

Ⅲ 地域で暮らしながら受ける支援

2 健康づくり・介護予防への支援

26 健康づくりサポートセンター (保健医療局保健医療政策課)

健康づくりに関する相談や健康教室の実施、総合健診など、市民の皆様の健康づくりを様々な側面からサポートします。

1 健康づくりに関する相談

栄養、運動面など健康づくりに関するアドバイスをを行います。(午前9時～午後5時)

2 健康教室

糖尿病教室、禁煙教室、歯周病予防教室(健診)、生活習慣改善教室などの各種健康教室を実施します。日時などについてはお問い合わせください。

3 総合健診

よかドック、各種がん検診(胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、肺がん)、骨粗しょう症検査などについて、土日祝日の昼間及び平日の夜間に実施します。日時などについてはお問い合わせください。

4 糖尿病の重症化予防

食事面、運動面からの助言を行うとともに、医療機関と連携し、糖尿病の重症化予防に取り組みます。内容などについてはお問い合わせください。

5 その他

健康イベントの開催など、健康づくり、疾病予防に関する様々な取り組みを行います。

【問い合わせ先】

福岡市中央区舞鶴2丁目5-1 あいれふ内

福岡市健康づくりサポートセンター

TEL 751-7778 FAX 751-2572

※休館日:年末年始(12月29日～1月3日)



Ⅲ 地域で暮らしながら受ける支援

2 健康づくり・介護予防への支援

27 フレイル予防教室（福祉局地域包括ケア推進課）

加齢や病気によって心身の機能が低下する「フレイル」やその予防方法を学ぶ教室です。

※フレイルとは、病気や老化によって心身の活力が低下し、要介護になりやすい状態のことです。フレイルになっても、早めに気づき、適切な取組みを行うことで、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。

- ・内 容 フレイル予防に関する講話や実技
(運動、低栄養予防、口腔ケア、社会参加など)
- ・実施場所 各区保健福祉センターなど
- ・実施回数 全4回程度
- ・対 象 者 65 歳以上の人(介護保険サービスの利用者を除く)
※お身体の状態によって参加できない場合があります。
- ・費 用 無料

【問い合わせ先】

各区保健福祉センター地域保健福祉課(P131 参照)

28 生き生き講座（福祉局地域包括ケア推進課）

専門スタッフ（保健師や健康運動指導士）が、公民館などで講座をします。身近なグループでお申し込みください。

- ・内 容 健康づくり・介護予防に関するテーマ
(例)運動実技、フレイル予防、認知症予防、うつ予防、栄養バランス、お口の健康など
- ・実施場所 公民館や集会所など
- ・実施回数 平日午前10時～午後4時の間で2時間程度(要相談)
- ・対 象 者 おおむね65歳以上の人(10～30人程度のグループ)
- ・費 用 無料

【問い合わせ先】

各区保健福祉センター地域保健福祉課(P131 参照)

Ⅲ 地域で暮らしながら受ける支援

2 健康づくり・介護予防への支援

29 介護予防教室 (福祉局地域包括ケア推進課)

体力に不安のある方が、体力の維持・改善を目指して健康づくりに取り組む教室です。教室終了後も継続して取り組めるプログラムとなっています。

1 内容

- ・フレイルチェック、筋トレや体操など自宅でできる内容を中心とした運動実技
- ・体力の維持・向上につながるお食事やお口の健康についての講話
- ・社会参加や認知症予防についての講話 など

※フレイルとは、病気や老化によって心身の活力が低下し、要介護になりやすい状態のことです。フレイルになっても、早めに気づき、適切な取組みを行うことで、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。

2 場所

医療機関など市内 21 エリアで実施

※実施場所は、エリアにより異なります。

3 教室の回数・期間

全5回(約2か月間)

4 対象者

体力の低下などがみられる 65 歳以上の人(介護保険サービスの利用者を除く)

※お身体の状態によって参加できない場合があります。

5 費用

無料

【問い合わせ先】

各区保健福祉センター地域保健福祉課(P131 参照)



Ⅲ 地域で暮らしながら受ける支援

2 健康づくり・介護予防への支援

30 訪問型介護予防事業 (福祉局地域包括ケア推進課)

生活機能の低下などにより通所の教室への参加が困難な高齢者を対象に、保健師や健康運動指導士などが自宅を訪問し、健康づくりや介護予防について実技指導を行います。

1 内容

保健師や健康運動指導士などが自宅を訪問し、運動の実技指導や栄養バランス、口腔ケアなどについてのアドバイスをを行います。

2 対象者

65歳以上で、介護予防教室などへの参加が困難な人
(介護保険サービスの利用者を除く)

