

公益社団法人 北九州市門司区医師会

門司区医師会では特定健診・がん検診等の集団検診を実施しています。受診には予約が必要です。(先着順)
集団検診の予約方法等について
電話：集団検診予約センター 0570-783-077または093-963-6168 (南門)へ
インターネット下の集団検診予約サイトよりお申し込みください。
<https://www.aibel-reservation.jp/kitakyushu-city-kenshin-yoyaku/>



集団検診予約サイト



集団検診の予約方法について

ご予約は検診実施日の3か月前の同日の午前9時から
検診実施日の10時前まで受け付けます。
(3か月前の同日が土曜日・日曜日・祝日・年末年始の場合、電話予約は翌平日から)
問い合わせ先：門司区医師会健診センター ☎093-371-1583

門司区自治総連合会

門司区自治総連合会は、門司区内の21小学校区自治連合会で構成されており、地域のみなさんが安心して暮らせるまちづくりを目指して活動しています。防災や防犯、ごみ問題などの生活環境の改善に取り組む一方で、お祭りや清掃活動、交流イベントなども行い、地域のつながりを大切にしています。住民同士の顔が見える関係づくりや、次世代を担う子どもたちへの地域教育にも力を入れながら、「住んでよかった」と思える門司区をつくるために、日々さまざまな取り組みを続けています。
問い合わせ先：門司区自治総連合会 ☎093-331-1882

一般社団法人 門司歯科医師会

門司歯科医師会では下記事業を行っています。
〇8020高齢者への歯の表彰式
〇「いい歯、いい歯」普及啓発事業 市民公開講座 口口の健康講演会
〇会員診療所にて、北九州市委託事業として北九州市からハガキが届いた30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の方を対象とした歯周病検診 等
問い合わせ先：一般社団法人門司歯科医師会 ☎093-321-6886

一般社団法人 門司薬剤師会

本会は昭和36年、門司薬事協会より分離、門司薬剤師会として発足しました。公衆衛生の向上及び増進に寄与し、国民の健康な生活の確保を図ることを目的とし、救急医療事業、薬剤師の研修事業、医薬品関連情報の広報事業、地域住民の薬の分業事業を行っています。一般の方に対しては、各薬局より配布する医薬品に関する冊子、チラシの作成・配布、また本会員によるセミナーを開催し、医薬品の知識の普及や適正な使用に關しての啓発を行っています。
問い合わせ先：一般社団法人門司薬剤師会 ☎093-391-3361

門司区健康づくり推進員の会

健康づくり推進員は、校区市民センターを拠点として、みなさまの健康についての活動を推進し、市民センター・保健師・まちづくり協議会・自治会等の地域団体と連携、支援、協力し、みなさまと一緒に活動しています。活動としては①健康づくり活動の企画運営、②健康づくりの情報発信、③各種健診の受診勧奨、④屋外での健康活動、⑤健康教室等の健康に関する活動を実施しています。門司区の構成員は現有33名のボランティア活動団体です。
問い合わせ先：門司区役所 保健福祉課内 ☎093-331-1888 (直通)

門司区老人クラブ連合会

門司区老人クラブは、現在16校区、50クラブ1571名の会員数で健康、交友、社会奉仕活動に取り組み、住みよい街づくり、生きがいのある街づくりを目指して頑張っております。また会員増強運動にも力を入れており、皆さまの加入をお待ちしております。老人クラブの一員となり活動を通して一緒に輝いてまいりましょう。
問い合わせ先：門司区清瀬3-5-5 門司区役所別館 ☎093-322-1885

門司区婦人会連絡協議会

婦人は自己の意識を高め、会員相互の連携を深め、温もりのある地域社会づくりを目指すことを目標としております。
各校区より代表1名の参加で、月1回の理事会を開催しています。広報、事業、研修の3部門に分かれて活動しています。広報部は会報誌、婦人会だよりの発行、事業部はグラウンドゴルフ大会、女性フェスティバル、バザーを開催、研修部は毎年テーマを決めてセミナーを3回開催。女性防火・防災クラブとして研修、北九州マラソンのお手伝い等活動しています。今年度、3回目の地域フォーラムを白野江市民センターで開催します。皆様のご参加をお待ちしています。
地域づくりに婦人もお役に立てますよう頑張っています。
問い合わせ先：門司区役所 コミュニティ支援課内 ☎093-331-1883 (直通)

