

令和7年度版
【保存版】

健康診査・がん検診のご案内

古賀市 けんしん ガイド

STEP 1. 受診項目の確認 **P2-P3**

STEP 2. 予約する **P5-P7**

STEP 3. 受診1～2週間前に
問診票等が届く(集団健診)

STEP 4. 受診する

STEP 5. 結果を確認

健診項目早見表

・各種健診項目は、年度内(令和7年4月1日～令和8年3月31日)の実施期間(※)に1回の受診です。
 (※)項目によって異なります。
 年度内に同じ健診を2回以上受けた場合、2回目以降の健診費用の全額が自己負担になります。
 ・特定健診は、加入する健康保険によって受診方法が異なります。
 ・がん検診・その他検診は、加入する健康保険に関係なく対象年齢であれば受診できます。

集 集団健診(キャッシュレス決済対応) 医 医療機関健診

	費用免除	対象年齢(△年齢の基準日は、令和8年3月31日時点です)										
		集団	医療機関	20~29	30~39	40	41~49	50~59	60~69	70~74	75~	
市国保加入者 特定健診				集 500円	●		集 医 500円	受診券は5月末頃郵送				
後期高齢者 健康診査				健康診査受診券は福岡県後期高齢者医療広域連合から5月以降順次郵送			092-651-3111	65歳以上で広域連合から認定を受けている人も受診できます。			集 医 500円	
心電図検査							集 1,100円 ※1					
視力・聴力検査							集 600円 ※1					
眼底検査							集 1,100円 ※1					
生活保護受給者 基本健診							集 無料					
がん検診	胃がん(バリウム)	★			●		集 700円	△70歳以上の人は、胃内視鏡検診をおすすめします。				
	胃がん(胃内視鏡)		★				事前に受診券の発行が必要です。健康介護課へご来所もしくはお電話を。092-942-1151		奇数月生まれの人		医 3,000円	
	胃がん リスク検診						20歳のみ対象 医 無料	20歳の対象者には受診券を7月下旬に郵送します。令和7年8月から2月末まで医療機関にて受診できます。				
	肺がん(結核・肺がん検診※2)	★			●		集 300円					
	喀痰検査	★					肺がん検診問診による該当者		500円			
	大腸がん	★				●	集 300円 医 400円					
	子宮頸がん	★				●	奇数月生まれの女性 集 600円 医 1,700円	偶数月生まれの女性 集 3,850円 ※1				
	乳がん(エコー) 女子のためのヘルスチェックデイのみ実施						集 4,500円 ※1	当日、乳がん(マンモグラフィ)を受診する人のみ追加可能 集 4,500円 ※1				
	乳がん(マンモグラフィ) 40~49歳:2方向 50歳~:1方向	★				●	奇数月生まれの女性 集 1,000円 医 1,700円	奇数月生まれの女性 集 600円 医 1,700円		偶数月生まれの女性 集 5,500円 ※1 偶数月生まれの女性 集 3,300円 ※1		
	前立腺がん							集 2,200円 ※1				
その他検診	骨粗しょう症	★					20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性			集 400円		
	歯科(歯周病)						20・30・40・50・60・70歳の人				医 無料	

注) 妊娠中の方は安全性等の観点より **大腸がん検診・乳がん(エコー)検診・骨粗しょう症検診** のみのご案内とさせていただきます。

★費用免除 P5
 △受診日の約2週間前までに申請が必要です。

※1. 国の指針に定める検診項目や受診間隔に該当しないため全額自己負担になります。
 ※2. 65歳以上の人は、法律で年1回の胸部X線撮影が定められています。

●40歳節目健診(実質無料) P5

健診項目早見表

集団健診

申込方法等

医療機関健診

トピックス

保健指導

会場地図

健診項目早見表

集団健診

申込方法等

医療機関健診

トピックス

保健指導

会場地図

- ▶ 実施項目
- 特定健診 ● 後期高齢者健康診査 ● 肺がん検診 ● 子宮頸がん検診 ● 前立腺がん検診
 - 基本健診 ● 胃がん検診(バリウム検査) ● 大腸がん検診 ● 乳がん検診(マンモ・エコー) ● 骨粗しょう症検診

