

中央区健康フェア

「自分の健康づくり」を考えよう

体験や車いす体験、手洗いチェックカーを使った手洗い体験ができます。

★健康弁当の販売
区食生活改善推進員協議会の皆さんが調理した健康弁当(400円)を先着150食分販売します。食券は午前10時からあいいふ1階ロビーで購入してください。食事は午前11時半から午後1時まで7階で取ることができます。



よかろーもんとぼちゃろーもん



息を吹き掛けて口臭チェック

ランともプラス 中央区RUN伴+2019

「認知症であってもなくても安心して暮らせるまちづくり」を応援する啓発プロジェクト、中央区RUN伴+2019を開催します。福祉事業所の職員や住民、認知症の人が認知症支援のテーマカラーであるオレンジ色のTシャツを着て街を歩きます。

期10月12日(土) 正午～午後3時ごろ所①ウエスト小笹店→大賀薬局平尾店→高宮公民館→アクロス福岡→市役所西側ふれあい広場 ②草ヶ江小学校→大濠公園黒門通→ふくふくプラザ周辺→舞鶴公民館→アクロス福岡→市役所西側ふれあい広場

所どなたでも参加できます。オレンジ色の物を身に付けて来てください。沿道での応援のみも大歓迎です。※詳しいルートや時間を知りたい人は問い合わせ先へ。



オレンジ色のシャツやグッズを身に付けて区内各所を回ります

所区社会福祉協議会 ☎737-6280 所737-6285

ナイト★ビブリオバトル

5人のバトル(発表者)が、5分間で自分のお薦めの本を1冊ずつ発表。観客は面白そうだった本に投票し、最も読みたい本＝チャンプ本を決定します。期10月10日(木)午後6時半～7時半所中央図書館(赤坂二丁目)所興味のある人所バトル先着5人。観客15人(人数に余裕があれば、当日参加もできます)所無料所中央図書館(☎751-9534 所751-9535)に電話か直接窓口へ。



さまざまな人が訪れる憩いの空間



「青陵の街・六本松」にある開放的で活気ある空間を楽しみに、六本松公園に遊びに出かけてみませんか。(区維持管理課)

地下鉄七隈線「六本松駅」や福岡市科学館の近くにある六本松公園(六本松四丁目)は、平成26年に開園した比較的新しい公園です。草ヶ江校区の住民等が参加したワークショップが開催され、九州大学六本松キャンパス

この機会に自分や家族の健康と生活について考えてみませんか。駐輪・駐車スペースに限りがありますので、公共の交通機関をご利用ください(駐車場は有料)。

また園内西側に、子どもに大人気のロープタワーがあり、子どもたちが元気に遊ぶ姿が見られます。

公園に出掛けませんか

第6回

六本松公園

ス跡地の一部である約3000平方メートルの敷地内に子ども用遊具や、多目的広場、健康遊具などさまざまな活動ができる公園になりました。



ロープタワーや滑り台などの遊具

翻、画、国 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。

中央体育館 〒810-0042赤坂二丁目5-5
☎741-0301 ㊟741-0617

体育の日スポーツフェスタ 10月14日(月・祝)
※体育の日は施設を無料開放します。

「最速は誰だ!?サーキットタイムトライアル」
ラダー(はしご状の器具)や的あてなど、さまざまな種目に参加しながらゴールを目指し、そのタイムを競います。

㊟中央体育館競技場 ㊟午後2時～4時 ㊟どなたでも参加できます
㊟無料 ㊟当日現地にて受付



らくらくトレーニング
初心者でもできる簡単なストレッチやトレーニングです。1回完結型なので都合に合わせて参加できます。㊟毎週月・木曜日：午前9時45分～10時45分、最終月曜日：午後7時半～8時半(定期点検日、休館日、祝日を除く)。㊟18歳以上㊟各回先着16人㊟1回400円 ㊟当日の開始15分前に直接窓口へ

