



# 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



ミナミシロサイ(市動物園)

区の人口 204,588人 (前月比7人増) (男 91,484人 女 113,104人) 世帯数 126,621世帯 (前月比97世帯増) (令和2年9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。

## 区役所以外でも利用できる手続き

転居などに伴う手続きのため、3月、4月は区役所の窓口が混雑します。新型コロナウイルス対策のため区役所以外でもできる手続きについて紹介します。

### ●天神証明サービスコーナー(福岡市役所1階)

土日祝日を含む毎日、午前9時から午後8時まで住民票の写しなどが取得できます。※戸籍関係証明の取り扱いが平日の午前9時から午後5時15分までです。

手続きには、窓口に来る人の本人確認(運転免許証など)、印鑑(申請の際に本人の署名があれば不要)を持参してください。代理人が申請する場合は委任状も必要です。また、印鑑登録証明書の請求には印鑑登録証が必要です。☎733-5222 ☒733-5224

### ●マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書付き)を利用した手続き

区役所1階ロビーのマイナンバーカード利用コーナーやコンビニに設置されている多機能コピー機で各種証明書の発行ができます。申請書の作成が不要で交付手数料は窓口交付よりも50円お得になります。

#### (1) マイナンバーカード利用コーナー

月～金曜日(区役所開庁日)  
平日午前8時45分～午後5時15分



#### (2) コンビニなど

セブン-イレブン、ローソン(ローソンストア100を除く)、ファミリーマート、ミニストップ、ポプラ、イオン九州、日本郵便(市内では和白郵便局・福岡東郵便局のみ)、ココカラファイン このうち多機能コピー機が設置されている店舗  
毎日午前6時半～午後11時  
※戸籍関係証明の取扱いは平日の午前9時から午後5時15分までです。

### ●転出に関する手続き

転出する(転出した)区の区役所市民課または出張所に必要書類を郵送することで、窓口に行かなくても手続きが可能です。詳しくは市ホームページ(「福岡市 転出届」で検索)をご覧ください。



#### 【問い合わせ先】

区市民課 ☎718-1020 ☒733-4840

## 障がいがある人の「働く」を支援する

障がい福祉サービス事業所では、障がいのある人が働くために必要な知識や技術を習得し、働く意識を高めてもらうために、さまざまな支援を行っています。

### スマップレプラス

生活介護事業所の「スマップレプラス」(中央区伊崎)は、障がいのある人たちに、食事などの支援や商品づくりなどの機会を提供し、生活に必要な力を向上してもらうための援助を行っています。



心を込めて商品をつくります

現在、18歳～20代前半の若者を中心に15人が活躍しています。代表取締役の長嶋麻子さん(51)は、「商品をつくり販売することで、社会の一員として働く意識をもってもらえるように心掛けています」と話しました。

「リタリコワークス天神」(舞鶴二丁目)は一般企業への就職を目指す障がい者施設の商品の中から魅力的な物を表彰する「ときめきセレクション」でニューカム賞を受賞。

就労移行支援事業所の「リタリコワークス天神」(舞鶴二丁目)は一般企業への就職を目指す障がい者施設の商品の中から魅力的な物を表彰する「ときめきセレクション」でニューカム賞を受賞。

製品が製造されています。人気の高い「にんにく塩」「左下写真」や「ジンジャーシユガー」は材料の皮むきや薄切りなど多くの工程があり、全ての利用者が関わっています。中でも「にんにく塩」は、市が「ユニバーサル都市・福岡」の実現に向けて取り組む「ときめきプロジェクト」の一環で、障がい者施設の商品の中から魅力的な物を表彰する「ときめきセレクション」でニューカム賞を受賞。



