



城南区

※健康だよりは毎月15日号に掲載



エゴノキ
(油山市民の森)

区役所代表番号 ☎822-2131

〒814-0192 城南区烏飼六丁目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「ニコりん」

区の人口 135,082人 (前月比169人増) (男 63,449人 女 71,633人) 世帯数 71,555世帯 (前月比209世帯増) (令和8年4月1日現在推計)

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

よかドックの受診の流れ

1. 予約

▷区役所別館や市民プール、福岡大学キャンパスで受診する場合
ホームページ「けんしんナビ」
または電話 (☎0120-985-902) で予約できます。



スマホはこちらから

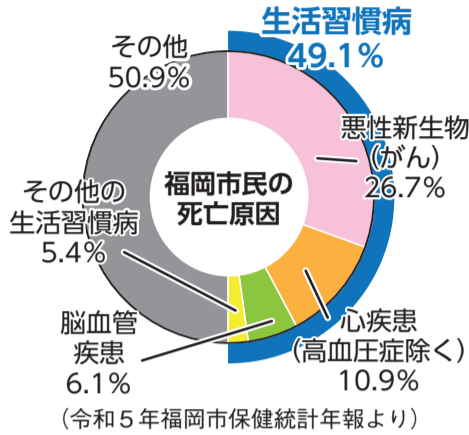
▷実施医療機関で受診する場合
医療機関に電話で予約できます。

2. 受診

よかドック受診券とマイナ保険証または資格確認書を持参してください。
よかドック受診券は、対象者に3月下旬に送付しています。

3. 結果の受け取り・説明

健診後約2～4週間後に、受診した場所で結果をお渡しします。その際に、健康状態の説明のほか、生活改善や健康づくりのアドバイスをを行います。



(令和5年福岡市保健統計年報より)

心電図などの検査や問診を含む1万円相当の内容を、500円で受けることができます。また、健診結果に応じて、医師や管理栄養士などから、生活習慣病の多くは、初期には自覚症状がほとんどなく、「まだ大丈夫」と感じている間にも、体の中では病状が進行していることもあります。将

「よかドック」を実施しています。血液や尿、血圧、心電図などの検査や問診を含む1万円相当の内容を、500円で受けることができます。また、健診結果に応じて、医師や管理栄養士などから、生活

各健(検)診の対象年齢や料金などの詳細は、本紙15面やホームページ「けんしんナビ」で検索でご確認ください。

☎ 831-4261
☎ 822-5844

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

生活習慣病の多くは、初期には自覚症状がほとんどなく、「まだ大丈夫」と感じている間にも、体の中では病状が進行していることもあります。将

来健康を守るために、定期的に健診を受け、今の健康状態を知ることが大切です。

●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。血液や尿、血圧、心電図などの検査や問診を含む1万円相当の内容を、500円で受けることができます。また、健診結果に応じて、医師や管理栄養士などから、生活

習慣改善のアドバイスを受けることもできます。

●がん検診も忘れずに

早期に発見し治療を行うことで、がんによる死亡リスクを減らすことができます。加入している健康保険の種類に関係なく、各種がん検診(胃・大腸・肺・乳・子宮頸など)を受けることができます。

年に一度は健康チェック よかドック・がん検診を受けよう



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 = 右写真 = で、誰でも参加できます。



年に一度、市内一斉に行っており、今年の城南区の会場は、松山中央公園です。

期6月14日(日)午前8時30分～9時30分(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
📧6月5日(金)までにメール(✉seikatsukankyo.JWO@city.fukuoka.lg.jp)、電話またはファクスで問い合わせ先へ。📎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。荒天等で中止の場合は、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。



地域コミュニケーション支援事業「城南区コミュ×コミュひろば」参加者募集

ワークショップを通して、地域活動のアイデアを出し合い、イベントの企画から実施までを目指す取り組みです。

子どもから学生、社会人、シニアまで年齢問わず誰でも参加できます。地域活動に興味がある人や、得意なことを地域活動に役立てたい人などにお勧めです。一緒に楽しいイベントを企画し、地域を盛り上げませんか。

