



城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



アジサイ区役所東側

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・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 132,509 人 (前月比 93 人増) (男 62,269 人 女 70,240 人) 世帯数 67,306 世帯 (前月比 81 世帯増) (令和元年 6 月 1 日現在推計)

開 = 日時、開催日、期間 所 = 場所 問 = 問い合わせ ☎ = 電話 F = ファクス 図 = 対象 定 = 定員 料 = 料金、費用 託 = 託児 申 = 申し込み 持 = 持参 電 = メール HP = ホームページ

よかドック通信 第1回

よかドックや保健指導を積極的に利用して、健康な毎日を送りましょう。

年に1度は健康チェック

よかるーもん

市は、人生100年時代に向け、住み慣れた地域で生き生きと暮らせる社会を目指す取り組み「福岡100」を推進しています。いつまでも健康で元気に暮らしていくため、少なくとも年に1度は健康診断を受けて、自分の体の状態を知ることが大切です。

ワンコインで健康チェック

よかドック(特定健診)は、40～74歳の国民健康保険加入者を対象にした健診です。現在、区の受診率(平成30年度暫定値)は29%で約3人に1人しか受診していません。

よかドックは血圧測定や尿・血液検査、心電図検査等1万円程度の検査を500円で受けられます。また、健診結果に応じて、医師や保健師、管理栄養士らによる保健指導(無料の健康アドバイス)も実施しています。

今号からよかドックに関するさまざまな情報を紹介します。

問区健康課 ☎831-4261 F822-5844

城南区健康長寿 100 歳チャレンジ

男の筋トレ・ストレッチ in コナミスポーツクラブ城南

福岡 100

運動や筋トレを始めたい、続けるコツを知りたいという人のための講座です。

開7月26日(金)午後7時～8時半所問コナミスポーツクラブ城南(別府三丁目) ☎833-5551 F03-6894-7904図20～64歳の男性 定先着20人料無料申7月15日から電話またはファクスに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて同スポーツクラブへ。

来て！見て！体験！消防たい（隊）

はしご車の試乗や放水体験など、消防隊の仕事を見学・体験できます。

開7月25日(木)午前10時半～午後0時半所友泉亭公園駐車場問城南消防署 ☎863-8119 F865-3594図無料申不要 ※はしご車試乗は4歳～小学生が対象。午前10時15分から抽選券を配布。10時45分に抽選会を行い、当選した約30人が試乗(雨天時、災害出動時は試乗中止)。 ※会場までは公共交通機関をご利用ください。

ファイ太くん

地域とふれあい つながろう

自治会の活動に参加してみよう

誰もが住みよいまちを目指して、自治会・町内会がさまざまな活動に取り組んでいます。堤団地自治会の取り組みを紹介します。

サロンでは、民謡や歌謡曲など全6曲を参加者全員で合唱したりⅡ写真、グループに分かれて輪唱したりしました。同自治会手作りの昼食も振る舞われ、和気あいあいとした雰囲気です。

参加者は「いろいろな催しがあるので、毎回楽しみです。新しい交友関係もできてうれしいです」と話しました。

一本松川緑道清掃活動

毎月第1土曜日に同自治会を中心として10～15人程度が集まり、地域内にある一本松川とその緑道を清掃しています。

同自治会の石橋雄一会长(78)は「みんなで協力して清掃した後、きれいになった川や緑道を見ると、すがすがしい気分になります」と話していました。

◇ ◇ ◇

そのほか、子どもの見守りや夏祭り、運動会の開催など、自治会・町内会の活動は多岐にわたります。みんなが暮らしやすいまちにしていきたいために、皆さんもそれぞれの地域で、できそうなことから参加してみませんか。

