

博多市民センター 第3回楽しく学ぶ健康講座

済生会福岡総合病院の腎臓内科医師と医療ソーシャルワーカーが、▷腎臓病について▷介護保険・無料低額診療事業について一をテーマに話します。



健康について、楽しく学んでみませんか。
期 1月20日(火)午後2時～3時30分 所開 博多市民センター(山王一丁目) ☎472-5991 F472-5952 定先着50人 料無料 申12月15日(月)午前9時以降に同センター窓口または電話で申し込みを。

博多体育館 おなかスッキリ！ピラティス

運動が苦手な人でも無理なく参加できる、ピラティス教室です。
体幹トレーニングで、しなやかな体を目指

しませんか。無料体験(1回のみ)も実施しています。詳細は、ホームページ(「博多体育館」で検索)で確認するか、問い合わせを。



期 毎週金曜日午前11時30分～12時30分 所開 博多体育館(山王一丁目) ☎481-0301 F481-0302 同体育館窓口へ。※無料体験のみ電話申込可

公民館でマイナンバーカード申請

博多区内の公民館でマイナンバーカードの申請や申請用写真の撮影を行います(要予約)。公民館で申請すると、カードが郵送で自宅に届くので便利です。

また、カードを持っている人を対象に、マイナ保険証の利用申し込みや公金受取口座登録のサポートも行います(予約不要)。

詳しくは、市ホームページ(「福岡市マイナンバーカード申請出張サポート」で検索)で確認するか、問い合わせ先へ。

開 申市マイナンバーカード総合コールセンター ☎600-2402 F06-7664-9531(午前9時～午後6時) 対区内に住む人 料無料



公民館	開催日	時間	予約締切日
東住吉	1/7(水)	10:00～12:00	12/25(木)
大浜	1/7(水)	14:00～16:00	12/25(木)
月隈	1/10(土)	10:00～12:00	1/6(火)
席田	1/10(土)	14:00～16:00	1/6(火)
春住	1/15(木)	10:00～12:00	1/8(木)
那珂	1/15(木)	14:00～16:00	1/8(木)
那珂南	1/24(土)	10:00～12:00	1/20(火)
住吉	1/26(月)	10:00～12:00	1/20(火)
美野島	1/26(月)	14:00～16:00	1/20(火)
板付	1/27(火)	10:00～12:00	1/21(水)
板付北	1/27(火)	14:00～16:00	1/21(水)

保健 だより

【問い合わせ・申し込み先】①集団健診・よかドック総合窓口 ☎0120-985-902 F0120-931-869 ②健康課健康づくり係 ☎419-1091
③健康課母子保健係 ☎419-1095 F441-0057(※は②③共通) ④地域保健福祉課 ☎419-1100 F402-1169
⑤精神保健・難病対策課 ☎711-4377 F791-7354
※料金の記載がないものは無料。市県民税非課税世帯や満70歳以上の人には、健(検)診の料金が免除(証明書必要)。
※場所の記載がないものは博多区役所5階(博多駅前二丁目8-1)で実施

健(検)診等

各健(検)診日の10日前(土・日曜・祝休日を除く)までに平日午前9時～午後5時に①へ電話するか、下コードから申し込みを。



★2/9(月)は託児付き健(検)診です。託児の対象は生後6ヶ月～未就学児。①健(検)診を予約後、②へ電話するか、下コードから申し込みを。



申 開	予 約	内容	実施日・受付時間	対象・料金・その他 (令和8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)
申込みは①、問い合わせは② 要	要	よかドック(特定健診)	実施日 1/16(金) 1/28(水) ★2/9(月) 2/20(金) 3/6(金) 受付時間 8:30～10:30	対象 40～74歳の市国民健康保険に加入している人 料500円(令和7年度中に40歳・50歳になる人、満70～74歳の人は無料) 料保険資格(市国保)を確認できる書類、よかドック受診券
		胃がん(胃透視)		対象 40～69歳 料600円 ※満70歳以上の人には医療機関で受診してください。
		大腸がん		対象 40歳以上 料500円
		がん検診 乳がん		対象 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		対象 20歳以上(2年度に1回) 料400円
		肺がん		対象 40～64歳 ※50歳以上で肺がんのハイリスク者は喀痰(かくたん)細胞診検査(料700円)あり。
		結核・肺がん		対象 65歳以上
		胃がんリスク検査(血液検査)		対象 令和7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		対象 40歳以上 ※妊娠中の人は、骨粗しょう症で現在治療中または経過観察中の人に除外。 料500円
		さざんぴあ博多での健(検)診	実施日 1/30(金) 受付時間 9:30～11:30	【健(検)診名】よかドック、胃がん(胃透視)、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、肺がん、結核・肺がん、胃がんリスク検査(血液検査)

検査・相談等

申 開	予 約	内容	実施日	受付時間 ※=受付時間 実=実施時間	対象・料金・その他
② 要	要	栄養相談	18(木)	15(木) 19(木) 2月 19(木)	対象 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。所博多区役所6階
			—	16(金) 28(水) 9(月) 20(金)	対象 13:30～14:20 14:30～15:20
④ 要	要	離乳食教室	19(金)	30(金)	対象 離乳食開始の目安、初期の進め方についての相談。対生後4～7ヶ月頃の乳児の保護者対各回20組
			—	—	対象 13:30～14:20
③ 要	要	マタニティスクール	—	—	対象 離乳食開始の目安、初期の進め方についての相談。対生後4～7ヶ月頃の乳児の保護者対各回18組
			22(月)	19(月) 26(月)	対象 区内に住む妊婦とその家族対15組程度 料母子健康手帳、筆記用具、水分補給できるもの
⑤ 要	要	心の健康相談	25(木)	22(木) 26(木)	対象 精神科医による相談。対実施日の2営業日前まで所博多区役所6階
			—	25(木)	対象 精神科医による相談。対妊産婦対実施日の3営業日前まで所博多区役所6階
⑤ 要	要	お母さん心の相談	24(水)	—	対象 精神科医による相談。対妊産婦対実施日の3営業日前まで所博多区役所6階

今年度の「よかドック(特定健診)」受診は3月31日まで



「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特定健診です。

今年度まだ受診していない人は、3月31日までに受診しましょう。

【予約方法について】▷博多区役所やざんぴあ博多=左表のとおり▷健康づくりサポートセンター=直接センター(☎751-2806 F751-2572)へ連絡を。▷医療機関=直接医療機関へ連絡を。受診できる医療機関は、集団健診・よかドック総合窓口(☎0120-985-902 F0120-931-869)や市ホームページ(「けんしんナビ」で検索)で紹介しています。

母子巡回健康相談

保健師・助産師などによる身体測定や育児相談です。対妊産婦、乳幼児とその保護者対母子健康手帳、バスタオルなど子どもの身の回りの物

申 開	予 約	場所	実施日	受付時間
④ 要	不 要	席田公民館	1/9(金)	10:00～10:30
		那珂公民館	1/19(月)	10:00～10:30
	要	千代公民館	1/22(木)	10:30～11:00
	要	春住公民館	1/27(火)	10:00～10:30
⑤ 要	要	博多区役所5階 集団指導室	1/13(火)	13:30～14:00
	要	さざんぴあ博多 第1会議室	1/16(金)	13:30～14:00

※区役所内での母子巡回健康相談対先着25組申12月15日(月)以降に区ホームページ(「博多区母子巡回健康相談」で検索)から申し込み。

