

平成29年度生活習慣病予防セミナー

参加料無料

「若いうちから始める生活習慣病予防 ～動脈硬化・CKD～」

日 時：平成30年 2月7日（水）

13：30～15：30

場 所：西区保健福祉センター（西保健所）1階 講堂
（住所：福岡市西区内浜1丁目4-7）

内 容：講話と運動実技

先着 50 名

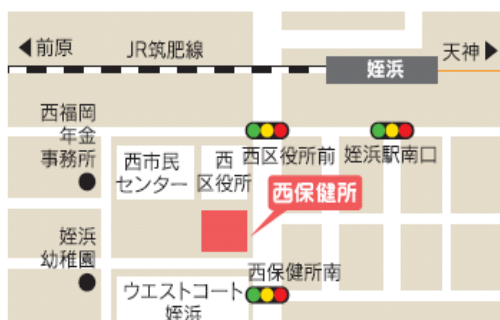
講 師：講話 白十字病院 ひらの ただし
腎臓内科 医師 平野 直史 先生
運動実技 西区地域保健福祉課
健康運動指導士 筑地 公成

対 象：福岡市内在住で腎臓疾患・生活習慣病に関心のある方

持ってくる物：筆記用具（必要な方はメガネ）
他、動きやすい服装でお越しください。

申し込み方法：FAX・電話のいずれかでお申し込みください。
（裏面のFAX送信票をご利用ください）

申し込み受付期間：1月9日（火）～1月25日（木）



【申し込み・問い合わせ先】

西区地域保健福祉課

地域保健福祉係

電話：895-7080

FAX：891-9894

CKDとは・・・腎臓の働きが慢性的に低下している状態です。初期のうちは自覚症状もほとんどありませんが、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなり、放置して末期腎不全になると、人工透析や腎移植が必要になります。詳しくはセミナーで！



西区地域保健福祉課
地域保健福祉係 宛

FAX 092-891-9894

2月7日（水）の
生活習慣病予防セミナーを申し込みます。

申込者①

フリガナ		年齢	歳
氏名			
住所		性別	男・女
電話番号		生活習慣病 の治療	有・無

※生活習慣病：高血圧・糖尿病・高脂血症・腎疾患など

申込者②

フリガナ		年齢	歳
氏名			
住所		性別	男・女
電話番号		生活習慣病 の治療	有・無

※ FAXでお申し込みの場合、上記の項目を記入して送信してください。

FAX番号はお間違いの無いようにご注意ください。

2月は生活習慣病予防月間です



2月1日～2月28日

脳卒中・虚血性心疾患・糖尿病などの生活習慣病は、食生活・運動・休養といった日ごろの生活習慣の積み重ねが関係する病気です。早良区保健福祉センターでは、生活習慣病予防のために役立つ催しを行います。

●「健康食と適度な運動を生活に取り入れよう！」

☆第1部

①「生活習慣病予防は、毎日の食事から」

講師：中村学園大学短期大学部 教授 寺澤 洋子 先生

②食育レシピ表彰式&健康食パーティー

☆第2部 にこにこトレーニング

いつまでも若々しく元気な体を手に入れましょう！

下半身を中心に楽しくトレーニングを行います

講師：福岡市ももち体育館 スポーツ指導員 国平 知允 先生

日 時：平成30年2月21日（水）

10：00～ 14：00

会 場：早良区保健福祉センター（早良保健所） 講堂

参加費：420円（食材料代）

定 員：40名（要予約・先着順）

申込み・お問い合わせ：早良区健康課 TEL／851－6012

FAX／822－5733

※2月1日（水）9時からTEL又はFAXで予約受付いたします

※早良区食生活改善推進員協議会の皆さんが食事を作ります。



● 血圧をはかきましょう！

福岡市健康づくりイメージキャラクター
「よかろーもん」



● よかドック(特定健診)・がん検診

生活習慣病の予防のために、年に一度は健康診査を受けましょう！！
よかドック・がん検診は、お近くの実施医療機関や保健所で受診できます。また、健康づくりサポートセンター(申込先：092-751-2806)では、土・日・祝日・平日夜間に受診できます。

