



城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



クサギ
(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 134,818人 (前月比67人増) (男 63,310人 女 71,508人) 世帯数 70,021世帯 (前月比88世帯増) (令和8年7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

特殊詐欺の対策に有効 国際電話利用休止サービス

特殊詐欺の犯人からの電話は、多くは「+」から始まる国際電話番号からです。海外との通話が不要な人は、固定電話の「国際電話利用休止サービス」を申し込むと、国際電話の発着信を休止することができます。

区役所では、城南警察署と連携し、同サービスの利用申し込みを受け付けています。また、スマートフォンを利用している人には、迷惑電話対策アプリのダウンロード支援も行っています。

📅 毎週月曜日午後2時～4時 📍 区役所1階 🆓 無料 📄 不要

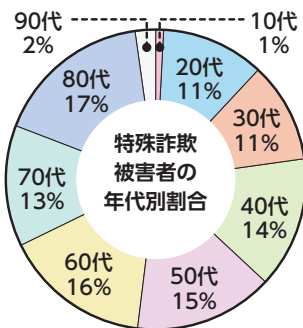


毎週月曜日に区役所で国際電話利用休止サービスを案内



今年の1月から5月までに、区内の特殊詐欺の被害は19件と、およそ週1件のペースで発生して

●区内の被害について
特殊詐欺の現状と対策について、城南警察署の前田副署長 左写真に話を聞きました。



(令和6年福岡県内の特殊詐欺被害者数を基に作成)

「自分は大丈夫」と思っていないかもしれませんが、被害総額は約1億7千万円に上り、だまし取られたお金は、戻ってきません。

●被害者の特徴は
被害者の約半数は60歳以上ですが、高齢者だけでなく、20代・30代も含まれた幅広い世代が被害に遭っています。また、被害者の約8割が「特殊詐欺について知っていたの

●詐欺の手口は
警察や役所職員などになりすまし「期限が迫っている」「家族がトラブルに巻き込まれている」などと言って不安や焦りを感じさせ、冷静な判断ができない状況に追い込んだり、「お金が簡単にもうかる」などの甘い話で誘惑したりします。

●被害を防ぐために
一人で判断しないことが重要です。「今すぐに」と言われても、電話の合は一度切る、メールやSNSの場合は返信しないなど、すぐに対応せずに、身近な人や警察に相談してください。落ち着いて行動することが、被害防止につながります。

◇ ◇ ◇
9月から11月までの15日号では、特殊詐欺の新たな手口や対策を紹介していきます。また、福岡県警ホームページ(二七)電話詐欺対策」で検索にも掲載しています。

📱 スマホはこちらから
📞 833・4055
📠 822・2142
📍 区総務課



一人で悩まず、ご相談ください。



まずは事前予約をお願いします

受平日午前8時45分～午後5時15分
所 区役所1階12番窓口「福祉の総合相談窓口」(支援調整課)
☎ 400-2781 📠 822-2133
✉ shienchousei.JWO@city.fukuoka.lg.jp
対 区内に住む人やその家族など
🆓 無料 📄 メール、電話、ファクスで問い合わせ先へ。

また、仕事や家計、住まいのことなどを相談できる生活自立支援センターの専門相談員も常駐しています。

詳細は、区ホームページ(「城南区福祉の総合相談窓口」で検索)で確認を。
📱 スマホはこちらから

区は、子育てや介護、生活の困り事などさまざまな福祉に関する相談に対応する「福祉の総合相談窓口」を設置しています。

●どこに相談すればよいか分からないときは
「障がいのある家族の世話で働けず、生活に不安がある」「高齢になり、引きこもりの子どもの将来が心配」など、困り事が重なり、自分で解決が難しいことはありませんか。そのような時は「福祉の総合相談窓口」をご利用ください。家族からの相談も受け付けています。

福祉の総合相談窓口 一人で悩まず、まずは相談を



プライバシーに配慮した相談ブース(12番窓口)

高齢者乗車券の交付やICカードのチャージには毎年申請が必要です

高齢者乗車券の交付を受けるには、毎年申請が必要です。交通用福祉ICカードを持っている人も、必ず事前に申請し、交付決定通知書が届いてからチャージしてください。

●交付対象者

市内に住所がある満70歳以上で、介護保険料の所得段階区分1～7の人。

●交付額

交付額は申請月と所得段階区分によって異なります=下表。

申請月	介護保険料所得段階	
	1～5	6、7
7～12月	12,000円	8,000円
来年1～3月	9,000円	6,000円
来年4～6月	6,000円	4,000円
来年7～9月	3,000円	2,000円

●申請方法

市ホームページ(「福岡市 令和8年度高齢者乗車券」で検索)で申請するか、高齢者乗車券郵送受付センター(〒812-8623 住所不要)に申請書を郵送してください。申請書は、市ホームページからダウンロードできます。

※9月中の交付を希望する人は、8月25日(必着)までに申請してください。

〈昨年度の手続きが済んでいない人へ〉

令和7年度分を申請していない人は、9月30日までに申請してください。

📍 高齢者乗車券郵送受付センター ☎ 0120-502-633 📠 0120-880-219 (平日午前9時～午後5時、電話AI応答は24時間可)



スマホはこちらから

お知らせ

8月31日(月)は市県民税(普通徴収)第2期の納期限

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。📍 区納税課 ☎ 833-4026 📠 841-2145