- ▶ 健診当日受付時間 8:00~11:50 (会場により異なります)
- ・当日の受付時間は30分間隔で振り分けられます。
 - ・最終受付の人も含めて、お昼頃には終了予定です。

- ▶ 健診日程表 ※12月~サンコスモ古賀改修工事のため仮設暖房(ストーブ等)にて対応予定です。

日程	会場	骨検診	申込締切	受診票 発送 予定日	日程	会場	骨検診	申込締切	受診票 発送 予定日
6/4(水)	サンコスモ古賀		4/24 (木)	5/23 (金)	9/6(土)	サンコスモ古賀		7/17 (木)	8/20 (水)
6/5(木)	サンコスモ古賀				♀9/7(日)	サンコスモ古賀	●		
♀6/6(金)	サンコスモ古賀	●			10/1(水)	サンコスモ古賀		8/25 (月)	9/19 (金)
6/7(土)	花見小学校			♀10/2(木)	サンコスモ古賀	●			
6/25(水)	サンコスモ古賀		5/20 (火)	6/13 (金)	10/3(金)	サンコスモ古賀		9/9 (火)	10/7 (火)
♀6/26(木)	サンコスモ古賀	●				10/20(月)	青柳公民館		
6/27(金)	サンコスモ古賀				10/21(火)	ししぶ交流センター			
7/9(水)	サンコスモ古賀	●	6/3 (火)	6/27 (金)	10/22(水)	サンコスモ古賀		10/2 (木)	10/29 (水)
7/10(木)	サンコスモ古賀					♀11/12(水)	サンコスモ古賀		
♀7/11(金)	サンコスモ古賀	●			11/15(土)	サンコスモ古賀			
7/13(日)	サンコスモ古賀		7/17 (木)	8/20 (水)	♀12/5(金)	サンコスモ古賀	●	10/27 (月)	11/21 (金)
♀9/1(月)	サンコスモ古賀	●				12/6(土)	サンコスモ古賀		
9/2(火)	サンコスモ古賀				12/7(日)	サンコスモ古賀	●		
9/3(水)	千鳥苑				12/8(月)	サンコスモ古賀			
9/4(木)	サンコスモ古賀								
9/5(金)	サンコスモ古賀								

♀ レディースデー：女性のみ受診できる日程。原則女性スタッフが対応します。

女子のためのヘルスチェックデイ (女性限定のがん検診の日)

子宮頸がん・乳がん検診のみ ※乳腺エコーの検査はこの2日間限定

健診当日受付時間 9:00~11:20 / 13:00~15:20

日程	会場	申込締切	受診票発送予定日
8/28(木)	リーパスプラザこが	7/15(火)	8/18(月)
10/19(日)	リーパスプラザこが	9/9(火)	10/7(火)

コラボ健診 (協会けんぽ被扶養者限定)

協会けんぽ被扶養者が特定健診とがん検診を一緒に受診することができる日程です。
受診を希望される人は、申込方法などの詳細案内が6月下旬に協会けんぽから郵送される予定です。

日程	● 8月6日(水) ● 8月7日(木) ● 8月24日(日) ● 8月25日(月)	会場	サンコスモ古賀
----	--	----	---------

協会けんぽ福岡支部 TEL:092-477-7250

申込方法等（集団健診）

☎ 電話で予約

予約センター（平日9:00～17:00）

0120-038-605

固定電話・携帯電話からも通話料無料です。

▶ 開設期間

令和7年4月7日（月）～令和7年12月8日（月）
（8/9～8/17を除く）

注意事項

- 申込締切についてはP4をご覧ください。
- 日程及び実施項目の変更は原則 **1週間前**までに連絡してください。
- 対象外の項目に申し込まれた場合は自動的にキャンセルになります。

