

平成28年度 ふくおか健康マイレージ 対象イベント一覧表

平成29年1月20日

日程	開催時間	事業名	開催場所	事業概要	申込	費用	申込先	電話
東区	2月10日(金)	生活習慣病予防講演会	東保健所 (東区役所別館)	九州大学大学院医学研究院 助教 吉田大悟先生の講演 「特定健診を受けて知ることのできる10年後のあなたの未来」 ～将来の糖尿病発症を予測する“健康みらい予報”とは～ 【対象:東区民,東区各校区衛生連合会役員】【定員:60名】 申込方法:予約不要(当日会場へお越しください)	不要	無料	東区 保健福祉センター 健康課	645-1078
	2月4日(土)	第11回 元気!長生き!いきいき健康セミナー	あいれふ10階	講演 健診結果から見えるあなたの未来 ～“健康みらい予報”で糖尿病発症予測～ 【定員:先着120名】 申込方法:FAX、電話またはメールで代表者の氏名、年齢、住所、電話番号、希望人数、講師への質問をご連絡ください(1月27日(金)まで)	要	無料	福岡市 健康づくりサポート センター	751-7778
中央区	2月9日(木)	講演会「アルコール依存症を知る」～危険な多量飲酒～	あいれふ7階	長期にわたる多量飲酒は、本人だけでなく家族等周囲の人々にも深刻な影響を与えます。アルコールの基本的な知識、アルコール多量飲酒の予防、対応について学ぶ講演会です。 講師:うえむらメンタルサポート診療所 院長 上村 敬一先生 【対象:アルコール問題に関心のある方】【定員:50名】 受付13:30～ 申込方法:FAX,または電話で中央区保健福祉センター健康課精神保健福祉係まで、住所、連絡先、お名前をお知らせください。	要	無料	中央区 保健福祉センター 健康課	761-7339
	2月22日(水)	生活習慣病予防月間講演会「気軽にできる有酸素運動～スロージョギング Rのススメ～」	あいれふ10階	ゆっくりと走る健康法「スロージョギング」についてのお話と簡単な実技(室内)です。健康弁当の食事付(300円)です。ご参加お待ちしております! 【定員:50名】 申込方法:2月1日より申込受付、電話もしくはFAXで申し込み	要	有料	中央区 保健福祉センター 健康課健康づくり係	761-7340
	2月24日(金)	平成28年度歯科講演会「よく噛むことから始める肥満予防」	あいれふ10階	よく噛むための方法や、よく噛むことを実践した際の肥満の改善効果について学ぶ講演会を行います。講師は福岡市歯科医師会・古田美智子氏。 【対象:市内在住または通勤通学する18歳以上の人】 【定員:100名】 申込方法:申込不要(当日先着順)	不要	無料	福岡市 口腔保健支援センター	711-4396
	3月1日(水)	適塩料理教室	あいれふ7階	適塩料理の必要性を講義で学び、家庭での実践に繋がるためのコツをつかむ実習をします。 【市内に住むか通勤・通学する18歳以上】 申込方法:往復はがきのみ 平成29年2月15日(消印有効)	要	無料	福岡市保健福祉局 健康増進課	711-4374
	3月4日(土)	第12回 元気!長生き!いきいき健康セミナー	あいれふ10階	講演 骨を丈夫に保つコツ ～こつこつ続ける家庭でできるひと工夫～ 【定員:先着120名】 FAX、電話またはメールで代表者の氏名、年齢、住所、電話番号、希望人数、講師への質問をご連絡ください(2月24日(金)まで)	要	無料	福岡市健康づくり サポートセンター	751-7778

平成28年度 ふくおか健康マイレージ 対象イベント一覧表

平成29年1月20日

日程	開催時間	事業名	開催場所	事業概要	申込	費用	申込先	電話
中央区 ①3月16日(木)、 ②17日(金)	①11:00～ 16:00 ②10:00～ 15:00	食育イベント「食育ってなあ に？見て！知って！実践した くなる食育体験ひろば」	福岡市役所1階 多目的スペース	歯ブラシの使い方指導、かつおだしを簡単においしくとる方法の実演 と試飲、家庭で作った汁物の塩分濃度測定などを行います。測定希 望者は、家庭で作ったみそ汁、スープなど50CC程度を持参してくだ さい。	不要	無料	福岡市保健福祉局 健康増進課	711-4374
南区 2月8日(水)	10:00～ 12:00	からだ年齢若返り計画	南保健所1階講堂	「血糖値が気になる！」という方におススメ。インスリンを知っています か？血糖値や脂質とインスリンの関係を医師や管理栄養士がわかり やすく説明します。一緒に日々の食生活をふりかえてみませんか 【定員：25名】 申込方法：電話申し込み	要	無料	南区 地域保健福祉課	559-5133
南区 2月18日(土)	10:30～ 11:30	那珂川病院 健康教室 薬と上手につきあう豆知識	那珂川病院 5F研修室	南区の那珂川病院です。毎月第3土曜に健康教室を行っています。 (予約不要)健康増進のためにと、お茶も準備しております。 【定員：100名】 申込方法：予約は不要です。当日那珂川病院まで御来院ください。5 F研修室で行います。	不要	無料	社会医療法人喜悦 会 那珂川病院	565-3531
南区 3月18日(土)	10:30～ 11:30	那珂川病院 健康教室 終活のすすめ～「最後の満 足」のために今できること～	那珂川病院 5F研修室	南区の那珂川病院です。毎月第3土曜に健康教室を行っています。 (予約不要)健康増進のためにと、お茶も準備しております。 【定員：100名】 申込方法：予約は不要です。当日那珂川病院まで御来院ください。 5F研修室で行います。	不要	無料	社会医療法人喜悦 会 那珂川病院	565-3531
城南区 2月1日(水)～ 3日(金)、 6日(月)、7日(火)	10:00～ 15:00	「健康みらい予報」体験会	城南区役所地域 保健福祉課窓口	自身の健診データを入力することで、同性・同年代と比べた場合に、 10年間にどの程度、糖尿病になる可能性があるかを予測することが できる「健康みらい予報」が体験できます。 【対象：40歳～79歳の方で、必要な健診データを持参できる方】 申込方法：不要(予測に必要な健診データについては問い合わせを) 毎月1～7日の健診受診推進週間に合わせて実施しています。	不要	無料	城南区 地域保健福祉課	833-4113
城南区 2月14日(火)	10:20～ 13:40	ヘルシー和カフェ	城南保健所	管理栄養士による生活習慣病予防の食事についてミニ講話(味噌汁 の試飲と試食有) テーマ①高血圧予防の食事②ロコモティブシンドローム予防の食事 ③メタボ予防の食生活 【対象：特定健診受診者ならびに一般市民】【定員：各回30名】	不要	無料	城南区 保健福祉センター 健康課	831-4261
城南区 2月16日(木)	10:30～ 12:00	生活習慣病予防月間講演会	城南保健所	講演会「もっと知ろう、乳がんのこと～予防、検診、今あなたにできる こと～」 講師：福岡大学病院 呼吸器・乳腺内分泌・小児外科 榎本康子先 生 【定員：80名】 申込方法：電話、FAX,又はE-MAILで氏名、年齢、電話番号、託児の 有無をお知らせください。 ※託児有(4ヶ月～就学前)定員10名 2月6日(月)までに要申込	要	無料	城南区 保健福祉センター 健康課	831-4261

