



城南区

※健康だよりは毎月15日号に掲載



ツルリンドウ(油山市民の森)

区役所代表番号 ☎822-2131

〒814-0192 城南区鳥飼六丁目1-1
窓口受付時間:午前8時45分~午後5時15分
(土日・祝休日・年末年始を除く)
区ホームページは「福岡市城南区」で検索



区のシンボルキャラクター
油山の妖精「ニッコりん」

区の人口 133,164 人 (前月比 27 人減) (男 62,592 人 女 70,572 人) 世帯数 68,286 世帯 (前月比 8 世帯増) (令和2年8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 印=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 電=メール ペ=ホームページ

教えて！ニッコりん講座

今回のテーマは「けんしんナビ」についてだよ。



健診を受けたいけど、たくさんあってどれを受けたいかわからない時はどうすればいいの？

「けんしんナビ」では年齢と性別を入力するとその人に合った健診を教えてくれるよ！



「けんしんナビ」では年齢と性別に応じてお薦めの検査を知ることができます。また、各健診・検査の詳細や健診の実施医療機関を検索することも可能です。

また、各区保健福祉センター、市の施設等で受けられるよかドックやがん検診の詳細について見ることもできます。



詳細は上記コードまたは市ホームページ(「けんしんナビ」で検索)で確認してください。



健診を受けて元気に過ごそう！

問区健康課 ☎831-4261 印822-5844

城南市民プール健診

市内に住む人を対象に、城南市民プールでよかドック(特定健診)・がん検診を行います。



●検査項目

よかドック(特定健診)、がん検診(胃がん、子宮頸(けい)がん、乳がん、大腸がん、肺がん、結核・肺がん)、胃がんリスク検査 ※対象者や料金など、詳しくはお問い合わせください。

問10月27日(火)午前9時~11時問区健康課 ☎831-4261 印822-5844申10月13日までに集団健診予約センター(☎0120-985-902 印0120-931-869)またはけんしんナビ(「けんしんナビ」で検索)から予約。

健康づくりサポーター養成教室

地域で行う健康づくり活動を支援したい人が対象です。軽いストレッチのような運動で背骨の位置を整える方法を健康運動指導士から座学中心で学びます。

問10月27日(火)、11月24日(火)、午後1時半~2時半、全2回所保健所問区衛生連合会 ☎831-4207 印822-5844対2回とも出席できる区内在住の人定抽選15人(初めて参加の人優先)料無料申はがき(〒814-0103鳥飼五丁目2-25)、ファクス、メール(jonan-eiren@cap.bbiq.jp)に氏名(ふりがな)、住所、年齢、電話番号、参加歴の有無を書いて、10月2日(必着)までに同会へ



黄色いのぼりや青い看板が目印です

保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなど資格を持ったスタッフが、無料で相談に応じ、高齢者や、介護者等の支援を行っています。同センターは区内に5カ所設置

職員には守秘義務があり、相談内容やプライバシーは守られますので安心してご相談ください。来所の際は、事前に電話してください。

「いきいきセンター」は、高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で安心して暮らすための、市が設置した総合相談窓口です。

▽認知症になった時の財産管理が心配▽通院が大変なので近所の往診してくれる病院を教えてくださいーなど本人からの相談だけでなく、▽親が認知症で徘徊して心配▽家族から虐待を受けているようなどーなど高齢者の家族や地域の人からの相談も受け付けています。

気軽に相談を

区によって、担当センターが決められています。

いきいきセンターに相談してみませんか？



【受付時間】月~土曜日(祝休日・年末年始を除く)午前9時~午後5時※自宅への訪問は月~金曜日、土曜日は電話・来所の相談のみ。

問い合わせ先

区地域保健福祉課 ☎833-4112 印822-2133

区内の「いきいきセンターふくおか」

名称	住所	電話	ファクス	担当小学校区
城南第1	鳥飼5-2-53	847-8011	833-4099	城南、鳥飼(城南区のみ)、別府
城南第2	七隈4-13-22	866-8511	866-8512	金山、七隈
城南第3	南片江2-27-18	865-8311	865-8316	片江、南片江
城南第4	堤1-13-36	874-2911	874-2913	堤、堤丘、西長住(城南区のみ)
城南第5	長尾1-19-16	834-5234	834-5239	田島、長尾

特定健診(よかドック)

市国民健康保険加入の40~74歳の人を対象に特定健診(よかドック)を実施しています。よかドックは生活習慣病等を予防するための健診で、受診料は500円です。※満70歳以上、市県民税非課税世帯(要証明書)の人は無料。