3 費用

無料

【問い合わせ先】

各いきいきセンターふくおか〔地域包括支援センター〕(P132～133 参照)

各区保健福祉センター地域保健福祉課(P131 参照)

Ⅲ 地域で暮らしながら受ける支援

2 健康づくり・介護予防への支援

31 よかトレ実践ステーション (福祉局地域包括ケア推進課)

高齢者が気軽に介護予防に取り組めるよう、介護予防に効果的な体操「よかトレ*」を主体的に実践している団体や施設を「よかトレ実践ステーション」として認定し、活動を応援しています。

*よかトレとは、介護予防に効果的な体操として市が推奨している体操の総称で、かんたん体操・足元気体操・ラジオ体操第1・祝いめでた体操・黒田節体操・南区健康体操の6つの体操

1 参加を希望する場合

(1) 対象者

おおむね 65 歳以上の方

(2) 実施場所

市内約 850 か所(令和6年3月末時点)

詳細は福岡市介護予防応援 WEB サイトでご確認いただけます。



《介護予防応援 WEB サイト》

(3) 参加方法

各区保健福祉センター地域保健福祉課にお問い合わせください

2 認定を希望する場合 (団体や施設の方)

「よかトレ実践ステーション」の認定を希望する場合は、以下の要件が必要です。

【団体】

- ①地域の方が自由に参加できる
- ②原則月 2 回以上の活動があり、毎回よかトレを実践している
- ③65 歳以上の市民が 5 名以上参加している
- ④メンバーの概ね 6 割以上が市民である
- ⑤活動場所が市内である

【施設】

- ①地域の方が自由に参加できる
- ②原則月 2 回以上地域住民を対象によかトレを実践している
- ③施設の所在地が市内である
- ④市内に住む高齢者が気軽に介護予防に参加できるよう、無料または低額で利用できる

【問い合わせ先】

各区保健福祉センター地域保健福祉課(P131 参照)

Ⅲ 地域で暮らしながら受ける支援

2 健康づくり・介護予防への支援

32 よかドック (福岡市国民健康保険の特定健康診査・特定保健指導) (保健医療局保険医療課)

よかドックとは、福岡市国民健康保険の特定健康診査・特定保健指導の愛称です。糖尿病等の生活習慣病を予防するための健診で、健診結果に応じて医師・保健師・管理栄養士などが生活習慣の改善に向けた支援（保健指導）を行います。

1 健診の内容

身体測定、血圧測定、血液検査(血糖、脂質、肝機能、貧血など)、心電図検査、尿検査など

2 対象者

40～74歳の福岡市国民健康保険加入者

国民健康保険以外の特定健康診査・特定保健指導については、ご加入の医療保険者へお問い合わせください。

- ・協会けんぽ……………全国健康保険協会福岡支部 092-283-7621
- ・その他医療保険(共済組合・組合保険など)…健康保険証に記載されている連絡先へ
後期高齢者医療広域連合… 福岡県後期高齢者医療広域連合 092-651-3111

3 費用

500円【下記にあてはまる方は、無料となります】

- ・令和6年度中に40歳となる方(昭和59年4月1日～60年3月31日生)
- ・令和6年度中に50歳となる方(昭和49年4月1日～50年3月31日生)
- ・満70歳～74歳の人
- ・世帯全員が市県民税非課税の方(下記証明書のいずれか必要)
 - *介護保険料(納入通知書兼)特別徴収通知書の写し
<所得段階区分…第1、第2、第3>
 - *介護保険(特定)負担限度額認定書の写し
 - *健康診査用非課税証明書(各区納税課で無料で取得できます)等
※コンビニ交付の証明書は使用できません。

4 利用方法

4月1日号市政だより折込の「健診ガイド」や福岡市ホームページ「けんしんナビ」で受診希望場所を選び、事前に予約をしてください。健診当日は、保険証と受診券をご持参ください。

| 実施場所 | 予約先 |
|--|--|
| 実施医療機関 | 各医療機関 |
| 健康づくりサポートセンター (土日・祝日・平日夜間(奇数月の第2火曜日)) | TEL 751-2806 FAX 751-2572 |
| 市の施設(各区保健福祉センター等)(平日) | 集団健診・よかドック総合窓口 TEL 0120-985-902 FAX 0120-931-869 |



<けんしんナビ>

【問い合わせ先】

各区保険年金課、各区保健福祉センター健康課(P131参照)

集団健診・よかドック総合窓口 TEL0120-985-902 FAX0120-931-869

※インターネット けんしんナビ では、市の施設等の予約、医療機関の検索が
できます。



Ⅲ 地域で暮らしながら受ける支援

2 健康づくり・介護予防への支援

33 がん検診など

(保健医療局地域保健課・健康危機管理課・口腔保健支援センター)

