

地域の皆さんの健康づくりをお手伝いします

保健師と一緒に健康を考えてみませんか？

保健師って、
どんなお仕事？



保健師は、幅広い世代の方が健康な生活を送れるように、病気の発症・重症化の予防、介護予防など、予防の観点で健康づくりのお手伝いをしています。
久留米市では、小学校区ごとに**地区担当保健師**がいます。**地区担当保健師**は、地域の皆さんの声や健康に関するデータを基に、健康づくりに取り組んでいます。

私たち保健師が地域に出向きます

健康のお悩みに直接アドバイス



電話や訪問などで健康に関する相談や、生活改善のアドバイスをします。
体調がすぐれない人を医療機関へつなぐことも行います。

イベントなどに出張



地域のイベントで、健康に関するブースの設置や、血圧などの測定をします。
各校区コミュニティセンターなどで講話もしています。

保健師がお手伝いできる、健康づくりに関する詳細は中面へ

健康なるほど講座

地域や職場で健康の話を聞いてみませんか？
保健師が健康に関する講話をします。

講座テーマ

①血管を若く保つために (糖尿病予防)

血糖値を目標に近づけるために、食事や運動をどのようにすればいいかお話しします。



②大事なパラメーター 「血圧」について

血圧を下げるために、日常生活でできることやヒートショックについてお話しします。



③おしっこで命を守る (慢性腎臓病予防)

新たな国民病である慢性腎臓病（CKD）の予防方法をお話しします。クイズで腎臓の働きを学びませんか。



④けんしんからはじめる 健康づくり

けんしんを毎年受けることの大切さについてお話しします。



⑤めざせ！健康長寿 (フレイル予防)

15の質問でフレイルチェックをします。予防のために運動も実践します。



⑥生涯食べる楽しみを (口腔フレイル予防)

全身の健康には口の健康が大切であることをお話しします。口の体操もできます。



⑦夏の健康な過ごし方 (熱中症予防)

自分でできる、熱中症の予防方法をお話しします。



⑧家庭でできる 食中毒予防

日常生活で食中毒を発生させないポイントなどをお話しします。



⑨感染症を予防しよう

インフルエンザなどの感染症を予防するために、日常生活でできることをお話しします。



時間や内容によっては複数のテーマを組み合わせることができます。
お気軽にご相談ください。



健康なっとく相談

保健師が健康の悩みを一緒に考えます。
生活習慣病の予防などの保健指導も行います。

個別で相談する

健診で「血圧が高い!」「血糖値が高い!」って言われたけどどうしていいかわからない…
どのように生活の改善ができるか、一緒に考えます。
個別相談の際は、希望の会場に直接お申込みください。



イベント・教室で相談会をする

地域の文化祭やウォーキング大会などのイベントやサロンに伺います。
血圧などを測定し、皆さんの健康の相談に応じます。
測定できるもの／血圧・握力など

申込にあたって確認事項（団体の場合）

- 対象者 講座や相談会の場合は久留米市在住及び勤務する概ね10人以上の団体
- 開催時間 30分～90分程度
- 場所 団体、グループが指定する市内の会場（会場は申し込み団体でご準備ください）
- 日程 原則として月～金曜日の8:30～17:15（年末、祝日を除く）
- 料金 無料（会場使用料や冷暖房費は申込者の負担となります）

下記の団体からの申し込みはお受けできません

- ・特定の政党もしくは公の選挙の候補指示に関係のある団体
- ・営利を目的にした団体
- ・特定の宗教の利害に関係ある団体
- ・公共の福祉に反する団体

状況や内容によってはご希望に添えない場合があります。ご了承ください。

申込方法（団体の場合）

- ①希望の4週間前までに、裏面の希望する保健センターへ電話かFAXで連絡ください。
 - ②担当より詳細確認のため、後日ご連絡させていただきます。
- 個別相談は希望する会場に直接お申込みください。

各窓口にて地区担当保健師がいます。お気軽にお問い合わせください。

健康講座・相談のお問い合わせ

久留米市保健所（地域保健課）

住所 城南町15番地5（商工会館4階）
Tel 0942-30-9033 FAX 0942-30-9833



担当校区

西国分、荘島、日吉、篠山、京町、南薫、
鳥飼、長門石、小森野、金丸、東国分、
御井、合川、山川、宮ノ陣、善導寺

南部保健センター

住所 上津1丁目13番22号
電話 0942-21-0056 FAX 0942-21-0030



担当校区

南、上津、高良内、青峰、津福

田主丸総合支所（市民福祉課内）

住所 田主丸町田主丸459番地11
電話 0943-72-2113 FAX 0943-72-3819



担当校区

山本、草野、大橋、船越、水縄、田主丸、
水分、竹野、川会、柴刈

北野総合支所（保健師事務室）

住所 北野町中3245番地3
電話 0942-23-1307 FAX 0942-78-6482



担当校区

弓削、北野、大城、金島

城島総合支所（市民福祉課内）

住所 城島町檜津743番地2
電話 0942-62-2113 FAX 0942-62-3732



担当校区

安武、城島、下田、江上、青木、浮島

三瀬総合支所（市民福祉課内）

住所 三瀬町玉満2779番地1
電話 0942-64-2412 FAX 0942-65-0957



担当校区

荒木、大善寺、西牟田、犬塚、三瀬