【問うおねかせ先】
区地域支援課
☎833・4064
F822・2142

校区の夏祭り情報

開催日	校区	開催時間	場所	雨天延期日	問い合わせ(各公民館)
7/27(土)	堤丘	①盆綱づくり 午前9時～11時 ②盆綱夏祭り 午後6時～9時	①堤八幡宮 ②三尾池公園	7/28(日)	☎861-4821 F861-4834
8/3(土)	鳥飼	午後5時～9時	鳥飼小学校	8/4(日)	☎821-5227 F821-5247
	城南	午後5時～9時	城南小学校		☎843-9418 F843-8693
	長尾	こどもみこし 午後1時～ 夏祭り 午後5時～9時	長尾小学校		☎871-5619 F871-5198
	別府	午後5時半～8時	別府小学校	無	☎821-7489 F821-2308
9/15(日)	片江	午後4時～8時	片江小学校	9/16(月・祝)	☎871-1219 F871-5319

○天候などにより開催日・時間に変更になる場合があります。
○公共交通機関を利用してお越しください。

城南市民プールの教室

①初心者ピラティス教室

開8月17日～9月14日の土曜日、午後6時半～8時、全5回図18歳以上定抽選15人料3,500円

②小学生ナイター水泳教室

開8月19日(月)～23日(金)午後6時～7時半 図クロールで25m泳げない小学生定抽選20人料3,900円

<共通事項>

所問同プール ☎863-7098 F863-7198 申来所か往復はがき(〒814-0142片江一丁目5-1)に教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて①8月7日②8月9日(いずれも必着)までに同プールへ。 ※来所して申し込む場合は、返信用はがき代として62円が必要。

アタマジラミに注意

アタマジラミは人の頭に寄生するシラミです。寄生し吸血されると、強いかゆみを生じます。子どもに寄生するケースが多く見られ、頭部の接触、くし等の共用でうつることもあります。

※清潔・不潔に関係なく、接触等によってうつり寄生します。

【予防のために】

- ・くしやブラシ、寝具の共用は避ける
- ・寝具は小まめに洗濯する

【うつってしまったら】

- ・市販の薬剤入りシャンプーで髪を洗う
- ・目の細かい専用のくしで根気よく髪をとかし、シラミをすき取る

問区衛生課 ☎831-4219 F843-2662

食のわくわく体験！
～栄養と食品添加物について学ぼう～

人工イクラを作ったり、ジュースの糖度を測ったりします。大学の先生から栄養バランスについても学びます。

期 8月22日(木)午後1時半～4時 所 中村学園大学 問 区衛生課 電 831-4219 F 843-2662 対 小学生(2人まで)と保護者 定 抽選10組 料 無料 申 往復はがき(〒814-0103鳥飼五丁目2-25)に住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて8月1日(消印有効)までに同課へ。

本気の筋トレ・ストレッチ講座

正しい筋トレの方法や効果的なストレッチについて学びます。運動初心者も取り組みやすい内容です。

期 8月23日(金)午後7時～8時半 所 区役所 問 区地域保健福祉課 電 833-4113 F 822-2133 対 20～64歳の男性 定 先着25人 料 無料 申 7月16日から電話かメール(jchiikisenyou@city.fukuoka.lg.jp)に氏名、年齢、電話番号を書いて同課へ。

城南体育館 臨時休館のお知らせ

城南体育館(別府六丁目)の競技場は、参議院議員通常選挙の開票所になるため、7月21日(日)から22日(月)午後3時まで利用できません。

問 区選挙管理委員会事務局 電 833-4005 F 822-2142

城南体育館の教室

①エンジョイ♪トレーニング
ストレッチポールやバランスボールなどの道具を使ってトレーニングを行います。
期 第2・3・4土曜日、午前11時15分～午後0時15分 対 18歳以上 定 先着20人 料 500円

②おしごと帰りの★ピラティス
期 8月21日～10月23日の水曜日、午後7時15分～8時45分、全10回 対 18歳以上 定 抽選30人 料 7,400円

③昼ヨガ
期 8月22日～10月10日の木曜日、午後1時15分～2時45分、全8回 対 18歳以上 定 抽選30人 料 4,600円

④意外と知らない？ランニングclinic(クリニック)
走り方や体の使い方等を学びます。マラソン完走のポイント等も学べます。
期 8月23日～11月15日の金曜日(9月13日、10月11日、18日を除く)、午後8時10分～9時40分、全10回 対 18歳以上 定 抽選25人 料 5,800円
<共通事項>
所 問 同体育館 電 851-0303 F 851-0040 申 ①当日午前11時から窓口で受け付け。②～④はがき(〒814-0104別府六丁目14-22)に教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて7月31日(必着)までに同体育館へ。