💻 インターネットで予約

予約サイト（24時間受付可能）

<https://webyoyaku.site/kogacity/>



メリット1

予約可能な日程がわかる

メリット2

確定した日時を
メールでお知らせ

変更・キャンセル等については、予約センターにお問い合わせください。

健診費用の免除

市町村住民税非課税世帯

- 対象者** 令和7年度市町村住民税非課税世帯^(※)の人
※ 令和7年度（令和6年1月～令和6年12月の所得）において世帯全員が非課税であること。
- 申請期間** 令和7年5月～
- 申請窓口** 健康介護課 健診指導係（サンコスモ古賀内）
- 対象項目** P2 費用免除の欄をご覧ください
- 必要なもの** 本人確認ができるもの（免許証・マイナンバーカードなど）
代理申請の際、本人及び申請者の本人確認書類が必要です。
※ 令和7年1月1日時点で古賀市に住民登録がない人は非課税証明書が必要です。
- 注意事項**
 - ・受診日の**2週間前までに**申請してください。
 - ・費用免除申請後、決定通知を発送します。
 - ・決定通知の発行は、6月以降となります。

40歳節目健診

- 1 対象のがん検診を集団健診で受診すると、**検診費用が無料**になります。
- 2 古賀市特定健診を集団健診・医療機関健診で受診（情報提供含む）すると、**500円分のQUOカードをプレゼント**。

対象者 令和8年3月31日時点で **40歳**（昭和60年4月1日～昭和61年3月31日生まれ）の人

- 対象項目**
- ・肺がん検診
 - ・胃がん検診（バリウム検査）
 - ・乳がん検診（マンモグラフィー）
 - ・大腸がん検診
 - ・子宮頸がん検診



健診項目早見表

集団健診

申込方法等

医療機関健診

トピックス

保健指導

会場地図

実施項目

特： 特定健診 子： 子宮頸がん検診 乳： 乳がん検診(マンモ)
 大： 大腸がん検診 胃： 胃がん検診(胃内視鏡検査) 後： 後期高齢者健康診査

当日お持ちもの

- ・健康保険証もしくはマイナンバーカード
- ・受診券(特定健診、後期高齢者健康診査、胃がん検診(胃内視鏡検査)を受ける人のみ)

※胃内視鏡検査は事前に受診券発行のお手続きが必要です。詳しくは健康介護課へお問い合わせください。

予 要予約

医療機関名	住所	TEL	受付時間 (特定健診・がん検診のみ掲載)	特定健診	後期高齢者健診	胃内視鏡	大腸がん	子宮頸がん	乳がん
愛和病院 予 Web予約優先	天神5-9-1	943-3288	[月水金土]9:00～11:30 [火木]9:00～11:30 / 14:00～16:30					子	
あさの内科クリニック 予	千鳥2-21-4	940-1700	[月火木金]9:00～13:00 / 14:30～18:00 [水土]9:00～13:00	特	後				
いけだ内科クリニック 予 (胃のみ)	舞の里3-17-10	944-3225	[月火木金]9:00～12:45 / 14:00～18:00 [水土]9:00～13:00	特	後	胃	大		
植田脳神経外科医院	久保1095-1	943-2220	[月火水金]8:30～12:00 / 13:30～16:30 [木土]8:30～12:00	特	後				
大岩外科胃腸科医院 予 (胃のみ)	花見東2-1-5	942-6231	[月～土]8:30～9:00	特	後	胃	大		
おおつか小児科アレルギー科クリニック	舞の里3-15-17	941-1700	[月～金]9:00～12:00	特	後				
かい外科・胃腸科クリニック 予	駅東2-14-7	940-1620	[月～金]9:00～12:30 / 14:00～18:00 [土]9:00～12:30	特	後		大		
かわくぼ脳神経外科 予	花見東5-1-33	940-4970	[月火水金]9:00～12:00 / 14:00～16:00 [木土]9:00～12:00	特	後				
北崎医院 予	中央2-2-1	942-3205	[月～土]8:30～11:00	特	後		大		
古賀おなかぼんぼん内科クリニック	美郷203	944-0005	[月火木金]9:00～12:30 / 14:00～17:30 [水土]9:00～12:30	特	後		大		
古賀中央病院	天神1-13-30	944-1551	[月～金]9:00～11:00 / 14:00～16:00 [土]9:00～11:00	特	後		大		乳
こがファミリー内科循環器内科 予	米多比1515-1	946-3131	[月～金]9:00～11:30	特	後		大		
すなお医院	舞の里3-17-8	941-4210	[月～土]9:00～13:00				大		
堤医院 予 土曜のみ要予約(第2土曜定休日)	青柳821-1	944-2230	[月火水金]9:00～12:00 / 13:30～17:00 [木]9:00～12:00 [土]9:00～12:00 / 13:30～16:00	特	後		大		
中島医院	天神1-12-21	942-2402	[月～土]8:30～12:30	特	後		大		
中山内科胃腸科医院 予 (胃のみ)	天神3-7-27	943-8831	[月火木金]9:00～12:30 / 14:00～17:30 [水土]9:00～12:30	特	後	胃	大		
福岡内科循環器科クリニック	日吉3-18-15	942-3700	[月火木金]9:00～12:30 / 14:30～18:00 [水土]9:00～12:30	特	後		大		
福岡東医療センター 予	千鳥1-1-1	943-2331	特定健診・後期高齢者健診 [月]8:30 子宮頸がん [月火水金]8:30～11:00	特	後			子	
めぐみクリニック内科・消化器内科 予	天神2-1-2	940-1811	[月～金]10:00～17:00	特	後	胃	大		
やの循環器科内科クリニック	今の庄2-4-14	944-2380	[月火水金]8:30～12:00 / 14:00～17:00 [木土]8:30～12:00	特	後		大		



