



城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



オオルリ
(油山市民の森)

区役所代表番号 ☎822-2131

〒814-0192 城南区鳥飼六丁目1-1
窓口受付時間:午前8時45分～午後5時15分
(土・日曜・祝休日・年末年始を除く)
区ホームページは「福岡市城南区」で検索



区のシンボルキャラクター
油山の妖精「ニッコりん」

区の人口 134,285人 (前月比61人減) (男 62,980人 女 71,305人) 世帯数 70,562世帯 (前月比180世帯増) (令和7年4月1日現在推計)

☎ = 日時、開催日、期間 📍 = 場所 🗨 = 問い合わせ ☎ = 電話 📠 = ファクス ✉ = メール 👤 = 対象 📅 = 定員 💰 = 料金、費用 📞 = 託児 📄 = 申し込み ⌚ = 受付時間 📎 = 持参

よかドックの受診の流れ

よかドックの受診には、マイナ保険証などの保険資格が確認できる書類と、受診券が必要です。受診券は、よかドックの対象者(40歳～74歳の市国民健康保険加入者)に3月下旬に送付しています。

1. 予約 (市の施設等で受診する場合)

集団健診・よかドック総合窓口で予約します。
(☎0120-985-902 📍平日9:00～17:00)

2. 受診

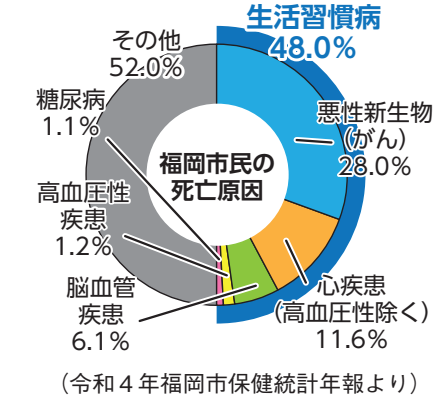
当日は、受診券と国民健康保険資格を確認できる書類(マイナ保険証など)が必要です。

3. 結果の受け取り

健診後約2～4週間後に、受診した場所で結果を受け取ります。

4. 生活の改善

健診結果に応じて、生活改善のサポートや健康アドバイスが受けられます。



生活習慣病は、偏った食生活や運動・睡眠不足、喫煙、ストレスなどが原因となって発症し、自覚症状がないまま進行する危険性があります。

早期発見、早期治療のため、年に一度は健診を受けましょう。

●よかドックを受けよう

市は、市国民健康保険に加入している40～74歳の人を対象に、生活習慣病予防のための特定健診「よかドック」を実施しています。血圧、尿、血液、心電図等の検査や問診など、1万円程度の検査を500円で受けられます。また、健診の結果に応じて医師や保健師、管理栄養士などが生活習慣改善のアドバイスをを行います。

福岡市民の死亡原因のうち約半数は、がんや脳血管疾患、心疾患などの生活習慣病によるものです。左図。

がんは、早期に発見し、治療することで、多くの場合が治るといわれています。職場等で受診の機会がない人は、加入している健康保険の種類に係なく、各種がん検診(胃・大腸・肺・乳・子宮頸など)や、胃がんリスク検査を受けられます。

各健(検)診の対象年齢や料金等の詳細は、ホームページ(「けんしんナビ」で検索)でご確認ください。

📞 区健康課 ☎831-4261 ☎822-5844

年に一度は健康チェックを
よかドック・がん検診を受けよう

●がん検診も忘れずに

ラブアース・クリーンアップ城南

「ラブアース・クリーンアップ」とは、市民・企業・行政が一体となって行う地域環境美化活動です。

今年の城南区の会場は、松山中央公園および西の堤池で、次の通り清掃活動を行います。

📅 6月8日(日)午前9時～10時(8時30分から「小松ヶ丘」バス停前で受け付け) 📍 区生活環境課 ☎833-4086 📠 822-4095 📅 5月31日(土)までに電話、ファクスまたはメール(✉seikatsukankyo.JWO@city.fukuoka.lg.jp)で問い合わせ先へ。📎 帽子、軍手、タオル、飲み物 ※ごみ袋は当日配布します。

小雨決行です。中止の場合は、市ホームページ(「福岡市 ラブアース・クリーンアップ」で検索)でお知らせします。



区公式エックス

「城南区 ニッコリんのつぶやき」で区政情報を発信しています。



スマホはこちらから

城南区100歳チャレンジプロジェクト

福岡健康促進!! 100体幹トレーニング&ストレッチ

初心者向けの体幹トレーニングや、姿勢を整えるストレッチを学びます。いつまでも健康でいられるよう、まずは簡単な運動から始めませんか。



📅 6月15日(日)午前11時15分～午後0時15分 📍 城南体育館 ☎851-0303 📠 851-0040 📍 区内に住むか、通勤・通学する18歳以上 📅 先着40人 📎 無料 📅 5月15日(休)午前10時～6月14日(土)に電話で問い合わせ先へ。来館でも受け付けます。

