

区のマーク



NISHI

西区役所 代表電話 ☎881-2131
〒819-8501 西区内浜一丁目4-1

西部出張所 ☎806-0004
〒819-0367 西区西都二丁目1-1



市指定無形民俗文化財
「宇田川原豊年獅子舞」

【公式】インスタグラム
@f_nishinstagram

【公式】フェイスブック
ぶらりにしく



人口 211,817人 (前月比28人減) 男100,486人 女111,331人
世帯数 95,287世帯 (前月比34世帯増) ※令和3年7月1日現在推計

☎=日時、開催日、期間 ☎=場所 ☎=対象 ☎=定員 ☎=料金、費用 ☎=申し込み ☎=問い合わせ ☎=電話 ☎=ファクス ☎=メール ☎=受付時間 ☎=持参

食を通じた健康づくりのボランティア 「ヘルスマイト」の活動を紹介します



8月31日は「野菜の日」です。野菜はビタミンやミネラルが豊富で、生活習慣病やがんなどの予防に効果的に働きます。野菜を中心に、キノコ、イモ、海藻類などを合わせて、1日350gを目標に取りましょう。

◆ヘルスマイトとは

ヘルスマイト(食生活改善推進員)は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、自分自身、家族そして地域の健康づくりのための活動を行う食のボランティアです。全国的な組織で、現在、西区には71人のヘルスマイトが活動しています。



◆食の大切さを学び、伝える

主な活動は、公民館で調理実習や食育講習会、健康づくりの普及啓発イベントなどです。また、年に7回程度定例会を開催し、会員の資質向上に努めています。



そのほか、食育推進・地域防災活動の一環として、災害時でも健康的な食生活を送るための「サバイバルクッキング」講座で調理補助等の支援を行いました。



参加者の一人は、「災害にあったときには、地域で支え合う必要があ



る。袋で炊飯をしたり、調理したりするのは意外と簡単にできるので災害の際に役立てたい」と話していました。

◆日々の健康は、日々の食事から

夏バテや感染症などの病気から身体を守るためには、普段からバランスのよい食事を取り、体の免疫機能を維持しておくことがとても大切です。



区食生活改善推進員協議会の宮島カツエ会長は、「新食材として注目されている『ベジート』を活用したレシピの検討など、コロナ禍でも家庭での食事が楽しくなる方法を考えました。野菜が丸ごとシート状になった『ベジート』は、栄養価も高く、アレンジの幅が広い食材です。今後、地域の皆さんに紹介していきたい」と話します。



「ベジート」で食材を包み、栄養面と食べやすさを工夫

健康のために今できることを、ヘルスマイトと一緒に楽しく取り組んでいきましょう。



現在、各校区では新規会員を募集中です。詳細はお問い合わせください。

☎区健康課 ☎895-7073 ☎891-9894

野菜の日のイベント

「野菜350g測ろう」を例年開催していましたが、今年はチラシ配布を行います。

期 8月31日(火)午前10時半～11時半
所 「野菜を測ろう」(一昨年)スーパーバリューサングリン(下山門団地)



認知症の人を見守ろう

認知症になると、道に迷ったり、自宅がどこか分からなくなることがあります。市では、このような認知症の人の見守り支援として、地域の皆さんや介護・宅配・交通などさまざまな事業所の協力の下、「見守りネットワーク事業」を行っています。

■見守りが必要な方を登録

事前に氏名・連絡先・顔写真等を警察署や区保健福祉センターまたは「いきいきセンターふくおか」等に登録し、早期発見や身元確認に役立てます。

■捜してメール

登録した人の行方が分からなくなったとき、捜索に協力する「協力サポーター」などにメール配信し、早期発見につなげます。

■捜索システム(有料)

登録した人は、右のステッカーを身に着けます。発見者が記載された番号に電話してID番号を入力すると、家族等に転送されます。



詳しくは市ホームページ(「認知症の人の見守りネットワーク事業」で検索)を確認を。

☎区地域保健福祉課 ☎895-7078 ☎891-9894



認知症を知ろう

期下表の通り所区保健所講堂☎区内に住む人☎各回20人(抽選) ※10月1日はオンライン受講20人も併せて募集(申し込みは区ホームページのみ) ☎無料☎☎電話かファクス、またはホームページ(「西区 認知症を学ぶ」で検索)で区地域保健福祉課(☎895-7078 ☎891-9894)へ。9月3日(金)必着。

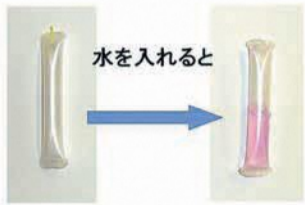
日時	内容
9月24日(金) 14:00～16:00	「認知症サポーター養成講座」認知症の基礎知識
10月1日(金) 14:00～16:00	講演会「認知症になっても大丈夫」家族介護者の体験談 【講師】 下島康則氏

「フードドライブ」開催中!