壮年期からの疾病の予防や健康づくり、介護予防などのためにがん検診などを実施します。

1 各種がん検診(職場などで受診機会がない福岡市民が対象です)

各種検診の申込は、32 よかドックの「4 利用方法」(P38)の予約先にお申し込みください。

○=女性のみ ◎=女性・男性 ●=男性のみ

| 検診名 | 内容 | 対象年齢早見表 | | | | | 実施場所 | | |
|--------------|------------------------|---------|--------|--------|--------|-------|-----------------------|---------------|--------|
| | | 20～39歳 | 40～49歳 | 50～54歳 | 55～64歳 | 65歳以上 | 保健福祉センター等 | 健康づくりサポートセンター | 医療機関 |
| 子宮頸がん | 子宮頸部粘膜の細胞診 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 400円 | | 1,200円 |
| 乳がん | マンモグラフィ(2方向) | | ○ | | | | 1,300円 | | 1,500円 |
| | マンモグラフィ(1方向) | | | ○ | ○ | ○ | 1,000円 | | 1,200円 |
| 胃がん | 内視鏡(胃カメラ)検査 | | | ◎※2 | ◎※2 | ◎※2 | | 1,800円 | |
| | バリウムによる胃透視 | | ◎※5 | ◎ | ◎ | ◎※4 | 600円 | | 1,800円 |
| 大腸がん | 2日間採便による便潜血検査 | | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | 500円 | | |
| 肺がん | 胸部エックス線撮影 | | ◎ | ◎ | ◎ | | 500円 | | |
| | 喀痰細胞診検査 ※3 ハイリスク者のみ | | | ◎ | ◎ | | 1,200円 (500円+700円) | | |
| 結核・肺がん ※1 | 胸部エックス線撮影 | | | | | ◎ | 無料 | | |
| | 喀痰細胞診検査 ※3 ハイリスク者のみ | | | | | ◎ | 700円 | | |
| 前立腺がん | PSA血液検査 | | | | ● | ● | | | 1,000円 |

※1 65歳以上の人は、法律で年1回の胸部エックス線撮影の受診が定められていますので、医療機関等で受診機会が無い場合は、結核・肺がん検診等をご利用ください。

特に、結核の発病が多くみられる80歳以上の人は、受診してください。

※2 今年度中に50歳以上の偶数年齢となる人(50、52、54・・・以下同様)が対象者です。

※3 ハイリスク者とは喫煙指数(タバコ1日本数×喫煙年数)が600以上の人です。

「肺がん検診及び結核・肺がん検診」は、喀痰細胞診検査のみは受診できません。

※4 健康づくりサポートセンター及び検診車による検診は40～69歳の人が対象です。70歳以上の人は、より安全な検診実施のため、内視鏡検査をおすすめします。

※5 40代の偶数年齢でバリウムによる胃透視を医学的な理由で将来にわたって受診できない方は、胃内視鏡検査を受診できます。

Ⅲ 地域で暮らしながら受ける支援

2 健康づくり・介護予防への支援

2 その他健康診査など

| サービスの内容 | 対象者 | 費用 (自己負担) | 実施機関 | 利用方法 |
|---|-------------------------------------|--------------|-------------------------------|--|
| B型・C型肝炎ウイルス検査 感染を早期発見することにより早期治療に結びつけるとともに、肝硬変、肝がんの予防を図っています。 | 満20歳以上の人(過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがある人を除く。) | 無料 | ・各区保健福祉センター ・実施医療機関 | それぞれの実施機関にお問い合わせください。 |
| 骨粗しょう症検査 骨量減少を早期に発見し、骨粗しょう症の予防を図っています。 | 40歳以上の人 | 500円 | ・各区保健福祉センター ・健康づくりサポートセンター | ³² よかドックの「4 利用方法」(P38)の予約先にお申し込みください。 |
| 歯科節目健診 歯周疾患を早期発見し早期治療に結びつけるとともに、歯周疾患の予防を図っています。 | 25・30・35・40・50・60・70歳の人 | 500円 | ・実施歯科医療機関 | それぞれの実施機関にお申し込みください。 |

※最新の情報は、福岡市ホームページをご確認ください。

3 費用の免除

次の人は費用(自己負担金)が免除されます(括弧内の書類提出等が必要です)。

- ・満70歳以上の人(満年齢が確認できる書類を提示)
※歯科節目健診のみ、当該年度末に70歳の人
- ・70歳未満で後期高齢者医療に加入している人(後期高齢者医療被保険者証の写し)
- ・生活保護受給世帯の人(保護受給証明書)
- ・中国残留邦人などで支援給付を受給している人(支援給付のための本人確認証の写し)
- ・市県民税非課税世帯の人(健康診査用非課税証明書)