ものづくり教室

福岡工業高校の生徒が企画・運営する、ものづくりを体験する教室です。

期 8月20日(火)午前9時半～11時半 所 問 同校(〒814-8520早良区荒江二丁目19-1) 電 821-5831 F 822-5837 対 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴、Bコースのみ小学5年生以上) 料 無料 申 往復はがきに参加者全員の氏名、年齢(学年)、代表者の住所と電話番号、下表から希望のコース(第2希望まで)を書いて7月26日(消印有効)までに同校へ。※往復はがき1枚につき1コース申し込み(3人まで)。コースごとに申し込みを。応募者多数の場合は抽選。

コース	内 容	定員
A	トートバッグに印刷しよう	15人
B	木製キャリーBOXを作ろう	7人
C	ソーラーカーとネームプレートの製作	8人
D	ミニマイコンカーの製作	10人
E	電子サイコロを作ろう	12人
F	七宝焼と葉脈しおりを作ろう	20人
G	ソーラーランタンと電気工事体験	10人
H	コンクリートプランターを作ろう	10人
I	ピカタワーを作ろう	10人



高校生が丁寧に教えます

健康
だより

【問い合わせ・申込先】
①集団健診予約センター 電 0120-985-902 F 0120-931-869 (受 平日 9:00～17:00)
②健康課健康づくり係 電 831-4261 F 822-5844 (Fは②～⑤共通) ③健康課母子保健係 電 844-1071
④健康課精神保健福祉係 電 831-4209 ⑤健康課医薬務係 電 831-4208 ⑥地域保健福祉課 電 833-4113 F 822-2133
※場所の記載のないものは保健福祉センター(保健所)で実施。料金の記載がないものは無料。



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
		7月	8月				
よかドック（特定健診）		申し込み受け付け終了	26(月)	受8：30～10：30	要	対40～74歳の国民健康保険加入者料500円問国民健康保険証	申し込みは①、問い合わせは②
がん 検 診	胃がん(胃透視)					対40歳以上料600円	
	大腸がん					対40歳以上料500円	
	乳がん					対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	
	子宮頸（けい）がん					対20歳以上女性（2年度に1回） 料400円	
	肺がん					対40～64歳料500円 ※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。	
	結核・肺がん					対65歳以上料無料	
胃がんリスク検査（血液検査）						対年度中に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歳以上料500円	
エイズ・クラミジア・梅毒検査		毎週水曜日	受9：00～11：00	-	匿名での検査。検査結果は2週間後に本人に直接説明。	②	
B・C型肝炎ウイルス検査		17(水)	21(水)	受9：00～11：00	-		対20歳以上（過去に検査を受けたことがない人）
栄養相談		23(火)	6(火)	実9：30～12：00	要		管理栄養士が食事の相談に対応。 ※予約は前日まで。
		-	23(金)	実13：00～15：30			
離乳食教室		16(火)	20(火)	実13：30～15：00	-	離乳食の講話や試食。乳児の同伴可	③
マタニティスクール		22(月)	5(月)、19(月) 26(月)	実13：30～15：00	-	対妊婦とその家族など問母子健康手帳・筆記用具 ※動きやすい服装で。	
心の健康相談		18(木)	22(木)	実14：00～16：00	要	専門の医師が相談に応じます。 ※予約は前日まで。	
こころの病 家族教室		23(火)	-	実13：30～15：30	要	対心の病を抱える人の家族など【内容】 7/23(火)「家族の対応～家族への支援を通して～」 ※予約は前日まで。	
母子巡回健康相談		身体測定や育児相談をします。 受13：30～14：00対妊産婦、乳幼児と保護者問母子健康手帳【堤公民館】 8/19(月)				⑥	

※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・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)。
※受診者をはじめ、誰でも参加できるロコモ予防運動教室を健(検)診日に実施しています(申込不要)。