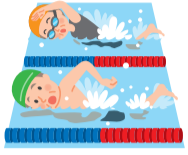
【共通事項】
㊟運動できる服装、室内用運動靴、飲み物

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

10月1日(火)～4日(金)は点検のため休館します。10月16日(水)は営業します。

楽しく健康に♪中・高・年水泳教室

㊟10月21日～12月16日の毎週月曜日。午後7時～8時半。全8回㊟クロールが苦手な40歳以上㊟抽選で10人㊟4,500円 ㊟往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて9月15日(日)～9月30日(月)必着で同プールへ



気軽にたのしく♪「健」スポ体操

西日本短期大学の学生が、プール室内で運動指導を行います。㊟10月18日、11月15日、12月20日の金曜日。午後2時～2時半㊟18歳以上㊟各回先着10人㊟施設利用料 ㊟開催日の前月1日～当日までに電話か直接窓口へ



【共通事項】
㊟水着、水泳帽子、タオル、ロッカー代

⚠️ セアカゴケグモに注意

セアカゴケグモの発見件数は6月から増え始め、8～10月にかけてピークを迎えます。この時期に区内でも発見件数が増えています。

セアカゴケグモはブロックの隙間やエアコンの室外機の下など、巣を張るのに適当な隙間がある場所や日当たりの良い場所を好んで生息します。

見つけた時は決して素手では触らず、市販の殺虫剤をかけるか、靴で踏みつぶすなどして駆除してください。卵のうはビニール袋に入れて殺虫剤を吹き掛け、袋の口を縛って燃えるごみとして処分してください。

万一かまれた場合は、水でよく洗い流し、速やかに医療機関を受診してください。



詳しくは「セアカゴケグモの駆除方法 福岡市」で検索。㊟中央区生活環境課 ☎718-1092 ㊟718-1079

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 ⑦地域保健福祉係 ☎718-1111
㊟① 0120-931-869、㊟②～㊟⑦ 734-1690
※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・舞鶴二丁目あいれふ内)で実施。

内容	実施日		受=受付時間 実=実施時間	予約	対象・料金・その他	㊟
	9月	10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		11(金)	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	①
	子宮頸(けい)がん		★30(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	
	大腸がん				㊟40歳以上㊟500円	
	肺がん・結核検診				【胸部エックス線撮影】㊟料40歳～64歳500円、65歳以上無料 【喀痰(かくたん)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		
検査・相談	B・C型肝炎ウイルス検査	17(火)	15(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	20(金) 25(水)	18(金) 23(水)	受9:30～11:30	要 管理栄養士による食事のバランス、離乳食などの個別相談	②
	離乳食教室	30(月)	28(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	30(月)	28(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	20(金) 27(金)	11(金) 18(金) 25(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		10(木)	受10:00～11:00	要 精神科医による相談	④
			19(木)	17(木)	受14:00～15:30	
	精神保健家族講座		11(金)	受14:00～16:00	要 ▷㊟心の病をもつ人の家族▷障害年金について▷㊟地域活動支援センターI型そよかぜのまち(大宮二丁目)	
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	
			13(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	㊟
薬院大通りセンタービル前広場	9/26(水)	10:00～13:00	⑥
		14:00～16:00	
高宮小学校体育館	10/1(火)	10:00～16:00	
中央区役所(1階)	10/2(水)	9:30～15:30	
西日本短期大学4号館1階ロビー	10/9(水)	9:30～12:00	
		10:00～12:00	
笹うどん		13:00～15:30	

母子巡回健康相談

予約不要。乳幼児の身体測定、健康相談。

場所	実施日	受付時間	㊟
赤坂公民館	9/17(火)	13:30～14:00	⑦
当仁公民館	9/18(水)		
警固公民館	9/19(木)		
春吉公民館	10/8(火)		

無料託児付き健診のお知らせ

区は、10月の「福岡市健康づくり月間」に合わせ、左表★の日に無料託児付き健診を行います。健診の予約後、託児の申し込みをしてください。
【託児対象】 生後6カ月～未就学児
【料金】 無料 ※健診料金は有料
【託児の申し込み方法】 10月15日(火)までに電話かファクスで上記②へ