▶ 実施項目

● 歯科検診

対象者 令和8年3月31日時点で **20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳** の人

当日お持ちもの

- ・健康保険証もしくはマイナンバーカード
- ・受診券(5月下旬に対象の人へ郵送します)

予 要予約

医療機関名		住所	TEL	受付時間
池浦歯科診療所	予	天神5-6-11	942-3202	[月水金]9:00～12:00 / 14:00～17:00 [火木土]9:00～12:00
いのうえ歯科医院	予	天神5-1-1 Fiato 2F	942-7455	[月火水金]9:00～13:00 / 14:00～17:00 [土]9:00～13:00 / 14:00～16:00
上田歯科医院	予	谷山1048-7	944-2233	[月～金]9:00～12:30 / 14:30～17:00 [土]9:00～12:30
うりゅう歯科医院	予	中央5-1-7	941-6480	[月火水金]9:30～18:00 [土]9:30～17:00
大塚デンタルクリニック	予	花見南2-23-1	942-3688	[月火水金]9:00～12:00 / 14:00～18:30 [木]9:00～12:00 / 14:00～16:30 [土]9:00～12:00 / 14:00～17:30
小田歯科医院	予	中央5-8-1	943-3897	[月火水金]9:00～12:30 / 14:30～17:00 [水]9:00～12:30 [土]9:00～12:30 / 14:30～16:30
加藤歯科医院	予	天神1-8-10	942-2401	[月～金]9:00～12:00 / 14:00～18:00 [土]9:00～12:30
かねがえ歯科クリニック		舞の里3-4-6 2F	943-6100	[月火水金]9:00～12:30 / 14:00～18:30 [木]9:00～12:30 [土]9:00～17:00
きららデンタルクリニック	予	舞の里3-15-20	942-0898	[月火水金土]9:30～12:30 / 14:00～17:30
くぼやまひろこ小児歯科医院	予	花見東5-17-5	940-2111	[月火水金]9:30～12:30
小浜歯科医院	予	中央1-2-15	944-0888	[月火水金]9:00～11:30 / 14:00～17:30 [土]9:00～11:30 [水]不定休
坂井歯科医院	予	花見南2-28-7	943-0699	[月水金]9:00～12:00 / 14:00～19:00 [火]14:00～19:00 [土]9:00～12:00
しまぞえ歯科	予	天神4-13-1	942-2330	[月火水金]9:00～13:00 / 14:00～17:30
すえぎ歯科クリニック	予	天神1-19-8	942-7701	[月～金]9:00～12:30 / 14:30～20:00 [土]9:00～13:00
たけした歯科医院	予	舞の里4-12-22	943-1151	[月～金]9:00～19:00 [土]9:00～17:00
のぞえ歯科クリニック	予	美明1-12-21	405-6748	[月火水金]9:00～13:00 / 14:30～19:00 [木]9:00～13:00 [土]9:00～12:00 / 13:30～16:00
華歯科	予	花見東1-10-15	942-0026	[月火水金]10:00～12:30 / 15:00～17:00
はやし歯科クリニック	予	日吉3-21-40	410-3158	[月火水金土]9:00～12:00 / 14:00～18:00
日高歯科医院	予	天神5-3-1	944-4156	[月火水金]9:00～12:30 / 14:00～18:30 [土]9:00～12:30 / 14:00～17:00
福岡歯科医院	予	青柳町1124	942-5181	[月火水金]9:00～12:00 / 14:30～17:30 [水土]9:00～12:00
ふじつ歯科医院	予	米多比1521-6	405-8000	[月～金]9:00～12:00 / 14:00～18:00
まさよし歯科医院	予	新久保1-1-32	943-6464	[月火水金]9:30～11:30 / 14:30～17:30 [土・祝]9:30～11:30 / 14:30～16:30
森田歯科・口腔外科医院	予	中央3-11-12	940-7108	[月～金]9:00～12:30 / 14:00～17:00 [土]9:00～12:00
わたり歯科クリニック	予	舞の里2丁目11-20	985-2047	[月火水金]9:30～12:00