リタリコワークス天神

代表取締役の長嶋麻子さん(51)は、「商品をつくり販売することで、社会の一員として働く意識をもってもらえるように心掛けています」と話しました。



商品の陳列を想定した訓練を行っています

訓練以外にも事業所内で行われる行事の企画や広報誌の作成などに、利用者同士で協力しながら取り組んでいます。「リタリコ」とは、関

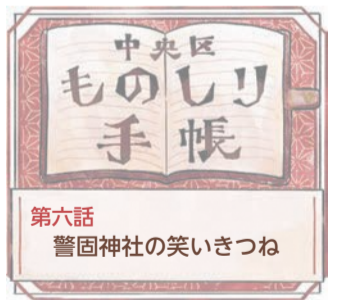
わの人たちを幸せにすることが自分たちの幸せにもつながるという意味を込めた「利他利己」という造語です。センター長の木下洋子さん(30)は「働きたい自立したい、こうなりたいという想いを大切に、関係機関と連携しながら、安心して働ける環境や仕事を見つけられるようサポートしています」と語ってくれました。

【問い合わせ先】  
SMAPREPLUS  
☎791・1299  
☒791・1392

【問い合わせ先】  
LITALICOワークス天神  
☎720・7530  
☒720・7531



福岡藩初代藩主の黒田長政が、福岡城築城のため、一時中央区警固の小烏神社に合祀します。慶長十三(一六〇八)年に神殿が造営され、現在地に移されました。神社の境内には「今益



第六話 警固神社の笑いきつね



稲荷神社」があります。農業、商業だけでなく広く衣食住をつかさどる「宇迦之御魂神」が祭られ、商売繁盛、事業繁栄のご利益があるといわれています。朱色の鳥居が特徴で、6体の「おきつね様」がありますが、参道の中央にある2体は、神社を守るために怖い顔をしています。しかし、朱色の鳥居の前の2体「左下写真」は「笑いきつね」と呼ばれ、その名の通り笑った顔で全国的にも有名です。お参りの後になでて帰ると福が付いて回るといわれており、今日も笑顔でたくさんの人を見守り続けています。

3月28日(日)と4月4日(日)は臨時開庁日です

区市民課、保険年金課、福祉・介護保険課、子育て支援課の窓口を臨時開庁します。  
【時間】午前10時～午後2時 区市民課 ☎718-1020 ☒733-4840



☎、☎、☎ 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。

2月は生活習慣病予防月間です

肥満症や糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病は、ほとんど自覚症状がないまま進行し、脳梗塞や心筋梗塞、慢性腎臓病などの命に関わる病気を引き起こすことがあります。たとえ命は助かっても、長期療養や介護が必要な状態になることも少なくありません。下記の点に気を付けて、生活習慣病を予防しましょう。



よかろーもん

●生活習慣病を防ぐポイント

- ①年に1度は特定健診を受けて、健康状態のチェックを
- ②食べすぎや欠食を避け、1日3食バランスが取れた食生活を
- ③よくかんでゆっくり食べよう
- ④ウォーキングや筋トレ、ストレッチなどの適度な運動を
- ⑤たばこを控えよう(たばこは血圧を上昇させ、有害物質によって血管が傷つきます)
- ⑥お酒は適量で(適量とは、ビールなら500ml、焼酎なら半合弱といわれています)

●よかドック(特定健診)を受けましょう

生活習慣病の早期発見のため、特定健診を受診しましょう。内容は、身体・血圧測定、尿・血液・心電図検査、問診などです。

☎市国民健康保険に加入している40~74歳の人☎国民健康保険証、よかドック受診券☎500円。ただし本年度中に40歳または50歳になる人、70歳以上の人、市県民税非課税世帯の人(証明書が必要)は無料☎健診日の10営業日前までに予約が必要。受診できる医療機関などの詳細は、市ホームページ(「けんしんナビ」で検索)で確認するか問い合わせを。下記「保健だより」の「健(検)診」欄もご覧ください。



スマホはこちらから

登録統計調査員を募集しています

世帯や事業所を対象とした各種統計調査に従事する登録統計調査員を募集しています。報酬額は1調査につき3~5万円(調査内容や件数により異なる)。登録の要件などの詳細は問い合わせを。☎区総務課 ☎718-1006 ☎714-2141

区役所に行かずに市民センターでマイナンバーカードが申請できます

中央市民センターでマイナンバーカードの申請受け付けや申請用の写真撮影、マイナンバーポイント申し込みのサポートを行います。☎2月26日(金)午前9時半~11時半☎無料☎2月22日(月)までに問い合わせ先に予約を。☎30人☎市マイナンバーカード申請予約センター ☎0570-07-0178(毎日午前9時~午後5時)☎716-1522