家庭で使い切れない未使用の食品をご提供ください。子ども食堂や福祉施設等の支援に役立てられ、食品ロスも削減できます。☎西部3Rステーション ☎882-3190 ☎882-4580

簡易検査キットで おうちの飲み水をチェック

ビルやマンションなどの多くは「貯水槽」と呼ばれるタンクに水道水をためてから給水しています。しっかりと管理されていないと、水道水に入っている消毒のための塩素がなくなり、雑菌が繁殖する恐れがあります。特に、気温の高い夏場は塩素が減少しやすくなります。



検査キット
(塩素があるとピンク色に着色)

貯水槽があるビルやマンションなどに住み、塩素の有無を調べたい人に、簡単な検査キット=写真=を区衛生課の窓口で無料配布しています。

また、飲み水に異常がある場合は、区衛生課にご相談ください。

☎区衛生課 ☎895-7094 ☏891-9894

四季を楽しむ ～第5回植物編～

今宿野外活動センター内を講師と一緒に散策しながら、植物を観察します。

☎9月9日(木)午前10時半～午後0時半
所 同センター ☎806-3114 ☏806-3115
定 先着で20人 料 500円 申 電話で同センターへ。ホームページ(「今宿野外活動センター」で検索)からも申し込みできます。8月28日(土)午前9時から受け付け。

ほやほやママの子育て教室

初めて母親になった人のための教室です。



☎9月24日(金)午前10時～正午
所 区保健福祉センター(保健所)講堂
対 今年6～7月生まれの子ども(第1子)とその母親
定 抽選で16組
料 無料
申 電話で区地域保健福祉課(☎895-7080 ☏891-9894)へ。9月10日(金)午後5時まで受け付け。区ホームページ(「西区ほやほやママ」で検索)からも申し込みできます。

きらきら広場

親子遊びの紹介や、育児相談を行います。

☎9月24日(金)午後2時20分～3時、午後3時10～50分の各回40分
所 西部療育センター(内浜一丁目)区内に住む0～2歳児と保護者
定 先着で2組
料 無料
申 電話で同センター(☎883-7161 ☏883-7163)へ。9月1日(水)から受け付け。

西体育館の教室

キッズ☆空手教室

☎10月3日～11月21日の日曜日、全8回
午前9時30分～11時
所 西体育館 ☎882-5144 ☏882-5244
定 抽選で25人
対 空手初心者の小学生
料 4,400円
申 往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、学年、電話番号を書いて9月15日(水)必着で同体育館(〒819-0041 拾六町一丁目13-35)へ送付。

子育て教室

「ママやパパ自身のイライラとのつきあい方」をテーマに、子どもと楽しく関わる方法を学びます。



☎10月8日(金)午前10時～正午
所 区役所3階大会議室AB
対 区内に住む3歳～小学校低学年の保護者
定 先着で15人(託児は1歳以上対象で先着10人)
料 無料
申 電話またはメールで、保護者氏名(ふりがな)、子どもの年齢、日中つながりやすい連絡先、困っている事や聞きたい事、託児を希望する場合は子どもの氏名(ふりがな)、生年月日を書いて、区子育て支援課(☎895-7096 ☏881-5874 ✉kosodate.NWO@city.fukuoka.lg.jp)へ。8月16日(月)から受け付け。

子どもに関する悩み 気軽にご相談ください

子どもに関する相談を、電話や窓口で受け付けています。困ったときは、一人で悩まず、気軽にご利用ください。



●区子育て支援課
☎895-7096 ☏881-5874
月～金曜日午前9時～午後5時(祝休日、年末年始を除く)

●こども総合相談センター(えがお館)
☎833-3000 24時間受け付け(年末年始を除く)