人生100年時代 高齢者向け講演会

人生100年時代に向けて、聴覚の老化や高齢者施設などをテーマにした講演会を行います。

①「自分では気づきにくい加齢性難聴」をテーマに、福岡国際医療福祉大学の吉永明史助教が講演します。

②「高齢者施設や介護サービスについて」をテーマに、市福祉局事業者指導課の椎葉哲治係長が講演します。

📅 ① 6月16日(月)午後1時30分～3時 ② 6月24日(火)午後2時～3時 📍 区役所別館 区地域保健福祉課 ☎833-4112 📠 822-2133 📍 区内に住む人 📅 各回先着40人 📎 無料 📅 5月15日(休)午前9時以降に電話するか、ファクスで問い合わせ先へ。

福岡ふくおかサポート FUKUOKA CITY PORTAL SITE

「ふくおかサポート」は、一人一人の属性やニーズに合った情報が自動で届くほか、さまざまなサービスを提供する市の公式ポータルサイトです。

【受けられるサービス】

▶マイナンバーカードを使って登録すると、子育て支援制度や健康診断など登録者に合ったサービスの利用案内が受けられます。また、総合図書館や城南図書館などで使える「図書館デジタル貸出カード」や、美術館や動植物園など市の施設で割引を受けるときの年齢確認に使える「デジタル身分証」としても利用できます。

▶マイナンバーカードを使わなくても、子育て、教育、福祉など受信したい情報のジャンルを登録すると、お薦めの情報が受け取れるほか、市地下鉄の運行情報、市政だより最新号の発行情報、区役所市民課窓口の混雑状況なども知ることができます。

「ふくおかサポート」への登録方法やサービス内容などの詳細は、ホームページ(「ふくおかサポート」で検索)で確認するかお問い合わせ先へ。

📍 ふくおかサポートお問い合わせ窓口 ☎0570-200756



「ふくおかサポート」のログイン画面



スマホはこちらから

6月2日(月)は軽自動車税(種別割)の納期限です

金融機関やコンビニ、納付書に印字された「eL-QR」や「eL番号」を利用したスマホ決済、クレジットカードでも納付できます。便利な口座振替もご利用ください。📍 区納税課 ☎833-4026 📠 841-2145

公民館でマイナンバーカードの申請ができます

区内の公民館で、マイナンバーカードの申請受け付けや申請用の写真撮影を行います（要予約）。公民館で申請すると、カードを後日郵送で受け取ることができます。



マイナちゃん

また、すでにマイナンバー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）。

詳細は、市ホームページ（「マイナンバーカード申請出張サポート」で検索）でも確認できます。

期所下表の通り料無料関区内に住む人（住んでいる校区以外への申し込みも可能）申下表の受付終了日までに市ホームページから予約するか、電話で問い合わせ先へ。



スマホはこちらから

日時		公民館	受付終了日
5/23(金)	10:00～12:00	堤丘	5/19(月)
	14:00～16:00	田島	
6/7(土)	10:00～12:00	堤	6/3(火)
	14:00～16:00	長尾	
6/15(日)	14:00～16:00	城南	6/11(水)

関市マイナンバーカード総合コールセンター ☎600-2402 📠06-7664-9531（毎日午前9時～午後6時）

中村学園大学 健康開花フェスティバル2025

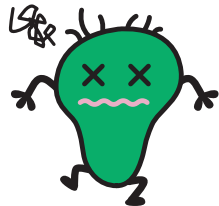
「健康に影響を及ぼす皮膚トラブル～子供からお年寄りまで～」をテーマに、前九州医療センター皮膚科長の占部和敬氏が講演します。

また、医師、歯科医師、管理栄養士による健康相談、血圧・舌圧・骨強度などの健康度測定のほか、農産物の販売も行います。

期6月14日(土)午前9時～午後1時30分所中村学園大学（別府五丁目）関同大学栄養クリニック ☎851-2869✉husu33@nakamura-u.ac.jp定先着150人料500円（昼食代含む）申5月30日(金)までに専用フォーム（「中村学園大学 健康開花フェスティバル」で検索）から申し込むか、メールに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて問い合わせ先へ。

肉はしっかり加熱して食べましょう

加熱不十分な肉を原因とする食中毒が多発しています。重症化することがあり、子どもや高齢者は特に注意が必要です。新鮮な肉でも生やレア焼きで食べることは危険です。中心部までしっかり加熱して食べましょう。



