

鹿児島市の主な健康づくり・介護予防事業

特定健康診査 / 長寿健康診査

介護予防は、生活習慣病予防からです！治療中の方は、治療を継続し重症化を予防しましょう。
生活習慣病は、自覚症状がなくても進んでいることがあり、そのままにしておくと、動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中になりやすいといわれ、認知症になるリスクも高めます。
年1回の健診を利用し、日ごろから自分の健康状態を確認しましょう。



特定健康診査

問い合わせ先

対象	担当課	電話
鹿児島市国民健康保険に加入の 40歳から74歳の方	国民健康保険課 保健事業係	808-7505
鹿児島市の後期高齢者医療制度に 加入の方	長寿支援課 後期高齢者医療係	216-1268



長寿健康診査

成人健康相談

各保健センターでは、定例日に心身の健康やお口の健康、また、生活習慣病・認知症予防等に関して、医師・歯科医師・保健師・栄養士・歯科衛生士が個別に相談に応じます。
血圧測定・体脂肪測定・検尿（無料）、血液検査（有料）・四肢の筋肉量とバランス等の体組成の測定（無料・要予約）等



成人健康相談

よかよか元気クラブ

- 対象 市内にお住まいの概ね65歳以上の方。
- 内容 住民が主体となって概ね週1回活動する集まりで、住みなれた身近な地域で「鹿児島よかよか体操」を中心とした活動を行います。



お達者クラブ

- 対象 市内にお住まいの概ね65歳以上の方で要介護状態にない方。
- 内容 介護予防を目的に、地域の公民館等で体操や創作活動、健康講座等を行います。



お達者クラブ

各種健康教室

- フレイル予防教室 ○認知症予防教室
- 生活習慣病予防教室
- ウェルカム教室（〔口腔・栄養・運動〕の介護予防教室）等

保健センターでは、左ページや上記の健康づくりに関するさまざまな事業を実施しています。

お問い合わせやご相談は、お近くの保健センターへ。

名称	所在地	電話
北部保健センター	吉野町3275番地3	244-5693
東部保健センター	山下町11番1号	216-1311
西部保健センター	永吉2丁目21番6号	252-8522
中央保健センター	鴨池2丁目25番1-11号	258-2370
南部保健センター	西谷山1丁目3番2号	268-2315
吉田保健福祉課	本城町1696番地	294-1215
桜島保健福祉課	桜島藤野町1439番地	293-2360
松元保健福祉課	上谷口町2883番地	278-5417
郡山保健福祉課	郡山町141番地	298-2114
喜入地区保健センター	喜入町6100番地	345-3434
保健予防課	山下町11番1号	803-6927