平成28年度 ふくおか健康マイレージ 対象イベント一覧表

平成29年1月20日

日程	開催時間	事業名	開催場所	事業概要	申込	費用	申込先	電話	
城南区	3月1日(水)～ 3日(金)、 6日(月)、7日(火)	10:00～ 15:00	「健康みらい予報」体験会	城南区役所地域 保健福祉課窓口	自身の健診データを入力することで、同性・同年代と比べた場合に、10年間にどの程度、糖尿病になる可能性があるかを予測することができる「健康みらい予報」が体験できます。 【対象:40歳～79歳の方で、必要な健診データを持参できる方】 申込方法:不要(予測に必要な健診データについては問い合わせを)毎月1～7日の健診受診推進週間に合わせて実施しています。	不要	無料	城南区 地域保健福祉課	833-4113
早良区	2月15日(水)	10:30～ 14:30	健康食パーティー 「適量・適塩の食事と適度な 運動を生活に取り入れよう」	早良保健所	第1部では、食生活改善推進員手作りの健康食を食べながら適量・適塩を確認します。第2部では、生活に運動を取り入れる工夫を学び、室内でできる簡単な運動をします。 【定員:40名】 申込方法:2月1日より電話又はFAXで受付 食材料費420円、体を動かしやすい服装でお越しください。	要	有料	早良区 健康課	851-6012
	2月27日(月)	13:30～ 15:00	シニア男子のための健活部	早良保健所	シニア男子健活部メンバー募集中！運動したいけど、どんな運動をしたらよいか、一人ではなかなか運動が続かないと悩んでいる男性の皆さま、仲間と楽しく体を動かして健康づくりを始めてみませんか？ 【対象:おおむね65歳以上の男性】 申込方法:電話・FAX	要	無料	早良区 地域保健福祉課	833-4363
	3月27日(月)	13:30～ 15:00	シニア男子のための健活部	早良保健所	シニア男子健活部メンバー募集中！運動したいけど、どんな運動をしたらよいか、一人ではなかなか運動が続かないと悩んでいる男性の皆さま、仲間と楽しく体を動かして健康づくりを始めてみませんか？ 【対象:おおむね65歳以上の男性】 申込方法:電話・FAX	要	無料	早良区 地域保健福祉課	833-4363
西区	2月1日(水)	13:30～ 15:30	血压セミナー「血压の仕組み を知ろう！」	西保健所1階講堂	血压が上がったり下がったりする仕組みを知り、日常生活で気を付けるポイントを学びましょう。生活習慣病予防に有効な簡単運動の実技もあります。動きやす服装・靴でお越しください。 【対象:福岡市内在住で高血圧治療中の方、そのご家族、そのほか 関心のある方】 申込方法:ファックス、電話のいずれか	要	無料	西区 地域保健福祉課	895-7080
	①3月14日(火)、 ②15日(水)	①11:00～ 16:00 ②10:00～ 15:00	食育イベント「食育ってなあ に？見て！知って！実践した くなる食育体験ひろば」	イオンモール福岡 伊都店1階 セントラルコート	歯ブラシの使い方指導、かつおだしを簡単においしくとる方法の実演と試飲、家庭で作った汁物の塩分濃度測定などを行います。測定希望者は、家庭で作ったみそ汁、スープなど500cc程度を持参してください。	不要	無料	福岡市保健福祉局 健康増進課	711-4374

※詳細は、申込先にお問い合わせを。参加条件(対象年齢や、区民の方優先、定員)等がある場合がありますので、ご注意ください。

また、イベントによっては、申込受付を終了しているものも掲載しています。ご了承ください。

※平成29年10月末日までが、マイレージ対象(ポイント加算)のイベントとなりますが、講座によっては、10月以降も続くものがあります。詳細はお問い合わせを。

※上記イベントのほか、マイレージ手帳P5～6に掲載している「福岡市健康づくりサポートセンター」の教室も全て対象イベントです。是非ご覧ください！

※イベントは今後も増えていきます。お楽しみに！

※会場には、「キーワード」が掲出されていますので、マイレージ手帳への記載をお忘れなく！