


博多

区役所代表電話 ☎ 441-2131

博多区役所

〒812-8512 博多区博多駅前二丁目9-3


博多区HP



区政情報や  
手続き案内

博多区 検索

博多区役所 新庁舎



開庁スケ  
ジュールは  
こちらから

博多区 新庁舎 検索

区の人口 252,388 人 (前月比 191 人減) (男 121,654 人 女 130,734 人) 世帯数 156,043 世帯 (前月比 150 世帯減) (令和4年1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 メール=メール ホーム=ホームページ

### 健康づくりにご活用ください

#### ■Instagram「いくちゃんねる福岡市」

野菜摂取や減塩など、各テーマに沿ったレシピ動画=写真=の配信のほか、管理栄養士の「健康・食育お役立ち情報」やレシピの栄養価も掲載しています。



また、「クックパッド (いくちゃんねる福岡市)」や市の動画配信サイト「福岡チャンネル」でもレシピを紹介しています。詳しくは、市ホームページ(「福岡市 栄養・食育の部屋」で検索)をご覧ください。

#### ■Fukuoka City けんしんナビ

市ホームページ(「福岡市 けんしんナビ」で検索)で健(検)診の日程や実施医療機関を紹介しています=写真。



また、区保健福祉センターやさざんぴあ博多など、市の施設で実施する健診の空き状況が確認でき、24時間いつでもホームページから予約できます。



区保健福祉センターで実施する健診は15面の保健だよりで確認してね

ぼちゃろーもん

負荷が強い運動をするときは、けがに気を付けよう



よかるーもん

【第5条】朝食で元気な一日を始めるべし  
朝食は一日を元気に過ごすための活力源です。

【第7条】禁煙、受動喫煙防止の輪を広げるべし  
たばこは、がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)等の危険を高め、さまざまな病気の原因になります。

【第10条】年に1回は健診を受けるべし  
定期的に健康診断を受け、生活習慣の改善に生かしていきましょう。

【第2条】運動を日常生活に取り入れるべし  
適度に体を動かすことは、生活習慣病の予防につながります。通勤・通学時に、気軽に取り組めるウォーキングがお勧めです。

【第4条】家族と楽しく食事をすべし  
1日1回は、みんなで顔を合わせながら、ゆっくり食卓を囲む時間をくりましょう。

【第6条】食事は主食・主菜・副菜を基本にすべし  
生活習慣病予防の基本です。毎食野菜を食べ、塩分を取り過ぎないように心がけましょう。

【第9条】歯の定期的なチェックを受けるべし  
食後の歯磨きと定期的な歯科健診で「8020」(80歳で自分の歯を20本以上保つこと)を目指しましょう。

【第1条】健康(適正)体重を知り、維持すべし  
健康(適正)体重(kg)は、身長(m)×身長(m)×22の数値です。

【第3条】上手にストレスを解消すべし  
積極的に心の休養を取ること大切。趣味など自分なりのリフレッシュ法を見つけましょう。

【第8条】適正飲酒を守るべし  
「休肝日」(お酒を飲まない日)をつくり、適度な飲酒を心がけましょう。

【第9条】歯の定期的なチェックを受けるべし  
食後の歯磨きと定期的な歯科健診で「8020」(80歳で自分の歯を20本以上保つこと)を目指しましょう。

【第1条】健康(適正)体重を知り、維持すべし  
健康(適正)体重(kg)は、身長(m)×身長(m)×22の数値です。

【第3条】上手にストレスを解消すべし  
積極的に心の休養を取ること大切。趣味など自分なりのリフレッシュ法を見つけましょう。

【第6条】食事は主食・主菜・副菜を基本にすべし  
生活習慣病予防の基本です。毎食野菜を食べ、塩分を取り過ぎないように心がけましょう。

【第9条】歯の定期的なチェックを受けるべし  
食後の歯磨きと定期的な歯科健診で「8020」(80歳で自分の歯を20本以上保つこと)を目指しましょう。

## 2月は生活習慣病予防月間「健康10カ条」で健康な毎日を

糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、食生活の乱れや運動不足が積み重なって起きます。健康的な食事や運動など、できることから始めてみませんか。

