

年に一度は

サ－ティ

30～39歳の市民の方で、
職場等で健康診断を
受ける機会のない方へ



ぼちゃろーもん

よかドック30& ヘルシースクール

対象

平成23年度中に30～39歳になる福岡市民

- ・S47.4.1～S57.3.31生まれの方が対象です。
- ・職場等で健康診断を受ける機会がある方はご遠慮ください。
- ・受診できるのは1年度につき1回です。



よかドック30(健診)

身長・体重・腹囲測定・尿検査・血圧測定・問診・血液検査が
お近くの医療機関で**500円**で受診できます。

電話予約

実施医療機関を選び、
事前に電話予約。



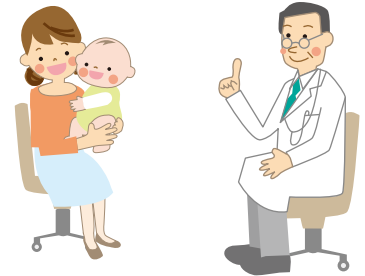
受診(500円)

健診当日は「①氏名、②住所、③生年月日が確認できる
書類(保険証・免許証など)」を持参してください。



結果説明

受診から約1～2週間後に
健診結果の返却。



ヘルシースクール(個別健康相談)

毎月1回、各区保健福祉センターで実施しています。

お近くの保健福祉センターで、①栄養(健康のために大切な日々の食事管理)、②運動(もっと健康になれる運動の仕方)、③休養(意外に知らない正しい睡眠など)等の**無料**相談ができます。

悩みや疑問…

健診で生活習慣の改善が必要と言われたけど誰に相談すればいいの？



電話予約

お近くの保健福祉センター健康課に
個別健康相談を電話予約。



健康相談(無料)

生活習慣改善に役立つ保健指導が受けられます。

自分と家族の健康のため



スポーツクラブのワンコイン体験(500円)

健康相談に来られた方にはスポーツクラブの1日優待券を進呈。
楽しい運動でリフレッシュ。



食事と運動で健康づくり!



よかろーもん

お問い合わせ先

福岡市地域保健課

TEL 711-4374

FAX 733-5587

平成23年度版

よかドック30(健診)

料 金 500円

※ 市民税非課税世帯の方、生活保護を受給している方は、次のいずれかの証明書の提出により無料。

- ①健康診査用市県民税非課税証明書(各区納税課で発行)
※ 本人以外が申請する場合は委任状が必要
- ②国民健康保険標準負担額減額認定証の写し
- ③国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証の写し
- ④生活保護受給証明書

受診に必要なもの

健康保険証や運転免許証 等

(公的機関が発行する①氏名, ②住所, ③生年月日が確認できる書類)

受診場所

市内の実施医療機関

(下記の各区保健福祉センター健康課へお問い合わせください。)

(福岡市ホームページに市内全域の実施医療機関一覧を掲載しています。)



福岡市HPから
「よかドック30」で検索

健診の内容

身長・体重・腹囲測定、尿検査、血圧測定、問診、血液検査〔中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・空腹時血糖・HbA_{1c}・肝機能(AST・ALT・γ-GT)・尿酸・クレアチニン・貧血(赤血球・血色素量・ヘマトクリット)〕

ヘルシースクール(個別健康相談)

〈平成23年度 予約先〉



ヘルシースクール開催場所、日程 (各区保健福祉センター健康課)		10月	11月	12月	1月	2月	3月
東 区	東区箱崎2-54-27 TEL 645-1078, FAX 651-3844	19日 (水)	16日 (水)	14日 (水)	18日 (水)	13日 (月)	14日 (水)
博多区	博多区博多駅前2-19-24 大博センタービル TEL 419-1091, FAX 441-0057	21日 (金)	18日 (金)	16日 (金)	27日 (金)	24日 (金)	29日 (木)
中央区	中央区舞鶴2-5-1 TEL 761-7340, FAX 734-1690	27日 (木)	24日 (木)	15日 (木)	26日 (木)	23日 (木)	8日 (木)
南 区	南区塩原3-25-3 TEL 559-5116, FAX 541-9914	31日 (月)	28日 (月)	27日 (火)	23日 (月)	28日 (火)	29日 (木)
城南区	城南区鳥飼5-2-25 TEL 831-4261, FAX 822-5844	25日 (火)	28日 (月)	21日 (水)	24日 (火)	27日 (月)	26日 (月)
早良区	早良区百道1-18-18 TEL 851-6012, FAX 822-5733	20日 (木)	17日 (木)	15日 (木)	19日 (木)	16日 (木)	15日 (木)
西 区	西区内浜1-4-7 TEL 895-7073, FAX 891-9894	25日 (火)	22日 (火)	26日 (月)	25日 (水)	29日 (水)	27日 (火)