

目指せ！
日本一周！

健康だより



第3回 須恵町ウォーキングラリー with ふくおか健康ポイントアプリ



健康増進課 保健予防係 ☎ 933-6425(ダイヤルイン) ☎ 932-1151(内線173)

今回のウォーキングラリーは、皆で力を合わせて日本一周を目指しましょう。日本の外周はおおよそ19,000kmのため、1日当たりの目標歩数は100人が参加で9,500歩、120人が参加で8,000歩、150人が参加で6,500歩です。今回は104人が参加し、1日当たりの平均歩数は7,500歩でした。参加する人数が増えるほど目標を達成しやすくなります！ご家族やお友だちを誘って、みんなで日本一周を目指しましょう。

ルール

エントリー後、ウォーキングラリー実施期間中に各自で歩いて、参加者の総距離で日本一周を目指します。

結果発表

12月下旬に須恵町ホームページおよびアプリ内のお知らせで発表します。

賞品

5の倍数の順位(5位、10位…50位まで)の人にささやかなプレゼントを送付します。
※対象者には登録のメールアドレスにご連絡します。

エントリー受付期間
10月13日(月)～
31日(金)

ウォーキングラリー
実施期間
11月1日(土)～
30日(日)

参加方法

まずはアプリを
ダウンロード

App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう



12月集団検診の予約が始まります！

健康増進課 保健予防係 ☎ 933-6425(ダイヤルイン) ☎ 932-1151(内線173)



健康診断は今ある自覚症状を検査することが目的ではなく、まだ気づいていない体の状態や病気を調べることが目的です。特にがん検診で見つかるがんは、**早期であれば治せる可能性が非常に高くなります。**

日時・場所

日程	会場
12月 4日(木)、5日(金) 7日(日)、8日(月)	役場1階 保健センター

予約方法

次の①または②のいずれかの方法で予約してください。

① WEB予約(24時間受付)

\予約はこちらから/



須恵町検診予約



② 電話予約(9時～17時、土日祝日を除く)

須恵町検診予約センター



0120-951-317
(無料)



予約期間

10月21日(火)～11月6日(木)

検診の内容・対象者・自己負担金について

年齢基準日: 令和8年3月31日

基本的な健診	健診内容	対象者	自己負担金
若年健診	問診・計測・血圧・診察・ 血液検査・尿検査	20歳～39歳	500円
国保特定健診		40歳～74歳の須恵町国民健康保険の 被保険者	無料
協会けんぽ被扶養者 特定健診		40歳～74歳の全国健康保険協会の 被扶養者	
後期高齢者健診		後期高齢者医療保険の被保険者	500円
基本健診		30歳以上の生活保護受給世帯の人	無料

がん検診・ その他検診	検査方法	対象者	自己負担金 (75歳以上は無料)
胃がん	バリウム検査	40歳以上	900円
大腸がん	検便検査(2日法)	40歳以上	200円
肺がん	胸部レントゲン撮影	40歳以上 (65歳以上は結核検診も含む)	200円
前立腺がん	血液検査	50歳以上の男性	200円
子宮頸がん	子宮頸部細胞診	20歳以上の偶数年齢の女性	300円
乳がん	マンモグラフィ(2方向)	40.42.44.46.48歳の女性	700円
	マンモグラフィ(1方向)	50歳以上の偶数年齢の女性	500円
骨密度測定	前腕のレントゲン撮影	40.45.50.55.60.65.70歳の女性	200円
肝炎ウイルス検査	B型・C型肝炎の血液検査	40歳	無料