【問い合わせ先】

各区保健福祉センター健康課(P131 参照)

Ⅲ 地域で暮らしながら受ける支援

2 健康づくり・介護予防への支援

34 高齢者インフルエンザ予防接種（保健医療局健康危機管理課）

予防接種法に基づき個人の発病予防・重症化防止を主な目的として、希望する高齢者に対しインフルエンザの予防接種を実施します。

1 内容

一部個人負担で公費によるインフルエンザ予防接種が、10月から1月までの間に1回受けられます。

※最新の情報は市ホームページからご確認ください。

2 対象者

福岡市内に住民票(外国人を含む。)がある、

(1) 65歳以上の人

(2) 60歳以上 65歳未満で心臓、じん臓若しくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がい(身体障害者手帳1級相当)を有する人

3 費用(自己負担)

1,500円(医療機関でお支払ください。)

※減免対象者:生活保護受給者、中国残留邦人等支援法に基づく支援給付の支給決定を受けている人または市県民税非課税世帯の人

4 利用方法

福岡市が指定した医療機関(「予防接種(高齢者用)実施医療機関」のステッカーを表示している。)または福岡県内の予防接種広域化実施協力を承諾した医療機関(「福岡県定期予防接種広域化実施医療機関」のステッカーを表示している。)に次の証明書類を持参してください。

○住所・年齢などの確認のため公的機関が発行した本人確認書類(『マイナンバーカード』、『介護保険被保険者証』、『健康保険被保険者証』、『運転免許証』などのいずれか1つ)をご提示ください。

○上記「2 対象者」の(2)に該当する人は、『身体障害者手帳の写し』、または医師による『診断書』を提出してください。

○費用の個人負担の減免対象者は、『介護保険料納入通知書の写し(所得段階区分に第一、第二または第三所得段階の記載があるもの)』、または『保護受給証明書』、『中国残留邦人等支援法に基づく本人確認証の写し』、『市県民税非課税証明書(「高齢者予防接種用」のゴム印が押されているものに限る)』などを提出してください。

※ ご本人が希望する場合のみ接種を行います(家族などの同意があっても本人の意思確認ができない場合は、予防接種法に基づかない任意接種となり全額個人負担となります。)

※ 当日の体調などにより、接種できないことがあります。

【問い合わせ先】

各区保健福祉センター健康課(P131 参照)

Ⅲ 地域で暮らしながら受ける支援

2 健康づくり・介護予防への支援

35 高齢者肺炎球菌予防接種（保健医療局健康危機管理課）

予防接種法に基づき個人の発病予防・重症化防止を主な目的として、希望する高齢者に対し肺炎球菌の予防接種を実施します。

1 内容

一部個人負担で公費による肺炎球菌予防接種が、1回受けられます。

2 対象者

福岡市内に住民票(外国人を含む。)がある、

(1) 65歳の人

(2) 60歳以上 65歳未満で心臓、じん臓若しくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がい(身体障害者手帳1級相当)を有する人

ただし、過去に肺炎球菌予防接種の接種歴がある人は対象となりません。

3 費用(自己負担)

4,200円(医療機関でお支払ください。)

※減免対象者:生活保護受給者、中国残留邦人等支援法に基づく支援給付の支給決定を受けている人または市県民税非課税世帯の人

4 利用方法

福岡市が指定した医療機関(「予防接種(高齢者用)実施医療機関」のステッカーを表示している。)または福岡県内の予防接種広域化実施協力を承諾した医療機関(「福岡県定期予防接種広域化実施医療機関」のステッカーを表示している。)に次の証明書類を持参してください。

○住所・年齢などの確認のため公的機関が発行した本人確認書類(『マイナンバーカード』、『介護保険被保険者証』、『健康保険被保険者証』、『運転免許証』などのいずれか1つ)をご提示ください。

○上記「2 対象者」の(2)に該当する人は、『身体障害者手帳の写し』、または医師による『診断書』を提出してください。

○費用の個人負担の減免対象者は、『介護保険料納入通知書の写し(所得段階区分に第一、第二または第三所得段階の記載があるもの)』、または『保護受給証明書』、『中国残留邦人等支援法に基づく本人確認証の写し』、『市県民税非課税証明書(高齢者予防接種用)』などを提出してください。

※ ご本人が希望する場合のみ接種を行います(家族などの同意があっても本人の意思確認ができない場合は、予防接種法に基づかない任意接種となり全額個人負担となります。)

※ 当日の体調などにより、接種できないことがあります。

【問い合わせ先】

各区保健福祉センター健康課(P131 参照)

