



# ひがし



菅崎宮あじさい苑(6月開園)のアジサイ(昨年撮影)

区役所代表電話 ☎631-2131

ホームページ [福岡市東区](#)

東区データ

人口 330,745人(+1,039)  
男 160,435人 / 女 170,310人

世帯数 164,680世帯(+989)  
令和5年5月1日現在推計(前月比)

🕒 = 日時、期間 📍 = 場所 👤 = 対象 👤 = 定員 💰 = 料金、費用 📄 = 申し込み 📞 = 問い合わせ 📠 = ファクス 📧 = メール 🌐 = ホームページ 📠 = 託児 📎 = 持参 🕒 = 受付時間

## 命の危険から身を守るために

### 災害への備えは知ることから

近年、豪雨による災害が多発しています。防災に関する情報を正しく理解し、迅速な避難行動につなげましょう。特にこの春に転居した人は、自宅周辺の情報を調べておくと安心です。

### 📍 日頃から確認を

周辺に浸水や土砂災害等の危険はないか、どこに避難すればよいか、確認しましょう。

**ハザードマップ**は災害リスクの高い区域が着色されており、避難場所の位置や避難場所への経路を確認できる地図です。

ハザードマップは市ホームページ(「福岡市総合ハザードマップ」)で検索)に掲載しています。紙版(洪水・高潮)は区総務課で配布しています。



スマホはこちらから



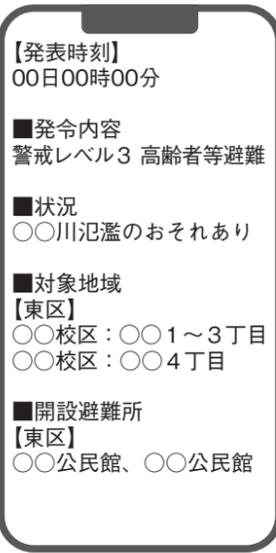
ハザードマップ(洪水)  
浸水する危険のある区域が着色されています  
選択した地点の詳細情報(浸水の深さ)が表示されます  
周辺の避難場所の位置が表示されます

### 🚶 いざという時に

大雨などで災害の危険が高まると、市が**避難情報**を発令します。

高齢者や障がい者など避難に時間がかかる場合は、警戒レベル3で避難を開始してください。

その他の人も警戒レベル4までに必ず避難してください。



市防災メールのイメージ

| 警戒レベル | 避難情報   | 取るべき行動         |
|-------|--------|----------------|
| 3     | 高齢者等避難 | 危険な場所から高齢者等は避難 |
| 4     | 避難指示   | 危険な場所から全員避難    |
| 5     | 緊急安全確保 | 命の危険 直ちに安全確保   |

### 危険！ 乗り入れブロック

歩道と車道の段差解消のために乗り入れブロックや鉄板を設置することは、法令で禁止されています。



乗り入れブロック

事故が発生した場合、損害賠償責任に問われることがあります。

車庫への出入りなどで歩道の段差解消(切り下げ)が必要な場合は、区と相談の上、自費で工事を行うことができます。

☎区維持管理課 ☎645-1056 📠632-8999

### 歩道橋エレベーター改修工事

7月中旬～9月末(終日)、国道3号線の香椎参道口の交差点にかかる千早横断歩道橋のエレベーターの改修工事を行います。利用者の皆さんはご注意ください。

☎日立ビルシステム西日本支社施工管理グループ ☎282-0806 📠282-0282

### ダニ・カビ対策で梅雨も快適に

次のことに気を付けましょう。

- ①小まめな換気と掃除で清潔に
  - ②布団類は天日干し後に掃除機をかける
  - ③シーツ類は小まめに洗濯
  - ④発生したカビは、市販のカビ取り剤で除去
- ☎区衛生課 ☎645-1112 📠645-1114

### 「よかトレ実践ステーション」に登録しませんか

市は介護予防につながる体操「よかトレ」を実践する団体を「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。また、「よかトレ」を実践する地域住民をサポートする事業者を「よかトレ実践ステーション(施設版)」として認定しています。詳細はホームページ(「よかトレ」で検索)をご覧ください。

☎区地域保健福祉課 ☎645-1088 📠631-2295



スマホはこちらから

### 夏休みかけっこ教室



かけっこ教室

🕒7月26日(水)、8月1日(火)、4日(金)、9日(水)、16日(水)、22日(火)、全6回👤小学1・2年生(午前9時10分～10時10分)、小学3・4年生(午前10時30分～11時30分)👥各20名💰4,500円📄往復はがきに教室名・氏名(ふりがな)・住所・学年・電話番号を書いて東体育館へ(6月1日受付開始、6月15日必着)📍室内シューズ📍東体育館(〒813-0003香住ヶ丘一丁目12-2)☎672-0301 📠672-0302

### よかドックで健康チェック！

よかドックは、40～74歳の市国民健康保険加入者を対象とした特定健診です。1万円程度の検査内容が、500円で受診できます(一部対象者は無料)。**【検査内容】**身体・血圧測定、尿・血液・心電図検査、問診など。

**【予約方法】**①集団健診・よかドック総合窓口 ☎0120-985-902 ②市ホームページ(「けんしんナビ」で検索)で予約 ③健康づくりサポートセンター ☎751-2806 ④市ホームページ(「けんしんナビ」で検索)で受診できる医療機関を調べて、直接予約

☎区保険年金課 ☎645-1101 📠631-6463



よかろう！



スマホはこちらから

### 片足立ちで靴下がはけるかな？

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは歩くための骨や筋力の衰えることです。

区ホームページ(「福岡市東区ロコモ」で検索)でロコモについて動画で詳しく紹介しています。

☎区地域保健福祉課 ☎645-1088



できないあなたはロコモに要注意



動画はスマホはこちら