令和2年度受診対象者には、受診券を送付しています。受診の際には国民健康保険証と受診券を持参してください。

新型コロナウイルス感染症が重症化しやすいとされる糖尿病などの基礎疾患がないか健診を受けて確認しましょう。なお、健診では新型コロナウイルス感染症の検査は行いません。

保健所での実施日程は、本誌15面の健康だよりをご確認ください。

●受診の流れ

- ①受診場所を選んで電話やネットで予約。
- ②料金と必要書類(保険証、受診券等)を持参し受診。
- ③健診の2~4週間後に、健診結果に応じて、医師や保健師、栄養士などから結果説明・健康アドバイスが無料で受けられます。

問区健康課 ☎831-4261 印822-5844

『結核予防週間』

9月24日~30日は結核予防週間です。結核は過去の病気ではありません。今でも日本で重大な感染症です。

早期発見のため、年に1回は胸部エックス線検査を受けましょう。

問区健康課 ☎831-4261 印822-5844



市健康づくりイメージキャラクター「よかろーもん」

一人一花運動 パートナー花壇を紹介しす

●医療法人元気が湧く KiD's 歯科べふ

花の手入れはスタッフがいき、季節に合った花に植え替えをしています。医院の周りを取り囲むように花が咲いています=写真。

近くを通り掛かる際には、ぜひ見に来てください。

【活動場所】鳥飼5丁目2-30

問区企画共創課 ☎833-4009 印844-1204



新型コロナウイルス感染症対策にご協力を

講座等は、密集、密接、密閉の回避、マスク着用など感染予防対策を徹底した上で実施しますので、ご協力をお願いします。なお、感染拡大防止のため、講座等が中止になる場合があります。事前に各問い合わせ先にご確認ください。※掲載している情報は9月2日時点のものです。

雑がみをリサイクルしよう！

新聞や段ボール以外の雑がみ(紙箱、包装紙、紙袋など)もリサイクルできます。小さな雑がみを回収場所へ出すときは、紙袋に入れて、ひもで縛って出してください。問区生活環境課 ☎833-4087 印822-4095

認知症フレンドリーシティプロジェクト 外出見守り・支援実証事業に協力を

市は、行方が分からなくなった認知症の人を、ビーコン端末※を活用して早期に発見する実証事業を行います。※GPSのように現在位置が分かるものではなく、市内に整備した見守りポイントの付近を通過した時刻を記録するもの



【対象】 次の全てを満たす人
▷認知症で、道に迷ったり、自宅がどこか分からなくなったりする恐れがある▷家族が対象者の位置情報や移動経路をスマートフォンなどで確認できる▷実証事業期間中、家族がアンケートに協力できる▷見守り対象者が、東区、博多区、中央区、城南区、早良区在住一人

期11月1日(日)～3月31日(水) 市保健福祉局健康先進都市推進担当 ☎711-4544 F733-5587 先着30人 料無料 申9月15日(火)から開始。詳細は市ホームページ(「福岡市認知症 見守り」で検索)を確認を。



城南体育館の教室

●おしごと帰りの★ルーシーダットン

ヨガよりもポーズが易いため、無理なく参加できます。

期10月20日～12月15日の火曜日(11月3日を除く)、午後7時15分～8時45分、全8回 対18歳以上 抽選29人 料4,900円

●50歳からはじめる！大人のやさしい運動教室

スポーツの楽しさを通して健康づくりや体力づくりを行います。

期10月22日～12月10日の木曜日、午後1時15分～2時45分、全8回 対50歳以上 抽選25人 料4,600円

●おしごと帰りの★バランスボール

お腹周りの引き締めを狙います。

期10月23日～12月11日の金曜日、午後7時半～8時半、全8回 対18歳以上 抽選25人 料3,200円

<共通事項>

所 同体育館 ☎851-0303 F851-0040 申はがき(〒814-0104別府六丁目14-22)に教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、9月30日(必着)までに同体育館へ。

城南区市民アート展作品募集

募集期間は9月30日までです。詳細は区ホームページ「第36回城南区市民アート展」で検索



ひとり親家庭の親子を対象に 釣り体験を無料招待します

釣り教室の後、実際に釣りを体験します。釣り台使用料・竿・仕掛け・エサ・マスク・昼食は全て無料です。

新型コロナウイルス感染症対策のため、当日自宅で必ず検温を行ってください。

期9月26日(土)午前9時～午後3時 所 同市海づり公園(集合は区役所西側玄関。バスで海づり公園へ行きます。※帰りは区役所で解散) ☎809-2666 F809-2669 対区内在住の一人親家庭の児童(主に小学生)とその保護者 抽選5組 料無料 申タオル、帽子 申9月21日までに電話またはファクスで申し込み。