大学連携講座 親子理科実験教室

福岡大学工学部の赤木富士雄助教を講師に迎え、親子理科実験教室「空気砲であなたは地球の未来をどう変える?」をテーマに、空気砲を使い、空気の流れの仕組みについて学びます。炭酸水用の空きペットボトルを持参してください。

期9月5日(土)午前10時～11時30分所福岡大学ヘリオスプラザ(七隈八丁目) 図区企画振興課 ☎833-4009 F844-1204👤小学生とその保護者👤親子15組30人📄8月22日までに右記コードから申し込みを。



空気の流れを見る実験

65歳からの健康づくり教室

フレイル(加齢により要介護になりやすい状態)予防のため、口や舌の機能低下や低栄養の予防について学び、自宅でもできる運動を体験します。

期10月2日(金)、16日(金)、30日(金)、11月13日(金)午前10時～正午所区役所別館 図区地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133👤区内に住む介護保険サービスを利用していない65歳以上で全日程参加できる人👤抽選20人📄無料📄8月17日(月)午前9時～9月14日(月)午後5時に区ホームページ(「城南区 フレイル予防」で検索)から申し込むか、電話かファクスで問い合わせ先へ。

城南区 みんなの健康スポーツクラブ事業

- ①リラックスホットヨガInエスタクロス城南
呼吸を中心にゆっくりとヨガを行う教室で、心地よく汗を流しリフレッシュできます。初心者、体が硬い人でも参加可能です。
- 期9月4日(金)午前9時30分～10時10分所図スポーツクラブエスタクロス城南(七隈八丁目) ☎874-2300✉ryota.nakamura@tkgroup.co.jp👤18歳以上の女性(妊娠中の人は参加不可)👤先着15人📄無料📄8月15日(土)午前9時30分～9月3日(木)午後7時にメールまたは電話で問い合わせ先へ。
- ②初心者夜ヨガIn早良市民プール
運動が苦手な人や初めての人も参加できるやさしいヨガ教室です。
- 期9月5日(土)午後7時～8時所図早良市民プール(早良区曙一丁目) ☎841-1080 F846-6528👤18歳以上👤先着15人📄無料📄8月17日(月)午前9時から9月1日(火)午後8時までに電話か来館で問い合わせ先へ。

朝ピラティス 城南体育館

ピラティスは、呼吸に合わせて体を動かし、体幹を鍛える運動です。初心者でも参加できます。

期8月20日(木)、27日(木)、9月3日(木)、10日(木)午前10時10分～10時55分。1日のみの参加も可能です。所図城南体育館 ☎851-0303 F851-0040👤高校生以上👤各回先着20人📄各回800円📄希望する日の2週間前から電話か来館で問い合わせ先へ。各回申し込みが必要です。

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、貯水槽の管理不十分などの原因で塩素が消失する恐れがあります。

区役所別館の城南衛生課の窓口では、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=右写真。色が変わらない場合は問い合わせ先へ相談を。

図市城南衛生課 ☎831-4219 F843-2662



安全で良質な福岡の水道水

福岡市の水道水は、法令に基づく水質基準に加え、独自に150項目以上の検査を行うなど、厳格な管理を行っています。

安全で良質な水道水でこまめに水分補給をするなど、熱中症対策を行いましょう。

●水道水をよりおいしく飲むには

冷やす

水温10～15℃の 때가最もおいしく感じられます。

沸かす

5分程度沸騰させると、塩素を取り除くことができます。

図水道局総務課 ☎483-3139 F482-1376

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 F0120-931-869 (🕒平日午前9時～午後5時)

②区健康課健康づくり係 ☎831-4261 F822-5844(📄は②～④共通) ③区健康課母子保健係 ☎844-1071④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 F791-7354 ⑥区地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133

※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	
		8月	9月	10月					
よかドック（特定健診）		受付 終了	14 28	7★ 19	受8:30～10:30  スマホは こちらから	要 (下記※を参照)	☎40～74歳の市国民健康保険加入者 料500円 図マイナ保険証または資格確認書、よかドック受診券	申し込みは①、 問い合わせは①②	
がん検診	胃がん（胃透視）						☎40～69歳 料1,000円		
	大腸がん						☎40歳以上 料500円		
	乳がん						☎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						☎20歳以上女性（2年度に1回） 料400円		
	肺がん						☎40～64歳 料500円		※令和8年度から検診車（階段あり）での実施。 喀痰（かくたん）細胞診検査は廃止。
	結核・肺がん						☎65歳以上 料無料		
胃がんリスク検査（血液検査）	☎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		☎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							
栄養相談		25	29	6	受9:30～10:30 受11:00～12:00 21 4 30 受13:00～14:00 受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		18	15	20	受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。 ☎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	-	7	6	受13:30～15:00	要	☎妊婦（35週まで）とその家族など 図母子健康手帳・筆記用具 [1] 栄養の話、出産準備について、こどもプラザ見学 [2] 歯の話、赤ちゃんのお世話について	③	
	[2]歯科・育児編	17	15	19					
献血		【長尾公民館】9/19(土)9:30～11:30 【堤公民館】9/19(土)13:30～16:00 【城南公民館】9/25(金)10:00～12:00、13:00～15:00 【西南杜の湖畔公園第3駐車場前】10/1(木)13:30～16:00 【南片江公民館】10/13(火)10:00～12:30、13:30～16:00							④
心の健康相談		20	17	15	受14:00～16:00	要	専門の医師が相談に応じます。※予約は前日の午前中まで。	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。☎妊婦、乳幼児と保護者 図母子健康手帳、バスタオル 図不要 【七隈公民館】9月4日(金) 受午前10時～10時30分							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。