

健康づくり

さあ、これからの人生を有意義なものにするのは自分自身です。定年後は、何をしてよいのかわからず、家に閉じこもりがちになって心や体の調子をくずす人も少なくありません。時間と余裕ができて健康でなければ充実した人生は過ごせません。元気に過ごすために生活を見直ししましょう。

健康ぶくおか10か条

- 第1条 健康(適正)体重を知り、維持しましょう
- 第2条 運動を、身近なところで楽しみながら日常生活の中に取り入れましょう
- 第3条 人との交流を楽しみ、上手にストレスを解消しましょう
- 第4条 家族や仲間と楽しく食事をしましょう
- 第5条 朝食で元気な1日を始めましょう
- 第6条 質・量を考えて、主食・主菜・副菜を基本に、薄味の食事しましょう
- 第7条 たばこの悪影響を知り、禁煙、受動喫煙防止の輪を広げましょう
- 第8条 適正飲酒を守りましょう
- 第9条 8020を目指して歯の定期的なチェックを受けましょう
- 第10条 年に1回は健診を受けましょう

※01 各種健診等の実施機関

早良区保健福祉センター(早良保健所)

- ① 特定健診(よかドック)
- ② がん検診
(胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、肺がん)
- ③ 結核健診(胸部X線撮影)
- ④ 骨粗しょう症検査

早良区保健福祉センターや校区等での受診の予約
集団健診予約センター

☎0120-985-902 FAX 0120-931-869

[問い合わせ先]

早良区役所 健康課 健康づくり係

早良区百道1-18
☎851-6012 FAX 822-5733

実施医療機関

実施医療機関については、「健診ガイド」(毎年4月市政だよりと同時配布)でご確認ください。

実施日・時間については各医療機関にお問い合わせください。

※02 介護予防の運動ができる施設

早良市民プール①

早良区曙1-3-15
☎841-1080 FAX 846-6528

早良体育館①

早良区四箇6-17-6
☎812-0301 FAX 812-6458

ももち体育館①

早良区百道2-3-15
☎851-4550 FAX 851-5551

各公民館②

○巻末公民館一覧表をご覧ください。

早良区役所 地域保健福祉課 地域保健福祉係②

早良区百道2-1-1
☎833-4363 FAX 833-4349

福岡市健康づくり・スポーツサイト



福岡市介護予防応援WEBサイト



Q1 どうして健診(検診)を受けないといけないのですか？

A 日本人の死因の第1位は「がん」！

がんは早期の発見で治療が可能です。早めに見つけるためにも定期的な検診が大切です。また結核は今でも重大な感染症です。高齢者はかかることが多いので結核の健診も大切です。

※01

Q4 肺炎予防のワクチンとは何ですか？

A 65歳を過ぎると、肺炎による入院が多くなることから調査で分かっています。原因菌の多くを占める「肺炎球菌」による肺炎を予防したり、重症化を防いだりできるのが「肺炎球菌ワクチン」です。

定期接種制度の該当年度に公費助成が受けられ、初めての人のみ自己負担は4200円、市民税非課税世帯(要証明書)の方は無料です。

指定の医療機関で受けることができます。



Q2 特定健診とは何ですか？

A 生活習慣病を予防するための健診です。国民健康保険に加入している40〜74歳の方は、この「特定健診(愛称…よかドック)」を受けることができます。健診内容は会社で受けていた健康診断とほぼ同じです。保健所や実施医療機関で500円

で受けられ、満70〜74歳の方や市民税非課税世帯(要証明書)の方は無料です。受診券と一緒に送られてくる案内をご確認ください。自覚症状がないからといって、健康とはかぎりません。脳卒中や心臓病で倒れる前に、体はサインを出しています。早めにそのサインに気づくために年1回、健診を受けましょう。75歳以上の方は、後期高齢者の医療制度で受けることができます。

Q3 インフルエンザの予防接種は受けられますか？

A 指定の医療機関で受けることができます。秋から冬にかけて流行するのがインフルエンザです。高齢者や体の弱い方は症状が重くなって亡くなる場合もあります。予防接種は、

症状を軽くする効果があります。自分でできる対策として、日頃から手洗い・マスクの使用や規則正しい生活にも努めましょう。65歳以上の方は1回1500円、市民税非課税世帯(要証明書)の方は無料です。

Q5 介護予防の運動がしたいのですが？

A 各区には市民プールや体育館があり、スポーツ教室やサークル活動などが開催されています。①

また、公民館などでは認知症や転倒の予防等を目的に「生き生き講座」を開催しています。その他、介護予防の自主グループへの参加やウォーキングマップの活用をお勧めしています。②

※02