

福岡市

健康づくり

サポートセンター

リニューアル

平成25年4月から

1. 「福岡市健康づくりセンター」の名称が「福岡市健康づくりサポートセンター」に変わります。
2. 管理運営を「福岡市医師会・鹿島建物共同事業体」が行います。



## 何が変わったの



公の施設として、“指定管理者制度”により(財)福岡市健康づくり財団が管理運営を行っていましたが、平成25年4月から“福岡市医師会・鹿島建物共同事業体”が新しい指定管理者として管理運営を行います。

ふくおかの元気を推進できるように市民の皆様の声を反映させながら様々な取り組みを行っていく予定です。

## どんなことをするの



1. 健康づくりや生活習慣病予防など、健康に関するご相談に、医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士など医療専門職が対応します。(受付：9：00～17：00)
2. 健康づくりや生活習慣病予防の普及・啓発活動として、健康づくりサポートセンターNEWSの発行や、講演会の開催などを行います。
3. 健康づくりや生活習慣病予防に関する様々な教室を開催します。(詳細は右ページ)
4. 総合健診として、土曜、日曜、平日夜間に、よかドック(福岡市国保特定健診)、よかドック30と各種がん検診を行います。(詳細は最終ページ)
5. 糖尿病の重症化予防システムを運用します。



**糖尿病で通院中の方や、糖尿病が気になる方、また、そのご家族に食事や運動についてのアドバイスなど様々なサポートを、かかりつけの先生と連携をとりながら行います。**



# 4月～6月の各教室などの日程



## 要予約

※予約人数によっては当日受付が可能なものもあります。まずはお問い合わせ下さい

### やせナイト塾(生活習慣改善教室)

**実施日** ①4/11～5/2(木) ②5/9～5/30(木)  
③6/6～6/27(木)  
\* 4講座1セットで毎週木曜日開催

**時間等** 19時～21時

**料金** 1000円(4講座)

**対象者** 生活習慣の改善や減量、健康づくりを希望する方(18歳以上)

**定員** 先着15名

**内容** 運動・食事・気持ちの面から総合的に支援して、正しい知識を身につけて頂く

講座1(第1週目): 開講、オリエンテーション等  
講座2(第2週目): 運動実技、講義等  
講座3(第3週目): 食事に関すること  
講座4(第4週目): 運動実技、講義、総括、閉講

### 1日糖尿病教室

**実施日** 4/27(土)、5/25(土)、6/22(土)

**時間** 9時45分～16時

**料金** 1000円(同伴者も同じ)

**対象者** 糖尿病が気になる方、ご家族が糖尿病の方

**定員** 先着20名

**内容** 糖尿病の基本的なお話、適切な食事・運動療法のお話、ヘルシーメニューの試食、身体測定、血圧測定

### 歯周病予防教室(歯周病健診)

**実施日** 4/28(日)、5/26(日)、6/23(日)  
(総合健診と同じ日です)

**時間** 10時～12時

**料金** 1000円

**対象者** 歯周病が気になる方(18歳以上)

**定員** 先着10名

**内容** 歯科医による虫歯・歯周病の健診、ブラッシング指導、今後の歯周病対策等

たくさんのご参加  
お待ちしております



### 禁煙教室(禁煙サポート)

**実施日** 5/25(土)

**時間** 14時～16時

**料金** 1000円

**対象者** たばこをやめたいと考えている方

**定員** 先着20名

**内容** 実践的な禁煙方法をお伝えします。呼気中一酸化炭素、肺年齢などの検査を行います

### ヘルシースクール

**実施日** 4/21(日)・28(日)、5/11(土)・19(日)  
6/2(日)・30(日)(総合健診と同じ日です)

**時間** 14時～16時

**料金** 無料

**対象者** よかドック30受診の結果、健康の保持に努める必要がある方。  
健康の保持に興味がある方

**定員** 先着10名

**内容** 健康状態に応じた栄養指導、運動指導等を行います

### ニコニコペース健康教室

**実施日** 4/20(土)、5/18(土)、6/15(土)  
(毎月第3土曜日です)

**時間** 14時～16時

**料金** 年会費2000円(体験参加は無料)

**対象者** 楽しくウォーキングをしたい方

**定員** 特になし

**内容** 大濠公園でスポーツドクターと一緒に脈拍を測りながらニコニコペースで楽しいウォーキングを行います(最初と最後は血圧測定を行います)

### 楽しくおいしく高血圧予防食(体験教室)

**実施日** 5/18(土)

**時間** 10時～13時30分

**料金** 1000円

**対象者** 高血圧の方、高血圧予防を考える方

**定員** 先着24名

**内容** 毎日の食生活で即実践できるように、適塩の各人にあうバランスのよい一食を食事講習と料理教室を通じて学んでいただきます。あわせて、生活習慣を見直し、今後の目標設定を行います。







# 4月～6月の総合健診の日程

**要予約**

## 総合健診

※予約人数によっては当日受付が可能なものもあります。まずはお問い合わせ下さい

**実施日**

**4月** 13日(土)・17(水)・21(日)・24(水)・28(日)

**5月** 6日(月祝)・11(土)・15(水)・19(日)・22(水)・26(日)

**6月** 2日(日)・8(土)・12(水)・16(日)・19(水)・23(日)・30(日)

**受付時間** 9時～10時(土曜・日曜日、祝日)、18時～19時(水曜日)

※保険証をご持参下さい

項目	対象者	料金
よかドック	40～74歳の福岡市国民健康保険加入者	500円
よかドック30	30～39歳の福岡市民の方	500円
胃がん検診	満35歳以上の福岡市民の方 *バリウムによる胃透視 ※10月より胃内視鏡検査を実施予定	600円
乳がん検診	満40歳以上の女性で福岡市民の方 (2年度に1回受診可)	40歳代 1,300円 50歳以上1,000円
子宮頸がん検診	満20歳以上の女性で福岡市民の方 (2年度に1回受診可)	400円
大腸がん検診	満40歳以上の福岡市民の方	500円
結核・肺がん検診	満40歳以上の福岡市民の方 *胸部間接撮影 ※喫煙者など一定の条件に該当する50歳以上で検査希望の方は別途700円で喀痰細胞診検査が受診できます。	500円

※料金は年齢や課税状況により無料となることがあります



お問い合わせ・予約電話 TEL 092(751)2806 受付時間9:00～17:00



**あいれふ**



**健診うけたら  
よかろーもん**



**福岡市健康づくりサポートセンター**  
(管理運営：福岡市医師会・鹿島建物共同事業体)

〒810-0073

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号 あいれふ 4階

TEL : 092(751)7778 FAX : 092(751)2572

<http://www.kenkou-support.jp>