門司区女性団体連絡協議会

私たち女性団体連絡協議会は、男女の人権が尊重され、性別にかかわらず社会のあらゆる分野に共に参画し、共に喜びと責任を分かち合い、その個性と能力を十分に発揮することができる社会「ジェンダー平等社会」の実現を目指し、活動しています。今年度、3回目の地域フォーラムを白野江市民センターで開催します。皆様のご参加をお待ちしています。
問い合わせ先：門司区役所 コミュニティ支援課内 ☎093-331-1883 (直通)

門司区食生活改善推進員協議会

「私達の健康は私達の手」のスローガンのもと、生涯における健康づくり活動を通して推進しているボランティア組織の団体です。安心・安全と感染症予防を徹底してふれあい食交流会、健康料理普及講習会、各世代ごとの食育教室(親子、若者、高齢者)、減塩普及講習会などを行っています。ほかにも訪問事業として地域の高齢者を対象に食事指導をしたり、食育イベントで健康チェックや健康相談なども行ったりしています。健康と料理に関心ある方の参加をお待ちしております。
問い合わせ先：門司区役所 保健福祉課内 ☎093-331-1888 (直通)

福岡県栄養士会北九州支部(門司地区)

福岡県栄養士会北九州支部は、門司をはじめとする北九州市内の9つのブロックで活動する管理栄養士・栄養士の専門職団体です。地域の検診フェアや健康祭などで、赤ちゃんから高齢者まで幅広い年代の方々に栄養相談や食生活指導を提供しています。年間を通じて多彩な健康イベントにも参加し、正しい栄養知識の普及と市民の健康意識向上を目標とし「食」を通じて地域の皆様の健康づくりをサポートしております。
問い合わせ先：新小文字病院 栄養科 ☎0570-09-1002



じーも隊メンバー

編集後記!

今までは配布される「はつらつ!じーも隊」をザッと見るだけでした。(ごめんなさい)今回紙面づくりに関わり、いかに大変であるかを知りました。わかりやすく、しかも充実した内容作りのための何回もの会議……。これからはザッとではなく、しっかりと読まなくては。

発行 しあわせネット門司 健康・生きがいつくり部会 編集 門司区健康づくり推進員の会

はつらつ! じーも隊

健康・生きがいつくり情報誌

第27号

発行日：令和7年11月15日

目次 ①各団体の取り組み報告 ②③元気の秘訣は口コモ予防! ~今日の運動が明日の健康へ~ ④各団体紹介

活動報告!

健康・生きがいつくり部会に所属する各団体の過去の取り組みを報告します。

大里東校区まちづくり協議会

大東健康フェア&町内会に入ろう!キャンペーン

日時：令和7年6月15日(日)
場所：大里東市民センター
参加者数：150人

「大東健康フェア&町内会に入ろう!キャンペーン」を開催しました。

当日は、血圧や体組成などを測定できる【測定コーナー】、生活習慣病予防のための【試食コーナー】、小学生が作ったユニークで心に響く【健康川柳】の展示、そして【町内会加入キャンペーン】など盛りだくさんの内容で、多くの方にご来場いただきました。中でも健康川柳は来場者の注目を集め、多くの方に熱心にお読みいただきました。また町内会に新たに加入していただいた方もいて、素晴らしい成果を収めることができました。たくさんのご参加、ありがとうございました!



