

☞、☞、☞ 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。

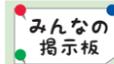
中央区探検隊 活動を開始しました

「中央区探検隊」は、区内のさまざまな見どころや、イベントなどの地域活動取材し、発信しています。探検隊が取材した写真や記事を区のフェイスブックに掲載しています。



「情報発信中央区」で検索するか、右のコードからアクセスを。

☞中央区総務課 ☎718-1013 ☎714-2141



中央区歩こう会

西鉄早良営業所バス停前をスタートし、内野中央公園を經由して曲淵ダムパークまでの約9キロを歩きます。ゴール付近では紅葉も楽しめます。



☞12月1日(日)午前9時に西鉄早良営業所バス停前に集合☞200円(資料代) ☞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12月8日(日)に延期。

参加しませんか

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

①ZUMBA(ズンバ)教室

音楽に合わせて楽しく踊ります。ストレス発散、ダイエットなどさまざまな効果も期待できます。☞来年1月10日～3月13日の毎週金曜日。午後7時15分～8時45分。全10回 ☞18歳以上 ☞25人 ☞7,000円 ☞運動ができる服装、タオル、室内用シューズ



②屋ヨガ教室

ヨガで体も心もリフレッシュして日頃の疲れを癒しませんか。☞来年1月10日～3月13日の毎週金曜日。午後1時30分～2時45分。全10回 ☞18歳以上 ☞35人 ☞7,000円 ☞運動ができる服装、タオル、水分補給用の飲み物

【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、電話番号を書いて11月15日(金)～11月30日(土)必着で同体育館へ。申し込み多数の場合は抽選(当選者のみ通知)。※市スポーツ協会ホームページからも申し込み可。

参加しませんか

ノロウイルスによる食中毒に注意

食中毒は夏場に起こると思われがちですが、気温が下がる11月頃から春先にかけてはノロウイルスによる食中毒が流行しやすくなります。ノロウイルスは手や食品などを介して体内に入り、おう吐、下痢、腹痛、発熱などの症状を引き起こします。感染力が非常に強いので、次のポイントを押さえて予防しましょう。

- ①人からの感染を防ぐ
 - ・トイレ後と調理前は石けんを泡立て、手の隅々までしっかり洗う
 - ・体調が悪い人は調理をしない
 - ・おう吐物や下痢便は手袋やマスク等を着用して処理し、拭きとった場所を塩素系漂白剤で消毒する
 - ②食品からの感染を防ぐ
 - ・カキなどの二枚貝は85～90℃で90秒以上中心部までしっかり加熱する
 - ・調理器具は十分に洗浄し、さらに熱湯や塩素系漂白剤で消毒する
- ☞中央区衛生課 ☎761-7356 ☎761-8280



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地域保健福祉係 ☎718-1111
- ☎① 0120-931-869、②～⑥ 734-1690

※市県民税非課税世帯や満70歳以上の人は健(検)診の料金が免除(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		☞=受付時間 ☞=実施時間	予約	対象・料金・その他	☞☞
	11月	12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			☞8:30～10:30	☞40歳以上 ☞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	-	13(金)		☞20歳以上 ☞400円 ※受診は2年度に1回	①
	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】 ☞☞40歳～64歳500円、65歳以上無料 【喀痰(かくだん)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	19(火)	17(火)	☞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	15(金) 27(水)	20(金) 25(水)	☞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	25(月)	23(月)	☞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	25(月)	23(月)	☞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	15(金) 22(金)	13(金) 20(金) 27(金)	☞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	-	12(木)	☞10:00～11:00	要 精神科医による相談	④
			21(木)	☞14:00～15:30		
エイズ即日検査	毎週火曜日(祝日は除く)		☞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		
	-	1(日) 8(日)	☞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	⑤	

母子巡回健康相談

乳幼児の身体測定、健康相談。予約不要。

場所	実施日	受付時間	☞☞
平尾公民館	12/9(月)	13:30～14:00	⑥
警固公民館	12/10(火)		
当仁公民館	12/11(水)		

健康づくりサポートセンターでも健(検)診を受けられます

健康づくりサポートセンター(あいれふ)では、土日祝日や第1火曜日(夜間)に、よかドックやがん検診を行っています。詳しい実施日や予約方法については下記問い合わせ先へ。

※日程については市ホームページ「福岡市けんしんナビ」でも確認できます。
☞健康づくりサポートセンター ☎751-2806 ☎751-2572
※予約受付時間は9:00～17:00(年末年始を除く)



年に一度は健康チェック!!



よかろーもん