楽しく脳トレ！認知症予防教室

認知症の正しい知識を身に付け、脳を活性化する生活習慣を始めてみませんか。

期11月12日～12月10日の木曜日、午前9時半～11時、全5回 所 同区保健所 同区地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133 対介護保険サービスを利用していない65歳以上 抽選15人 料無料 申10月5日までに電話またはファクスで同課へ。



健康 だより

【問い合わせ・申込先】

- ①集団健診予約センター ☎0120-985-902 F0120-931-869 (受 平日午前9時～午後5時)
 - ②健康課健康づくり係 ☎831-4261 F822-5844 (Fは②～⑤共通) ③健康課母子保健係 ☎844-1071
 - ④健康課精神保健福祉係 ☎831-4209 ⑤健康課医薬務係 ☎831-4208 ⑥地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133
- ※場所の記載のないものは保健福祉センター(保健所)で実施。料金の記載がないものは無料。



けんしんナビは上記コードから見られます

内 容	実施日			受=受付時間 実=実施時間	予約	対象者・料金・その他	問 申	
	9月	10月	11月					
よかドック(特定健診)						対40～74歳の市国民健康保険加入者 料500円 国民健康保険証、受診券	①、 問合せは②	
がん 検 診	胃がん(胃透視)					対40歳以上 料600円		
	大腸がん					対40歳以上 料500円		
	乳がん					対40歳以上女性(2年度に1回) 料40歳代1,300円、50歳以上1,000円		
	子宮頸(けい)がん	★28	★8 ★22	★2 ★20 ★30	受8:30～10:30	対20歳以上女性(2年度に1回) 料400円		
	肺がん					対40～64歳 料500円 対65歳以上 料無料		
	結核・肺がん					※50歳以上の肺がんのハイリスク者で喀痰(かくたん)細胞診希望者は別途700円。		
胃がんリスク検査(血液検査)					対年度中に35歳または40歳になる人 料1,000円			
骨粗しょう症検査					対40歳以上 料500円			
エイズ・クラミジア・梅毒検査	毎週水曜日			受9:00～11:00	-	匿名での検査。検査結果は2週間後に本人に直接説明。		
B・C型肝炎ウイルス検査	16	21	18	受9:00～11:00	-	対20歳以上(過去に検査を受けたことがない人)		
栄養相談	29	27	10	受9:30～12:00	要	管理栄養士が食事の相談に対応。※予約は前日まで。	②	
	-	9	27	実13:00～15:30	要			
離乳食教室	15	20	17	実13:00～13:50	要	離乳食の講話。乳児の同伴可		
マタニティスクール	28	5,12, 19,26	2,9, 16	実13:30～15:00	要	対妊婦とその家族など 母子健康手帳・筆記用具 ※動きやすい服装で。	③	
心の健康相談	17	15	19	実14:00～16:00	要	専門の医師が相談に応じます。※予約は前日まで。		
こころの病 家族教室	29	27	24	実13:30～15:30	要	対心の病を抱える人の家族など (内容) 9/29訪問看護について 10/27 サービスの話 11/24 当事者の話を聞こう ※予約は前日まで	④	
献血	【長尾公民館】9/18(金)14:00～16:00 【城南公民館】9/28(月)10:00～12:00、13:00～15:00 【博多一番どり七隈店】10/1(木)13:30～16:00 【南片江公民館】10/19(月)9:30～12:30、13:30～15:30 【中村学園大学】10/27(火)10:30～13:00、14:00～16:30 【田島公民館】11/5(木)10:00～12:00、13:00～15:30 【城南保健所2階会議室】11/11(水)10:00～12:00、13:00～16:00							⑤
母子巡回健康相談	身体測定や育児相談を実施。受13:30～14:00 対妊婦、乳幼児と保護者 母子健康手帳、タオル					【城南公民館】9/25(金) 【七隈公民館】9/29(火) 【金山公民館】9/30(水) 【鳥飼公民館】10/7(水) 【堤公民館】10/9(金) 【片江公民館】10/12(月) 【田島公民館】10/13(火)		⑥

※よかドック・がん検診・胃がんリスク検査・骨粗しょう症検査の申し込みは、各健(検)診日の10日前(土・日・祝休日を除く)まで。
※満70歳以上や市県民税非課税世帯の人などは、よかドック・がん検診・胃がんリスク検査・骨粗しょう症検査の受診料が減免されます(証明書が必要)。
※★印の日には託児付き健(検)診を行います。要事前予約。希望者は健診予約後に実施日の5日前までに②健康課健康づくり係へ。