区子育て応援キャラクター「カブーとガニー」

保健 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 ☏0120-931-869 (受付は平日9:00～17:00)
- ②健康・感染症対策係 ☎895-7073 ③母子保健係 ☎895-7055 ④精神保健福祉係 ☎895-7074
- ⑤企画管理係 ☎895-7071 ⑥地域保健福祉課 ☎895-7080 ☏891-9894 (②～⑥共通)

※場所の記載のないものは保健福祉センター(保健所・内浜一丁目4-7)で実施。料金の記載のないものは無料。



健診の詳細、予約はこちらから

健(検)診等

内容	実施日		受=受付時間 受=実施時間	予約	対象・料金・その他(令和4年3月31日までに対象年齢になる人は誕生日前でも受診できます)	申 込 み は ①、 問 い 合 わ せ は ②
	9月	10月				
よかドック(特定健診)					☎40～74歳の市国民健康保険被保険者 料500円 保 保険証、よかドック受診券	
骨粗しょう症検査					☎40歳以上 料500円	
がん検診	2(木) 16(木)	6(水) 20(水) 28(木)★	☎8:30～10:30	要	【胃がん】☎40歳以上(70歳以上は委託の医療機関等で実施) 料600円 【子宮頸(けい)がん】2年度に1回受診可 ☎20歳以上 料400円 【乳がん】2年度に1回受診可 ☎40歳以上 料400円 50歳以上 料1,000円 【大腸がん】☎40歳以上 料500円	
		肺がん			☎40～64歳 料500円	
		結核・肺がん			☎65歳以上 喫煙者など一定の条件に該当する50歳以上で喀痰(かたん)細胞診検査の希望者は別途700円	

※健(検)診等は70歳以上と市県民税非課税世帯の人などは料金が免除されます(証明書が必要)。
 ※健(検)診等の予約は、実施日より土日祝日を除く10日前までに集団健診予約センター(①)、または「けんしんナビ」=右上コード=で受け付け。
 ※★10/28(木)に無料託児付健診を実施(生後6ヵ月～未就学児)。健診予約後、区健康課(②)へ申し込み。
 ※新型コロナウイルス感染症ワクチン集団接種会場となるため、当面の間さいとびあでの健診と離乳食教室は中止。

検査・相談等

内容	実施日		受=受付時間 受=実施時間	予約	対象・料金・その他	申 込 み	
	8月	9月					
エイズ・クラミジア抗体検査 梅毒検査	16(月)	6(月) 13(月)	☎9:00～11:00	-	匿名検査(心配な出来事から3ヵ月たって受診してください)。 匿名で検査可。	⑤	
B型・C型肝炎ウイルス検査	16(月)	13(月)	☎9:00～11:00	-	☎20歳以上で過去に受検したことがない市民		
栄養相談	25(水)	3(金) 29(水)	☎13:00～ ☎14:00～ ☎15:00～	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	西保健所	23(月)	27(月)	☎10:30～11:20 ☎13:30～14:20	要	離乳食の進め方の紹介。乳児の同伴可。試食はなし ☎生後4～6ヵ月頃の乳児の保護者	③
マタニティ個別相談	-	13(月)	☎①13:30～ ☎②14:00～ ☎③14:30～	要	☎妊婦とその家族 ☎各回1組。30分程度 ☎母子健康手帳		
心の健康相談	-	8(水) 18(水)	15(水)	☎9:30～11:30 ☎14:45～16:45	要	精神科医が相談に応じます ☎各回3人。必ず電話で予約を。	④
精神保健家族講座	-	7(水)	☎13:30～15:30	要	テーマ「生活自立支援センター・障がい者就労支援センターについて」。		

校区献血 ※予約不要

場所	実施日	受付時間	申 込 み
木の葉モール	9/9(木)	10:00～12:00 13:00～16:00	⑤
金武公民館	9/10(金)	9:30～11:30	
西福岡病院	9/10(金)	13:30～16:00	
下山門公民館	9/22(水)	9:30～11:30	

母子巡回健康相談 ☎母子健康手帳

場所	実施日	受付時間	申 込 み
元岡公民館	8/26(木)	13:30～14:00	⑥
さいとびあ	8/27(金)	13:30～14:15	
姪北公民館	8/30(月)	13:30～14:00	
石丸公民館	9/3(金)	9:45～10:30	
姪浜公民館		13:30～14:15	
玄洋公民館	9/6(月)	13:30～14:00	
愛宕公民館	9/7(火)		
金武公民館	9/8(水)		
西都公民館	9/9(木)		