



城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



彼岸花とアゲハチョウ(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・祝日・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「ニコりん」

区の人口 132,546 人 (前月比 40 人減) (男 62,315 人 女 70,231 人) 世帯数 67,377 世帯 (前月比 17 世帯増) (令和元年 8 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 対 = 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5回



よかるーもん

よかドックの予約はどうしたらいいのかな。
健診までの流れや検査内容についても知りたいな。

- ①予約：保健所で受診を希望する場合は
集団健診予約センター(☎0120-985-902 F0120-931-869)に予約を。それ
以外の医療機関を希望する場合は、ホーム
ページ(「福岡市 けんしんナビ」で検
索)で、連絡先等を確認し、予約してくだ
さい。よかドックご案内センター(☎711-4826 F733-5756)でも案内しています。
- ②受け付け：国民健康保険証と問診票を
持参して、受付で料金(500円)を支払っ
てください。

ここに注目！

来年3月31日までに40歳になる人、
50歳になる人、満70～74歳の人、市県
民税非課税世帯(要証明書)の人は料金が
免除されます。

- ③身体計測：身長、体重、腹囲を測定し
ます。

- ④各種検査：尿検査(尿糖、尿蛋白、血尿)、
血圧測定、心電図、採血
(コレステロール、血糖、
HbA1c、肝機能、尿酸、
クレアチニン、貧血)を
測定します。

- ⑤問診・診察

問診で気になる所を
聞いてみよう！

問区健康課 ☎831-4261 F822-5844

城南体育館の教室

①50歳からはじめる！大人のやさしい運動教室

期10月24日～12月12日の木曜日、午後
1時15分～2時半、全8回問50歳以上定抽
選20人料3,400円

②ボクシングエクササイズ

期10月29日～12月17日の火曜日、午後7
時15分～8時45分、全8回問18～59歳定抽
選30人料4,700円

③おしごと帰りの★バランスボール

期11月6日～12月11日の水曜日、午後7
時半～8時半、全6回問18歳以上定抽選25
人料2,800円

〈共通事項〉

所問同体育館 ☎851-0303 F851-0040
申はがき(〒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9月30日(必着)までに同体
育館へ。

●からだがよいじぶヘル シーランチ

区食生活改善推進員が
「第33回城南区さわやか健康フェア」
を10月1
日(火)午前10時～午後1時
半に保健所で開催しま
す。入場は無料です。
子どもから大人まで楽
しめる、健康づくりに関
するイベントや展示が盛
りだくさんです。

●お口の水分測定

口の渇き具合から健康
状態をチェックします。
歯科医師が改善のための
アドバイスや相談に応じ
ます(先着50人)。



毎年好評のヘルシーランチ(昨年のメニュー)

このほか、足指力測定
や子ども向けのリズム体
操、パンやお菓子の販売
などがあります。

各コーナーを巡るスタ
ンプラリーも行います
(先着200人)。
詳しくは区役所や公民
館等で配布するリーフ
レットまたは区ホーム
ページ(第33回 城南
区さわやか健康フェア)
で検索をご覧ください。

城南区花のまちづくり講演会

～花笑みをつなごう～



「花笑みをつなごう」をテーマに、緑のコーディネーター
石井康子さん＝写真＝による
花のまちづくり講演会を開催
します。「花のまちづくり」への
活動経験や花を通した仲間づくり、花壇造
りのこつのほか、身近に花を楽しむ方法など
も紹介します。気軽にご参加ください。

期10月7日(月)午後2時半～3時半所区役
所3階大会議室問区生活環境課 ☎833-4087
F822-4095 宛seikatsukankyo.JWO@
city.fukuoka.lg.jp 宛先着50人料無料申9月
30日までに電話、ファクスまたはメールに
講演会名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号
を書いて同課へ。

＊講師のプロフィール＊

公益財団法人日本花の会 花のまちづ
くりアドバイザー(全国10人)。一般社
団法人日本ハンギングバスケット協会マ
スター。福岡市緑のコーディネーター。
多くの人々に植物に触れる楽しさ、大切
さを伝えようと市
との花のまちづく
りへの共働活動や
花壇造りのボラン
ティアの他、講師
やラジオ出演など
幅広く活躍中。



博多人形作り教室



博多人形師の室井聖太郎氏を
講師に招き、成形から彩色まで
を一緒に行います。

期10月13日(日)、27日(日)午前
10時～正午所問城南市民セン
ター ☎862-2141 F862-2801
 宛info@jonan-c.net 宛市内に住むか、通勤・
通学し、両日参加できる人(小学生は3年生
以上で保護者同伴) 宛抽選25人 宛800円 申は
がき(〒814-0142片江五丁目3-25) かファ
クス、メールに、住所、氏名(ふりがな)、年
齢(小学生の場合は学年と保護者氏名)、電話
番号を書いて9月29日(必着)までに同セン
ターへ。

3大学合同シンポジウム

福岡大学、福岡歯科大学、中村学園大学が
合同で開催するシンポジウムです。「アンチ
エイジングの今」をテーマに、各大学の講師
による講演会や来場者との公開討論を行います。

期10月27日(日)午後1時半～4時所福岡大
学病院メディカルホール 問同大学病院庶務課
 ☎801-1011 F862-8200 宛syomu@adm.
fukuoka-u.ac.jp 宛先着300人 宛無料 申電話、
ファクス、メールまたは
はがき(〒814-0180七隈
七丁目45-1)に住所、氏
名、年齢、電話番号を書
いて同課へ。