● 早良保健所での健（検）診日程

内容		実施日	受付時間	対象者・料金・その他 【費用の記載がないものは無料】	
よかドック(特定健診)		2/5(月)、13(火)、 3/1(木)、6(火)	8:30～10:30	▼対象40～74歳の市国民健康保険の被保険者▼ 費用500円▼持参健康保険証	
がん検診	胃がん			▼対象35歳以上▼費用600円	
	子宮頸(けい)がん			▼対象20歳以上▼費用400円	
	乳がん			▼対象▼費用40歳代1,300円、50歳以上1,000円	
	大腸がん			▼対象40歳以上▼費用500円	
	肺がん			▼対象40～64歳 ▼費用500円	喀痰(かくたん)細胞診検査は50歳以上でハイリスクと判定された人が受診可▼費用700円
	結核・肺がん			▼対象65歳以上	
骨粗しょう症検査				▼対象40歳以上▼費用500円	

申込先：集団健診予約センター 0120-985-902 (受診希望の人は、健診実施日から土日祝日を除く10日前までに必ず予約を)

● メールマガジン「早良区健康だより」

生活習慣病予防等の健康情報や講演会、教室等の案内を配信しています。

携帯電話などのバーコードリーダーでスキャンすると簡単にアクセスできます！



みんなで生活習慣病を予防しましょう！

*生活習慣病予防月間のご案内は市政だより2／1号に掲載しています。



2月は生活習慣病予防月間です

～講演会のお知らせ～



要予約

健康ランチ
(300円) 付

「笑いと生活習慣病 ～笑う門には健康来たる～」

「笑い」にはストレスを軽減し、免疫力向上や糖尿病等の予防、治療に効果があることがわかっています。楽しく笑って生活習慣病について学びませんか？

健康ランチ(300円)付きです。

たくさんの方のご参加をお待ちしています。

【日時】 **平成30年3月1日(木)**

午前10時00分～午後12時30分

【講師】 九州がんセンター 杉本理恵 医師(福岡素人落語会会長)

【場所】 あいれふ10階 講堂
(中央区舞鶴2-5-1)

【対象】 区内にお住まいの方

【定員】 先着50人

【料金】 300円(健康ランチ代)

【申込】 2月1日(木) 9時より電話もしくはFAXで申し込み受付開始



【申し込み先】
中央区保健福祉センター(中央保健所)健康課
Tel : (092) 761-7340
Fax : (092) 734-1690

主催：中央区健康づくり推進実行委員会

講演会

見直そう生活習慣

～からだのサビを防いで未来をかえる！～

2月は生活習慣病予防月間です

無料
先着60名
(要予約)

【日時】▶▶ 2月15日(木) 14:00～15:30

【会場】▶▶ 城南保健所1階 講堂
(城南区鳥飼5丁目2-25)

講師：福岡市健康づくりサポートセンター
センター長 いのぐち とよし 井口 登與志 先生



- 今知っておくべき糖尿病の知識って？
- 抗酸化で心と体をリフレッシュ！
- 今日からできる生活習慣改善のコツは？

糖尿病がご専門で、抗酸化についても長年研究されている井口先生のお話を聞いて、いつまでも若々しい健康なからだづくり、始めませんか？

お申込み
お問合せ

※お申込みは、下記まで、お名前、年齢、電話番号をお知らせください
城南区保健福祉センター健康課

TEL 092-831-4261 FAX 092-822-5844

MAIL kenko.JWO@city.fukuoka.lg.jp

生活習慣病予防パネル展

2月9日(金)～2月16日(金) 城南区役所1階 まちかど文化ひろば

【主催：城南区健康づくり推進協議会】



「生活習慣病予防月間」講演会

お口からはじめる生活習慣病予防 ～歯周病が引き起こす全身の病とその対策～



日時 平成 30 年 2 月 23 日(金) 14:00～15:30

場所 東区保健福祉センター(東保健所)講堂

申し込み 不要

料金 無料

講師 口腔保健支援センター

歯科医師 新井 優花先生



お問い合わせ

東区保健福祉センター健康課

電話 092-645-1078 FAX 092-651-3844

〒812-0053 福岡市東区箱崎 2-54-27