受動喫煙の悪影響を理解し、みんなの健康を守りましょう。

## お知らせ

### 固定資産税・都市計画税第4期の納期限は2月28日(月)です

期限内の納付をお願いします。

納付相談について=区納税課 ☎419-1023 課税内容について=区課税課 ☎419-1032

### 空港周辺にお住まいの皆さんへ

福岡空港周辺の航空機騒音指定区域内で昭和57年3月30日以前に建てられた家屋を対象に、防音工事(防音サッシ、空調機器の設置など)の費用を助成します。

申込書は、2月15日(火)から市空港対策課(市役所北別館1階 ※3月28日からは市役所10階)と区市民相談室で配布します。

空港周辺整備機構 ☎472-4594 4月1日~5月9日(必着)に郵送(〒812-0013博多駅東二丁目17-5 アークビル9階)か持参で同機構へ。



### 証明サービスコーナーが便利です

住民票や戸籍、印鑑登録証明書の取得だけでなく、市内3カ所にある証明サービスコーナーが便利です。

区役所に比べて待ち時間が短く、土日祝日も午前9時~午後8時まで利用できます(戸籍の証明は平日午前9時~午後5時15分)。

本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証など)、印鑑登録証(印鑑登録証明書を申請する場合)※代理人の場合は委任状も必要

手数料など詳しくは、市ホームページ(「福岡市 証明サービスコーナー」で検索)をご確認ください。



スマホはこちら

証明サービスコーナー名	問い合わせ先
博多駅 (地下鉄博多駅博多口)	☎432-5353 ☎481-5380
天神 (市役所1階)	☎733-5222 ☎733-5224
千早 (なみきスクエア1階)	☎674-3983 ☎674-3974

### 福岡市 青少年健全育成奨励賞 福岡市 市民スポーツ振興奨励賞 博多区の受賞者を紹介します

市は、地域で青少年の健全育成・非行防止に積極的に取り組み、青少年育成活動に貢献している市民や団体およびスポーツやレクリエーションの普及・発展に貢献している市民に対し、毎年表彰を行っています。

令和3年度の博多区の受賞者を紹介します(敬称略、五十音順、かっこ内は校区)。

#### 福岡市 青少年健全育成奨励賞

柿添佳奈(那珂) 城戸明(板付) 橋爪公志郎(東光)

#### 福岡市 市民スポーツ振興奨励賞

合庭祐子(板付北) 石田剛志(堅粕) 中嶋正明(三筑) 中野雅文(板付) 長嶺政信(月隈)

区企画振興課 ☎419-1043 ☎434-0053



### 駐輪場を利用しましょう

道路や公園に放置された自転車は、通行の妨げになるだけでなく、事故にもつながり危険です。

放置された自転車は、条例に基づき撤去します。中でも、標識や路面シート=写真=が設置されている「自転車放置禁止区域」内の放置自転車は即日撤去します。



自転車を止めるときはルールを守り、駐輪場をご利用ください。



市ホームページ（「チャリエンタウン」で検索）では、市内の駐輪場や、自転車のルールなどを掲載しています。

スマホはこちらから

問博多区自転車対策・生活環境課 ☎419-1071 📠441-5603

### 今年度の「よかドック(特定健診)」 受診は3月31日までに

「よかドック」は市国民健康保険に加入している40～74歳の人を対象にした、生活習慣病予防のための健診です。

血液・尿・心電図検査など1万円程度の健康診断をワンコイン（500円）で受診できます。令和3年度中に40歳・50歳になる人、満70～74歳の人、市民税非課税世帯の人は無料です。今年度の受診がまだの人は、3月31日までに受診しましょう。

よかドックご案内センター（☎711-4826 📠733-5756）では、受診できる医療機関を案内しています。詳しくは市ホームページ（「けんしんナビ」で検索）でご確認ください。※下記2次元コード参照。

問博多区保険年金課 ☎419-1117 📠441-0075

### 博多体育館 フラダンス教室

フラダンス教室の参加者を募集しています。教室の体験も随時受け付けます。詳細は、ホームページ（「博多体育館」で検索）で確認するか、同施設までお問い合わせください。



所博多体育館（山王一丁目）☎481-0301 📠481-0302 対18歳以上（高校生不可） 定先着20人 申同施設窓口または電話にて受け付け。



スマホはこちらから

新型コロナウイルス感染症対策のため、掲載している事業や健(検)診等が中止や変更になる場合があります。事前に各問い合わせ先へご確認ください。

### 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

②健康課健康・感染症対策係 ☎419-1091 ③健康課母子保健係 ☎419-1095

④健康課精神保健福祉係 ☎419-1092 ⑤地域保健福祉課 ☎419-1100 📠441-0057 (📠は②～⑤共通)