福岡県栄養士会北九州支部

健康講座「骨粗鬆症の食事について」

日時：令和7年6月19日(木)
場所：白野江市民センター

令和7年6月19日に白野江市民センターにて「骨粗鬆症の食事について」健康講座を行いました。講演では、スライドを用いて骨粗鬆症の基本的な病気の説明から始まり、病院で提供している食事の写真を用いた視覚的な解説や、骨粗鬆症に関するクイズを実施しました。カルシウムやビタミンDを豊富に含む食材を使った料理の紹介なども行いました。参加者からは今後の食生活に役立つ大変言われました。



特集記事! 元気の秘訣はロコモ予防!

ロコモティブシンドロームってなに?

骨や関節・神経・筋肉などの運動器の障害により
立ったり、歩いたりするための 身体能力(移動機能)が
低下した状態のこと。



ロコモが進行すると(ロコモ度3に該当した場合)
将来、要介護になるリスクが約3.6倍!!
早めに取り組めば回復可能です!

ロコモはフレイルよりも早い時期から現れます!
ロコモ予防がフレイル予防にもつながります。

ロコモチェックをしてみよう!

【7つのロコモチェック】

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要である
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である(布団の上げ下ろしなど)

【立ち上がりテスト】

ステップ1

椅子に座り両手を胸の前で組んで、
両足は肩幅くらいに開き、片脚をあげます。

ステップ2

反動をつけず、片脚でゆっくりと
立ち上がります。

ステップ3

片脚をあげたまま3秒保持します。

1つでもあてはまれば、
ロコモの心配 があります!



ロコモ度テストは他にも2ステップテストやロコモ25(問診票)
などがあり、どの段階かを総合的に判断します。 詳細はこちら➡
【出典:ロコモ チャレンジ! 推進協議会 ロコモパンフレット2025年度版】

ロコモチャレンジ推進協議会
ロコモ度テスト
<https://locomo-jpa.jp/check/test/>



門区健康づくり推進員が
ロコモ予防について学びました!

【講師の先生】北九州市認知症支援・介護予防センター
健康運動指導士 宇野 里加 先生・清水 登志子 先生



～今日の運動が明日の健康へ～

ロコモ予防の運動をしよう!

まずは背伸びをして、下腹部に力を入れて立ちましょう!

片脚立ち

1分×1日3セット
を目標に

1. つかまるものがある場所に立ちます
2. 片脚をゆっくり上げます
3. 1分間その状態をキープします
4. 足を入れ替えて反対の足でも
行います



ポイント

- 最初は短い時間から始めて、徐々に伸ばしていこう!
- 脚が床についてOK。またすぐに上げて続けよう。
- 1分間バランスが保てるようになってきたら
手を離すことにもチャレンジ!!

スクワット

5～6回×1日3セット
を目標に

1. 肩幅より少し広めに足を広げて
立ちます
2. 両腕は前に伸ばします
3. ゆっくり椅子に座るようにお尻を
突き出し膝を曲げていきます



ポイント

- 顔は下を向かないように視線を前方に!
- 最初に股関節から動かしていく意識で。
- 曲げたときに膝より前につま先がでないように!
- 息が止まらないように声に出して数を
数えながら行くと効果的!

運動を続けるポイント!

1. 自分の体調に合わせて取り組む
体調が悪い日は無理をしない
2. 目に見える記録をつける
カレンダーに○をつける、シールを貼るなど成果が目に見えるような工夫を
3. できるものから始め、慣れたら徐々に負荷を
上げる(回数・頻度)
続けていて楽と感じるようになったらステップアップ!!
4. 自分をほめる
頑張った自分を褒めてモチベーションをあげましょう
5. 普段の生活習慣に運動をプラスする
テレビのCM中、料理中の待ち時間・バスや信号待ちの
時間・トイレの後など自分でできるタイミングでやってみよう

健康づくり推進員の 私の健康法



清見校区 健康づくり推進員

●3つの柱

- ・栄養→バランス良く摂取
- ・運動→日頃から歩く、体を動かす
- ・社会参加→人とのつながりを持つ

●他にも...

- ・入浴はリラックス効果(大)
- ・睡眠は生活リズムの中心
- ・ストレスは多くの病根

●私からの一言

上を向いて生きる。自分の健康は自分で
作る。ガンバレ! 自分!