詳細は、区ホームページ(「城南区コミュ×コミュ」で検索)を確認を。

期6月～9月ごろ(第1回は6月20日(土)に開催) 📍城南区役所会議室📍区地域支援課 ☎833-4064 ✉jonan@crik.jp 📎区内に住むか通勤する人(小学生以下は保護者同伴) 📎選考20人 📎無料 📎6月10日(水)までに専用フォームから申し込みを。



スマホはこちらから

城南市民カレッジ人権講座

『「人付き合いが苦手」と言われる青年たちから教えてもらったこと』をテーマに、心理学博士の吉川昌子さん = 右写真 = が講演します。詳細は、ホームページ(「城南市民センター 講演会」で検索)を確認を。



期6月13日(土)午後2時～3時30分(開場1時30分) 📍城南市民センター ☎862-2141 📠862-2801 📎先着100人 📎無料 📎不要 ※手話通訳あり

「チョイソコふくおか」の利用区域が拡大しました

「チョイソコふくおか」とは、特定の区域内で、自宅近くなどにある停留所から目的地近くの停留所まで、タクシー車両 = 写真 = に乗り合わせて移動できるサービスです。通院や買い物等の移動手段として利用できます。



「チョイソコふくおか」のロゴマーク

4月から利用区域が拡大し、長尾・田島・片江・金山・七隈・南片江校区の6校区で運行しています。

●利用するには

利用には、事前の会員登録(無料)が必要です。会員登録はホームページ(「チョイソコふくおか」で検索)から申し込むか、申込書(運行校区の公民館で入手可能)を郵送する方法があります。

運行区域や予約方法などの詳細はホームページで確認を。

期平日・土曜日の午前8時～午後6時 📍乗車申し込みなどに関すること = 専用コールセンター ☎050-2018-7015 📎記事に関すること = 市地域交通課 ☎707-1064 📠733-5590 📎1人1乗車につき300円(小学生・障がい者・障がい者の介護者は150円)



スマホはこちらから

6月1日(月)は軽自動車税の納期限

金融機関やコンビニの窓口のほか、スマホ決済やクレジットカードでも納付できます。便利な口座振替もぜひご利用ください。☎833-4026 📠841-2145

人生100年時代に備える講演会

人生100年時代に向けて講演会を行います。自分自身や家族の今後について考えてみませんか。

①「老いを生きる」をテーマに、特別養護老人ホームよりあいの森の代表村瀬孝生さんが講演します。

②「モノの整理は心の整理」をテーマに、特定非営利活動法人孤立防止センターの速水靖夫理事長が講演します。

期①6月12日(金)午後2時～3時30分②6月23日(火)午後2時～3時30分 所 区役所別館講堂 問 区地域保健福祉課 ☎833-4112 📠822-2133 対 区内に住む人 定 各回先着40人 料 無料 申 5月15日(金)から6月5日(金)までに区ホームページ(「城南区 人生100年時代 講演会」で検索)から申し込むか、電話、ファクスで問い合わせ先へ。



スマホはこちらから

子ども向け春のフィットネス教室

子どもを対象にした運動教室です。音楽に合わせてジャンプやステップを行うリズム運動で、走る・跳ぶ・止まるなどの動作を楽しく身に付けます。運動が苦手でも楽しみながら体づくりができます。

期 5月16日～6月20日(毎週土曜日) 午前11時15分～午後0時15分 所 城南体育館 ☎851-0303 📠851-0040 対 年長～小学3年生 定 各回先着15人 料 各回800円 申 5月9日(土)午前10時～6月20日(土)午前11時に電話で問い合わせ先へ。来館でも受け付けます。

中村学園大学 健康開花フェスティバル2026

健康寿命を延ばすための体験学習イベントが開催されます。脂質についての講演や、医師、歯科医師、管理栄養士による相談、骨強度・舌圧・運動機能などの健康度測定のほか、農産物の販売も行われます。



