

30歳代のみならず
年に一度は健康チェック

サーティ

よかドック30



定期的に
健診を受けて
いますか？

よかドック30は、糖尿病などの生活習慣病を予防するための健診です

対象 30～39歳の福岡市民

昭和61年4月1日～平成8年3月31日生まれで、
職場などで、同等の健康診断を受ける機会のない福岡市民

- ※現在、生活習慣病などで治療中の人でも受診できます
- ※令和7年度(令和7年4月1日～令和8年3月31日)の間で受診できるのは1回限りです
- ※労働安全衛生法等で事業者に実施を義務付けられている健康診断に代えて受診することはできません



受診案内

料金

500円

※市民税非課税世帯の人や生活保護を受給している人は、
証明書の提出により無料となります

【市民税非課税世帯の人】…健康診査用市民税非課税証明書
【生活保護を受給している人】…保護受給証明書

検査項目

身長・体重・腹囲測定、尿検査、血圧測定、問診、
血液検査(コレステロール、血糖、肝機能、尿酸、クレアチニン、貧血)

実施場所 実施日

実施医療機関

実施医療機関名の
検索はこちら

福岡市健康づくりサポートセンター

平日

土曜



けんしんアテ

平日
夜間

土曜

日曜
祝日

託児あり
(無料)

市営駅
徒歩4分

電話予約

受診先を選び、
電話で事前に予約



受診

健診当日は
マイナンバーカード・免許証などを持参



結果説明

約1～2週間後に
健診結果をお知らせ



ヘルシースクール

料金

無料

実施内容

よかドック30の結果に応じた
個別健康相談

- ・バランスの良い食事 ・自分に合った食事量
- ・効果的な運動 ・禁煙、よりよい睡眠 など

実施場所

福岡市健康づくり
サポートセンター
(中央区舞鶴2丁目5-1 あいれいふ内)

- ・年末年始を除く月～日曜日(9:00～17:00)
- ・予約制

電話予約

健康づくりサポートセンター(あいれいふ)へ
電話で事前に予約(☎751-2806)

健康相談

生活習慣改善に役立つ健康
アドバイスが受けられます



お問い合わせ先

■各区保健福祉センター健康課

- 博多区 TEL 419-1091
- 中央区 TEL 761-7340
- 東区 TEL 645-1078
- 南区 TEL 559-5116
- 城南区 TEL 831-4261
- 早良区 TEL 851-6012
- 西区 TEL 895-7073

■福岡市健康づくりサポートセンター TEL 751-2806 FAX 751-2572

(中央区舞鶴2丁目5-1 あいれいふ内) 地下鉄[赤坂]駅より徒歩約4分
MAIL yoyaku@kenkou-support.jp

■福岡市保健医療局地域保健課 TEL 711-4374 FAX 733-5535

福岡100
健康で、
笑顔の福岡を
未来につくろう

