



気になった時がはじめドキッ!

短期集中改善コース

短期間(3か月)で「絶対に改善したい!」という人が特別な支援方法で改善を目指すコースです。

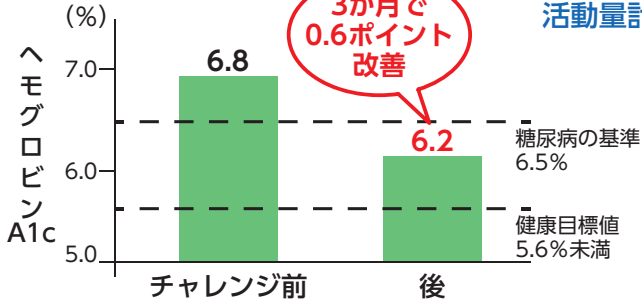
血糖・血圧・コレステロールが気になる人 血液サラサラコース

利用は週1回程度(それ以上もOK)
活動量計(無料貸し出し)を使用



活動量計

血糖の変化



参加者からは「ただ歩くだけじゃダメと分かった」「本当に効果が出た」「医者に褒められた」など喜びの声が多数。

転倒・フレイル・介護が気になる人 いきいきコース



介護予防のための「基本チェックリスト」と「ロコモ度テスト」で現状を把握

利用は週1回程度(それ以上もOK)
自宅運動記録カード(無料)を活用

自宅で行う宿題に取り組み
実践状況によって運動を追加
3か月後に効果を確認



改善するまで支援します!

65歳以上の方は利用料110円 ※条件あり



- ①65歳以上の福津市民
- ②特定健診または後期健診の結果票(コピー)提出
- ③介護保険料と国保税又は後期保険料を納付以上3つの条件を満たすと健康増進室を110円で利用できます(年度内25回)

夜7時以降「アフター7(セブン)」で“お気軽利用”



夜7時以降は1時間200円で利用できます(通常は2時間330円)。夕食後の運動や仕事帰りの短時間トレーニングを始めるのに「まずはお試し」という人が気軽に利用できると好評です。

明日の健康をサポートする

ふくとぴあ3F健康増進室

対象者 18歳以上の人
 時間 月曜～金曜日 9:30～21:00
 土曜日・祝日 9:30～18:00
 閉室 毎週日曜日、第2土曜日、年末年始
 料金 1回2時間まで330円
 ※回数券(12枚綴り,期限有)3,300円
 持参品 室内運動靴、タオル、運動着、飲み物、100円硬貨(ロッカー使用者)
 問合せ ☎0940-34-3345

見学だけでも気軽にお越しください

集団健診・節目健診・センター健診 【申し込みハガキ】

- 必要事項はすべてご記入ください。
- 電話番号(携帯可)は日中連絡のとれる連絡先を必ずご記入ください。
- 第2希望までご希望の健診日をご記入ください。
- 決定した健診日は予約受付後2～3週間以内に連絡します。
- こちらのハガキでもお申込みができますが、電話でのお申込みの方がスムーズです。

市いきいき健康課
☎0940-34-3351

住所 福津市
電話番号

ご希望の項目、会場に○をつけ、希望日を記入してください。

フリガナ	特定	後期	肝炎	胃がん	大腸がん	肺がん	結核	子宮がん	乳マンモ	骨	★胃リスク	☆前立腺がん
氏名	男	女										
☐ 受診できる項目はすべて希望します。												
大・昭・平	年	月	日生	第一希望	第二希望							
				○ ふくとぴあ等	○ ふくとぴあ等							
				○ 宗像医師会病院健診センター	○ 宗像医師会病院健診センター							

※年齢、受診間隔等の条件によりご希望に添えない場合があります。その場合こちらでキャンセルさせていただく場合がありますのでご了承ください。

★胃がんリスク検査は胃がん検診を受診される人が対象となります。(全額自己負担)
☆前立腺がん検診はその他の検診を受診される人が対象となります。(全額自己負担)