期 6月13日(土)午前9時～午後1時 所 中村学園大学(別府五丁目)4号館・第2体育館 問 同大学栄養クリニック ☎851-2869 ✉hu-su33@nakamura-u.ac.jp 対 先着150人 料 600円(昼食代含む) 申 5月18日(月)以降に電話かメールに住所、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

生食や加熱不十分な肉によ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と加熱して食べましょう。



区のシンボルキャラクター 0157の王様「ワルもん」

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

問 市城南衛生課 ☎831-4219 📠843-2662

公民館でマイナンバーカードの申請ができます

区役所のマイナンバーカードの手続きは大変混雑しています。

区内の公民館で、マイナンバーカードの申請受け付け(要予約)や申請用の写真撮影を行っています。公民館での申請は、カードを後日郵送で受け取ることができ、便利です。

詳しくは、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)を確認を。

期 所 下表の通り 対 区内に住む人(住んでいる校区以外でも申請可能) 料 無料 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 |
|---------|-------------|-----|---------|
| 5/30(土) | 10:00～12:00 | 堤丘 | 5/26(火) |
| | 14:00～16:00 | 南片江 | |

問 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)

予約可能な「マイナンバーカード臨時交付センター」もご利用ください。

同センター(中央区天神一丁目、アクロス福岡内)では、平日夜間や土・日曜日にマイナンバーカードの電子証明書の更新や暗証番号の再設定などの手続きができます。詳しくは、市ホームページ(「福岡市マイナンバー臨時交付センター」で検索)を確認を。

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 (日は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 市保健所精神保健・難病対策課 ☎711-4377 📠791-7354 ⑥ 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 興=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) | | | | | | | |
| がん検診 | 胃がん(胃透視) | 29 | 15 25★ | 14 30 | 要 (下記※を参照) ☎8:30～10:30 ☎13:30～15:30 スマホはこちらから | 対 40～74歳の市国民健康保険加入者 料 500円 問 マイナ保険証または資格確認書、よかドック受診券 | ①、 問い合わせは①、 ② |
| | 大腸がん | | | | | 対 40～69歳 料 1,000円 | |
| | 乳がん | | | | | 対 40歳以上 料 500円 | |
| | 子宮頸(けい)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 | |
| | 肺がん | | | | | 対 20歳以上女性(2年度に1回) 料 400円 | |
| | 結核・肺がん | | | | | 対 40～64歳 料 500円 | |
| 胃がんリスク検査(血液検査) | | | | | | 対 65歳以上 料 無料 | |
| 骨粗しょう症検査 | | | | | | 対 年度中に35歳または40歳になる人 料 1,000円 | |
| 栄養相談 | - | 30 | 28 | 要 ☎9:30～10:30 ☎11:00～12:00 ☎13:00～14:00 ☎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。 | ② |
| 離乳食教室 | 19 | 16 | 21 | 要 ☎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。 対 生後4～6カ月児の保護者(乳児の同伴可) *予約は前日まで。 | |
| マタニティスクール | [1] 栄養・出産編 | - | 2 | 6 | 要 ☎13:30～15:00 | 対 妊婦(35週まで)とその家族など 問 母子健康手帳・筆記用具 | ③ |
| | [2] 歯科・育児編 | 19 | 15 | 21 | | | |
| 献血 | 【金山公民館】5/21(木)9:30～12:00 | | | | | | ④ |
| 心の健康相談 | 21 | 18 | 16 | 要 ☎14:00～16:00 | 要 | 専門の医師が相談に応じます。*予約は前々日まで。 | ⑤ |
| 育児相談会(母子巡回健康相談) | 身体測定や育児相談を実施。対 妊婦、乳幼児と保護者 問 不要 問 母子健康手帳、バスタオル | | | | | 【長尾公民館】5/15(金)☎10:00～10:30 【南片江公民館】5/18(月)☎13:30～14:00 【城南公民館】5/19(火)☎13:30～14:00 【別府公民館】5/27(水)☎10:00～10:30 【堤丘公民館】6/8(月)☎10:00～10:30 【烏飼公民館】6/16(火)☎10:00～10:30 | 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(無料)。希望者は健(検)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。