

目指せ1日
8,000歩!

健康だより



第1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)

国が示す「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」には、「1日8,000歩を目標に運動しましょう!」と記載されています。この目標を週に1回でも継続すると、効果があると言われています。

須恵町ウォーキングラリーを活用して、良い運動習慣を身に付けましょう!

ルール

ウォーキングラリー実施期間中に各自で歩いて、その歩数の累積でランキングを公表します。

※利用者情報のお住まいを「須恵町」に登録している人限定

結果発表

上位5人およびゾロ目順位(11位、22位、33位、44位、55位まで)の人をアプリ内の「お知らせ」に掲載します。(令和6年12月中旬ごろ)

賞品

結果発表に掲載された人には、ささやかなプレゼントを贈呈します。

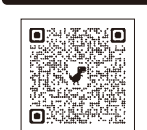
※対象者には、登録のメールアドレスにご連絡します。

エントリー受付期間
10月14日(月)～
10月31日(木)

ウォーキングラリー
実施期間
11月1日(金)～
11月15日(金)

参加方法

まずはアプリをダウンロード!



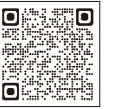
さあ今年も
受けようか!

健康だより



特定健診・がん検診のお知らせ

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



今年度最後の集団検診です。まだ検診を受けていない人は、この機会にぜひ受けましょう!

▶ 集団検診日程 12月5日(木)、12月6日(金)

▶ 会場 役場1階 保健センター

▶ 予約方法 集団検診は事前予約制です。

1 WEB予約

Web予約はこちらから



24時間受付中です。

(10月22日(火)の9時から受付開始)



須恵町検診予約



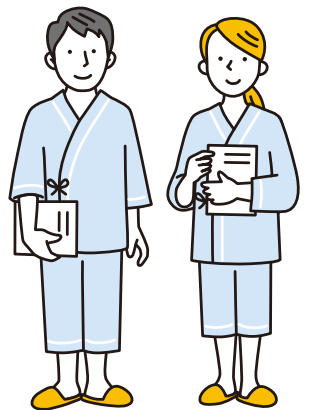
2 電話予約

須恵町検診予約センター ☎ 0120-951-317(無料)

受付時間 9時～17時(土日祝日を除く)

※受付開始日は大変混み合うため、午後の予約がおすすめです。

※協会けんぽ被扶養者特定健診の予約は、電話予約のみとなります。



▶ 申込期間 10月22日(火)～11月7日(木)

▶ 検診の内容・対象者・自己負担金など ※年齢基準日: 令和7年3月31日(月)時点

基本的な健診	健診内容	対象者	自己負担金
若年健診		20歳～39歳(加入保険に関わらず)	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 特定健診 NEW		40歳～74歳の協会けんぽ被扶養者	無料
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	検診内容	対象者	自己負担金 (75歳以上は無料)
胃がん検診	バリウムの検査	40歳以上	900円
大腸がん検診	検便の検査	40歳以上	200円
肺がん検診	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
前立腺がん検診	血液検査(PSA)	50歳以上の男性	200円
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上の偶数年齢の女性	300円
乳がん検診	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 (今までに受診したことがない人)	無料

※がん検診は加入保険に関わらず、誰でも受けることができます。

※生活保護受給世帯の人は、無料でがん検診を受けることができます。

※乳がん検診、子宮頸がん検診の無料クーポン対象者は、無料でがん検診を受けることができます。

【無料クーポン対象者】乳がん検診: 昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれ的女性
子宮頸がん検診: 平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ的女性