



区のマーク

人口 220,033人(前月比370人減) 男 103,681人 女 116,352人

世帯数 99,882世帯(前月比150世帯増)(令和2年4月1日現在推計)

早良区役所 代表電話 ☎841-2131
〒814-8501 早良区百道二丁目1-1

入部出張所 ☎804-2011
〒811-1102 早良区東入部二丁目14-8

- 区ホームページは「早良区」で検索
- 一人一花運動の取り組みも紹介中
- 区フェイスブックは「早良区情報玉手箱」で検索



区ホームページ



西南学院大学の「町子先生とサザエさん」像(5月27日は「サザエさん通り」と命名された日)

開=日時 所=場所 問=問い合わせ ☎=電話 F=ファクス 対=対象 定=定員 料=料金、費用 持=持参 託=託児 申=申し込み 電=メール 開=開館時間 休=休館日

自宅で10分のできる よかトレ体操

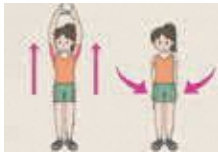
自宅にいて座っているときなど、体を動かさない時間が長くなると、体力が低下してしまいます。適度に体を動かし、体力を維持しましょう。今回は自宅でできる運動を紹介します。

※無理のない範囲で安全に気を付けて行いましょう。痛みがあるときや体調が悪いときは中止してください。また、運動中は息を止めないようにしましょう。

ストレッチ

◇背伸び

手を組んで腕をゆっくり上に5~10秒間伸ばし、ゆっくり戻す。

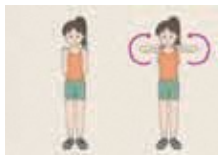


◇胸開き

手を後ろで組み、肘を伸ばして肩甲骨を寄せ、胸を反らす。

◇肘回し

肘で円を描くように回し、肩甲骨を動かす。



筋カトレーニング

運動するときは、ゆっくりと動かし、反動をつけないようにしましょう。

◇下半身の筋力を鍛えるスクワット (目安 3~10回を3セット)



・立って行う時

足を肩幅に開き、つま先より前に膝が出ないように、ゆっくりと腰を落とす。



・座って行う時

足を肩幅に開き、5秒かけて椅子から腰を浮かし、5秒かけて腰を下ろす。

◇膝上の筋力アップに膝伸ばし

(目安 片足5~10回を3セットずつ)

椅子に座ったまま、膝が曲がらないように、息を吐きながらゆっくり足を伸ばして5秒保つ。



区地域保健福祉課 ☎833-4363 F833-4349

50~60歳代女性のための からだ美活講座

期所 下表の通り 定先着30人 料無料
対区内に住み、運動を始めたいおおむね50~60歳代の女性で、全4回出席できる人
問区地域保健福祉課 ☎833-4363 F833-4349
申5月15日(金)から電話かファクスに住所、氏名、連絡先を書いて同課へ。

	日時	場所	内容
①	6/22(月) 10:00~12:00	ももち体育館	・生活習慣病予防 ・トレーニング
②	6/29(月) 10:00~12:00	早良保健所	・認知行動療法を用いたしなやかな心の持ち方
③	7/6(月) 10:00~12:00	ももち体育館	・女性ホルモンとの付き合い方
④	7/20(月) 10:00~12:00	早良保健所	・オーラルフレイル予防

脂肪燃焼! ボクシングエクササイズ教室

期 6月24日~8月12日の毎週水曜日、全8回、午後7時10分~8時40分
所 問早良体育館 ☎812-0301 F812-6458
対 18歳以上 定抽選22人 料5,100円
申 はがきか同体育館窓口で直接申し込み。5月31日(日)必着。詳細はお問い合わせを。

保健福祉センターだより

- ① 集団健診予約センター ☎0120-985-902 F0120-931-869
- ② エイズ相談専用電話 ☎846-8391 F822-5733
- ③ 健康課健康づくり係 ☎851-6012 F822-5733
- ④ 健康課母子保健係 ☎851-6622 F822-5733
- ⑤ 健康課精神保健福祉係 ☎851-6015 F822-5733

保健福祉センター(保健所)で実施する検査・教室・相談

*健(検)診受診希望の人は、実施日から土日祝日を除く10日前までに必ず予約を(受付時間は平日午前9時~午後5時)。

内容	実施日		受=受付時間 受=実施時間	予約	対象者・料金・その他 【料金の記載がないものは無料】	申問
	5月	6月				
よかドック(特定健診)					対40~74歳の市国民健康保険の被保険者 料500円 健康保険証と受診券	
がん検診	胃がん				対40歳以上 料600円	
	子宮頸(けい)がん				対20歳以上 料400円	
	乳がん				対料40歳代1,300円、50歳以上1,000円	
	大腸がん				対40歳以上 料500円	
	肺がん				対40~64歳 喀痰(かくたん)細胞診検査は50歳以上でハイリスクと判定された人が受診可 料500円	①※
	結核・肺がん				対65歳以上 料700円	
がんリスク検査					対35歳・40歳 料1,000円	
骨粗しょう症検査					対40歳以上(骨粗しょう症で治療中または経過観察中でない人) 料500円	
よかドック(特定健診)総合がん検診(早良小学校)					よかドック、がん検診、胃がんリスク検査。対象・費用は上記の通り。	
エイズ・クラミジア・梅毒検査	中止	毎週水曜日			匿名での検査。	②
B型・C型肝炎検査	中止	17(水)	受9:00~11:00		対20歳以上(肝炎検査を受けたことがない人)	
教室・相談	栄養相談	25(月)	2(火) 26(金)	要 10:00~14:45	生活習慣病予防や離乳食などに関する栄養相談。	③
	離乳食教室	15(金)	19(金)	要 13:30~15:00	対4~12カ月児の保護者	
	母子健康手帳交付		平日	要 9:00~17:00	対市内に住む妊婦 妊婦届出書、マイナンバーが分かるものと本人確認書類	④
	心の健康相談		4(木)		要 9:30~11:30	専門医が相談に応じます。
		18(月)	15(月)	要 13:30~15:30		

校区献血

場所	実施日	受付時間
レガネット飯倉店	5/29(金)	13:30~16:00
スーパーキッド 田村店	6/8(月)	14:00~16:00

問 区健康課 ☎851-6567 F822-5733

左表の検査等について

▷子宮頸がん・乳がん検診は、2年度に1回受診できます(平成31年4月以降の受診者は受診できません)。
▷よかドックの結果票は、受診日の約1カ月後に保健福祉センター(保健所)で行われる結果説明会で交付します。
▷満70歳以上および市県民税非課税世帯等は、健(検)診料金が免除されます(証明書等が必要)。詳細は③にお問い合わせください。

左表太枠内に記載の各種健(検)診は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間中止します。併せて集団健診予約センター(①)での予約受付も中止しています。再開する際は本紙や市ホームページなどでお知らせします。



6月1日(月)は軽自動車税(種別割)の納期限です。忘れないように納付しましょう。 問 区納税課 ☎833-4317 F841-2185