ワルもん

また、食中毒を予防するため、生肉を取り扱った手や調理器具はしっかり洗浄・消毒し、肉を焼くときは生肉専用の箸やトングを使用しましょう。

関市城南衛生課 ☎831-4219 📠843-2662

検査キットで飲み水チェック

水道水は、細菌などの繁殖を防ぐために塩素で消毒されています。ビルやマンションの中には、貯水槽に水道水をためてから各家庭に供給している建物があり、貯水槽の管理が不十分だと塩素が消失する恐れがあります。

市保健所では、貯水槽があるマンションなどに住んでいる人を対象に、塩素の有無が分かる検査キットを無料で配布しています。塩素が残っていればピンク色に変化します。色が変わらない場合は問い合わせ先に相談を。



関市城南衛生課 ☎831-4219 📠843-2662

年に1度は井戸水の水質検査を

井戸水を安心して飲むためには、定期的な設備点検や水質検査が大切です。



市保健所では、有料の水質検査を行っています。事前に区役所別館1階の受付窓口で専用容器を受け取り、下記の日に当日くんだ井戸水を持参してください。

期毎週月・水曜日（祝休日・年末年始を除く）午前9時～正午関市城南衛生課 ☎831-4219 📠843-2662料7,240円申不要

区公式Instagram

区政情報や区イベント情報などを発信しています。



スマホはこちら

健康だより

【問い合わせ・申込先】 ※状況により中止になる場合もあります。事前に各問い合わせ先にご確認ください。
①集団健診・よかドック総合窓口 ☎0120-985-902 📠0120-931-869（受平日午前9時～午後5時）
②区健康課健康づくり係 ☎831-4261 📠822-5844（📠は②～④共通） ③区健康課母子保健係 ☎844-1071
④区健康課企画管理係 ☎831-4207 ⑤区地域保健福祉課 ☎833-4113 📠822-2133
※場所の記載がないものは区役所別館で実施。料金の記載がないものは無料。

内 容	実施日			受＝受付時間 実＝実施時間	予 約	対象者・料金・その他	問 申
	5月	6月	7月				
よかドック（特定健診）						関40～74歳の市国民健康保険加入者料500円関保険資格を確認できる書類（マイナ保険証など）、受診券	申し込みは①、問い合わせは①②
がん検診						関40～69歳料600円	
胃がん（胃透視）						関40歳以上料500円	
大腸がん						関40歳以上女性（2年度に1回）料40歳代1,300円、50歳以上1,000円	
乳がん						関20歳以上女性（2年度に1回）料400円	
子宮頸（けい）がん						関40～64歳料500円	
肺がん						関65歳以上料無料	
結核・肺がん						※50歳以上の肺がんのハイリスク者で喀痰（かたん）細胞診希望者は別途700円。	②
胃がんリスク検査（血液検査）						関年度中に35歳または40歳になる人料1,000円	
骨粗しょう症検査						関40歳以上（妊娠中の人、骨粗しょう症で治療中・経過観察中の人を除く）料500円	③
栄養相談	27	3	22	受9:30～10:30 実11:00～12:00 実13:00～14:00 実14:30～15:30	要	管理栄養士が食生活の相談に応じます（1人1時間程度）。※予約は前日まで。	
	-	27	11				
	20	17	15	実13:30～15:00	要	離乳食に関する講話、保護者への試食を実施します。関生後4～6カ月児の保護者（乳児の同伴可）※予約は前日まで。	
	-	9	7	実13:30～15:00	要	関妊婦（35週まで）とその家族など関母子健康手帳・筆記用具	
献血	【金山公民館】 5/15(木) 9:30～12:00 【区役所別館】 5/16(金) 10:00～12:00、13:00～15:30						④
母子巡回健康相談	身体測定や育児相談を実施。関妊婦、乳幼児と保護者関母子健康手帳、バスタオル 【七隈公民館】 5/16(金) 受9:45～10:15 【堤丘公民館】 5/19(月) 受9:45～10:15 【金山公民館】 6/4(水) 受9:45～10:15 【長尾公民館】 6/9(月) 受13:30～14:00 【片江公民館】 6/13(金) 受9:45～10:15						⑤

※よかドック・がん検診・胃がんリスク検査・骨粗しょう症検査の申し込みは、各健(検)診日の10日前(土・日曜・祝休日を除く)まで。
※満70歳以上や市県民税非課税世帯の人などは、よかドック・がん検診・胃がんリスク検査・骨粗しょう症検査の受診料が減免されます(証明書が必要)。
※★印の日には、託児付き健(検)診を行います。託児は予約制。希望者は健診予約後、土・日曜・祝休日を除く10日前までに②区健康課健康づくり係へ。