国民健康保険料の減免申請

災害、失業、倒産、その他の事情で国民健康保険料の納付が困難になったときは、申請によって保険料の減免を受けられる場合があります(本紙5面に関連記事)。☎区保険年金課 ☎718-1125 ☎725-2117

2月1日号の「公民館でマイナンバーカードが申請できます」の記事で「市マイナンバーカード申請予約センター」の電話番号を誤っていました。正しくは ☎0570-07-0178です。お詫びして訂正します。

保健だより

【問い合わせ・申込先】 新型コロナウイルス対策のため、一部健(検)診が中止・延期になる場合があります。実施については各問い合わせ先へご確認ください。

- 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
- ☎①0120-931-869、②~⑤734-1690

※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		☎=受付時間 ☎=実施時間	予約	対象・料金・その他	☎☎
	2月	3月				
健(検)診	よかドック(特定健診)				☎40~74歳の市国民健康保険被保険者☎500円☎保険証、よかドック受診券	
	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		1月	☎9:00~17:00	☎20歳以上☎400円 ※受診は2年度に1回	①
	大腸がん			☎9:00~17:00	☎40歳以上☎500円	
	肺がん・結核検診			☎9:00~17:00	☎40歳以上☎500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	16(火)	16(火)	☎9:00~11:00	要	☎20歳以上で過去に検査を受けたことがない人	
栄養相談	19(金)	3(水)19(金)	☎9:30~11:30	要	管理栄養士による食事バランス、離乳食などの個別相談	②
離乳食教室	22(月)	22(月)	☎13:30~15:00	要	離乳食の進め方の講習。乳児の同伴可。試食はありません。	
母子(赤ちゃん)何でも相談	22(月)	22(月)	☎①13:30~ ②14:00~ ③14:30~	要	☎各回10組。助産師による妊娠、出産、育児などの相談。体重測定☎2月分は予約受付中、3月分は3月1日(月)から予約開始	③
マタニティスクール	19(金)26(金)	12(金)19(金)26(金)	☎13:30~15:00	要	☎各回10組☎妊婦とその家族。妊娠、出産、育児についての講義と実技☎2月分・3月分は予約受付中	
心の健康相談	18(木)	18(木)	☎14:00~16:00	要	精神科医による相談	④
	25(木)	25(木)	☎10:00~12:00			
エイズ即日検査	第1・3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 ※変更や中止、第2日曜日の再開についてはホームページでお知らせします	⑤

保健所レター

運動不足になっていませんか

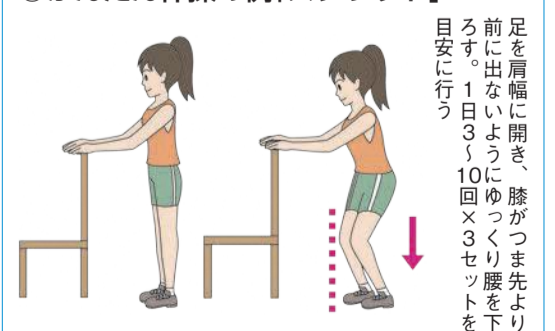
冬の寒さや新型コロナウイルス感染予防のために外出を控えることが増え、身体活動量が減っていませんか? 運動不足が身体や精神の健康を脅かす「健康二次被害」を引き起こすと懸念されています。運動することは生活習慣病の予防やストレス解消、免疫力の向上にも有効です。椅子に座ったままの時間をなるべく減らして小まめに動いたり、立ち上がって足踏みしたりするなど、積極的に運動しましょう。

「よかトレ」を活用しよう

市では、自宅で簡単にできるストレッチや筋トレなどの簡単な体操を集めた「よかトレ」を紹介しています。「よかトレ」は、市ホームページ(「みんなでよかトレ」で検索)で動画の確認や、体操のポスターをダウンロードできます。体を動かして、心も体も軽やかに春を迎えましょう。



スマホはこちらから



足を出さず、前に出さず、目安に行う。1日3回、10回×3セットを繰り返す。

☎区地域保健福祉課 ☎718-1111 ☎734-1690