※場所の記載がないものは博多区保健福祉センター(保健所)で実施。

※料金の記載がないものは無料。各健(検)診は受診料の減免制度あり(満70歳以上、市民税非課税世帯の人など)。



### 健(検)診等

健(検)診予約は、各健(検)診日の10日前(土・日曜・祝休日を除く)まで。※予約受付日時は平日9:00～17:00

申 込 み は ①、 問 い 合 わ せ は ②	予 約	内 容	実 施 日		受 付 時 間	対 象 ・ 料 金 ・ そ 他 ( <b>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可</b> )
			2月	3月		
要	がん 検 診	よかドック(特定健診)	4(金)	3月	8:30～10:30	対40～74歳の市国民健康保険に加入している人 料500円(令和3年度中に40歳・50歳になる人、満70～74歳の人 <sup>は</sup> 無料) 国民健康保険証、受診券
		胃がん(胃透視)				対40～69歳 料600円 ※満70歳以上の人は医療機関や健康づくりサポートセンターでの受診をお願いします。
		大腸がん				対40歳以上 料500円
		乳がん				対40歳以上(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				対20歳以上(2年度に1回) 料400円
		肺がん				対40～64歳 料500円 ※50歳以上で肺がんのハイリスク者は喀痰(かたん)細胞診検査(料700円)あり。
		結核・肺がん				対65歳以上
		胃がんリスク検査(血液検査)				対令和3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 ※妊娠中の人、骨粗しょう症で現在治療中または経過観察中の人を除く。 料500円					

### 検査・相談等

申 込 み は ②	予 約	内 容	実 施 日		受 付 時 間 受 入 時 間	対 象 ・ 料 金 ・ そ 他
			2月	3月		
②	不 要	エイズ・クラミジア・梅毒抗体検査	24(木)	10(木) 24(木)	受9:00～11:00	匿名で検査可。検査結果を2週間後に本人に直接説明。
	不 要	B型・C型肝炎ウイルス検査	—	9(水) 23(水)	受16:00～18:00	
	要	栄養相談	21(月)	11(金) 28(月)	10:00～11:00 受12:30～13:30 14:00～15:00	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。
	不 要	離乳食ミニ相談会	25(金)	25(金)	受13:00～16:00 ※時間中いつでも参加可	離乳食開始の目安、初期の進め方についての相談。(1組20分程度) 対生後5～8カ月頃の子どもの保護者
③	不 要	母子健康手帳特設交付	21(月)	7(月) 28(月)	受13:00～15:00	対区内に住む妊婦とその家族 対妊娠届出書、個人番号(マイナンバー)が確認できるもの、本人確認書類など
	要	マタニティ個別相談会	—	14(月)	受13:15～15:15	対区内に住む妊婦とその家族 対母子健康手帳、筆記用具
④	要	心の健康相談	24(木)	24(木)	受13:30～15:30	精神科医による相談。 申前日まで
	要	精神保健福祉家族講座	—	3(木)	受13:30～15:30	心の病を抱える人の家族を対象にした交流会。

### 母子巡回健康相談

保健師・助産師等が、赤ちゃんの身体測定や育児相談を行います。

対妊産婦、乳幼児とその保護者 対先着15組30人 申電話か、ファクスに参加者全員の応募事項を書いて2月15日(火)午前9時半以降に博多区地域保健福祉課へ。 持母子健康手帳、バスタオルなど子どもの身の回りで必要な物



申 込 み は ⑤	予 約	場 所	実 施 日	実 施 時 間
要	要	那珂公民館	3/22(火)	13:30～
		那珂南会館	3/23(水)	
		弥生公民館	3/24(木)	
		美野島公民館	3/25(金)	9:30～
		吉塚会館		13:30～
		冷泉公民館	3/28(月)	9:30～
春住公民館	13:30～			