統計調査員を募集しています

世帯や事業所を対象とした、各種統計調査に従事する統計調査員を募集します。詳しくはお問い
合わせください。問区総務課 ☎833-4004 F822-2142 宛20歳以上

ハチクマ観察会 開催中

油山にある片江展望台はハチクマの渡りを観察できる日本有数のスポットで、多い日には数百羽が上空を飛んでいきます。

観察会では、日本野鳥の会福岡支部会員が解説を行っています。

期開催中～10月14日(月・祝)午前9時～午後4時所片江展望台問区企画共創課 電833-4009 ファ844-1204料無料申不要

城南市民センター文化祭

さまざまな団体の発表会です。皆さんの練習の成果をご覧ください。雑貨やパン・焼き菓子などのバザーもあります。

【出演団体】福岡大学和太鼓部「鼓舞猿」、同大学応援指導部吹奏楽団、同大学混声合唱愛好会「プレミエールコール」、同大学落語研究会、地域ダンスサークル他(順不同)

期10月6日(日)午前10時～午後4時所問城南市民センター 電862-2141 ファ862-2801 定先着500人料無料

あし 葦の家 わはは祭り 2019

日用品や手芸品の販売の他、葦の家利用者によるダンスや長尾中学校吹奏楽部の演奏などイベントが盛りだくさんです。

期10月13日(日)午前10時半～午後3時所長尾中学校問社会福祉法人葦の家福祉会 電873-7481 ファ834-3362



城南保健所の 空調設備改修工事を行います

10月から来年1月にかけて、城南保健所の空調設備改修工事を行います。工事期間中は保健所1階ふれあい広場を閉鎖します。保健所業務は通常通りですが、一部立ち入りの制限等を行うことがあります。

問区健康課 電831-4207 ファ822-5844

検査キットで飲み水をチェック

水道水は、細菌などの繁殖を防ぐため、塩素によって消毒されています。しかし、貯水槽を利用しているマンションやアパートなどで、長期間水を貯めるなど不適切な管理が行われると、残留塩素が少なくなり、安全な水とは言えなくなります。保健所では、水道水の残留塩素を検査する「パックテスト」を無料で配布しています。

問区衛生課 電831-4219 ファ843-2662

運動からはじめる認知症予防教室

認知症の正しい知識を身に付け、認知症予防のために脳を活性化させるトレーニングや運動を始めませんか。

期10月31日～12月19日の木曜日、午後1時半～3時半、全8回所城南市民プール問区地域保健福祉課 電833-4113 ファ822-2133 対介護保険サービスを利用していない65歳以上 定抽選20人料無料申10月4日までに電話またはファクスで同課へ。

10年後の糖尿病発症確率を 予測できます

健康診断の結果を基に、10年後の糖尿病の発症確率を予測できる「ひさやま元気予報」を体験できます。1年以内の健康診断データ(身長、体重、腹囲、空腹時血糖値が記載されているもの)を持参してください。糖尿病家族歴、高血圧治療状況、運動習慣、喫煙習慣についても尋ねます。

期10月23日(水)①午前10時～11時②午前11時～正午③午後1時～2時④午後2時～3時所区役所問区地域保健福祉課 電833-4113 ファ822-2133 対40～79歳 定各回1名料無料申9月17日～10月22日に電話またはファクスで同課へ。



よからーもん

『結核予防週間』

9月24日～30日は結核予防週間です。結核は過去の病気ではなく、年間約1万6千人が新たに発症している重大な感染症です。(結核研究所疫学センター「結核年報速報2018」より)

2週間以上せきやたんが続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。また、早期発見のため、年に1回は胸部エックス線検査を受けましょう。

問区健康課 電831-4261 ファ822-5844



シールぼうや

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 ファ0120-931-869 (受平日 9:00～17:00)
②健康課健康づくり係 電831-4261 ファ822-5844 (対は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健康課医業務係 電831-4208 ⑥地域保健福祉課 電833-4113 ファ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
	9月	10月				
よかドック(特定健診)					対40～74歳の市国民健康保険加入者 料500円 対国民健康保険証	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	24	★8 17		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。	
B・C型肝炎ウイルス検査	18	16	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	-	29	受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。	②
	20	11	受13:00～15:30			
離乳食教室	17	15	受13:30～15:00	-	離乳食の講話や試食。乳児の同伴可。	
マタニティスクール	-	7、21、28	受13:30～15:00	-	対妊婦とその家族など 対母子健康手帳・筆記用具 ※動きやすい服装で。	③
心の健康相談	19	17	受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	-	8	受13:30～15:30	要	対心の病を抱える人の家族など 【内容】10/8「作業所・グループホーム見学」 ※予約は前日まで。	④
献血	【長尾公民館】9/20(金)14:00～16:00 【片江小学校】9/21(土)9:30～15:30 【博多一番どり居食家あらい七隈店駐車場】10/2(水)13:30～16:00 【南片江公民館】10/21(月)9:30～12:30、13:30～15:30					⑤
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 対母子健康手帳 【田島公民館】9/25(水) 【金山公民館】9/26(木) 【堤丘公民館】9/27(金) 【七隈公民館】10/7(月) 【城南公民館】10/9(水) 【長尾公民館】10/10(木) 【堤公民館】10/11(金)					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。※申し込み不要、当日参加可。
※★印の日には託児付き健(検)診を行います。要事前予約。希望者は健診予約後に実施日の5日前までに②健康課健康づくり係へ。