健診項目早見表

集団健診

申込方法等

医療機関健診

トピックス

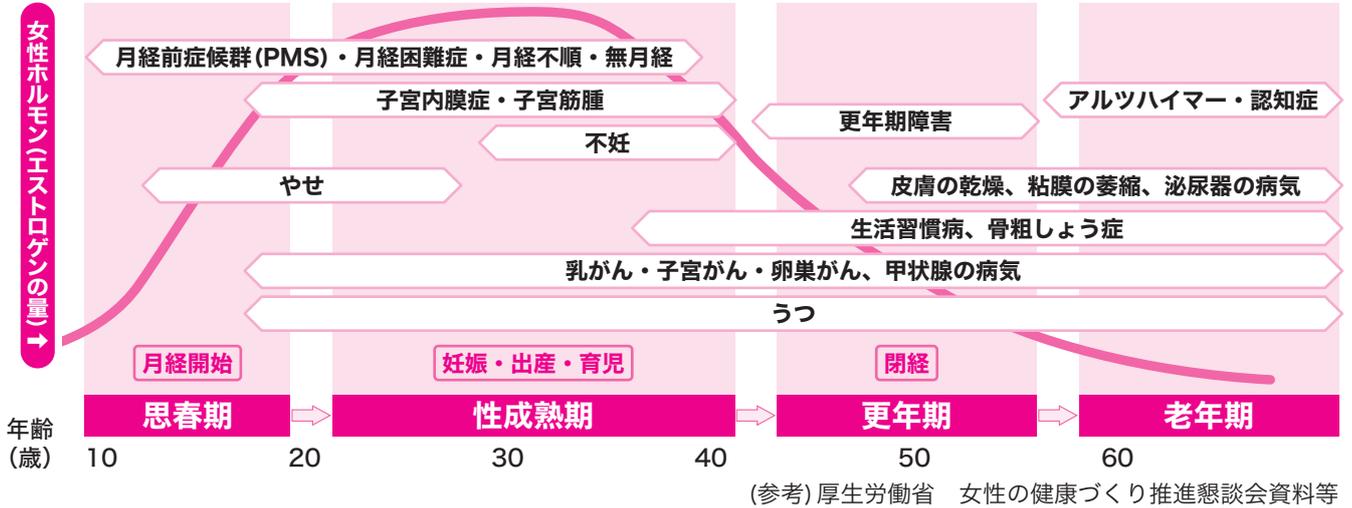
保健指導

会場地図

女性の健康について

女性のからだはライフステージごとに大きく変化する女性ホルモンの影響を受け、さまざまな精神的、身体的症状が現れやすくなります。女性ホルモンやかかりやすい病気についての正しい知識を得て上手に付き合うとともに、家族やパートナーなど身近な人にも理解してもらうことが大切です。

<女性のライフステージと健康>



●女性特有のがんを予防しよう!

乳がん

「エストロゲン」が深く関係しており、「血縁の家族で乳がんになった人がいる」「肥満」の人は要注意です。

子宮頸がん

主な原因は、「ヒトパピローマウイルス (HPV)」で、性交渉によって感染します。長期に感染すると子宮頸がんを発症することがあります。

早期発見が重要です。特定健診やがん検診で定期的にチェックしましょう!

がん検診を受けましょう

がん検診は自覚症状のない早期の状態でがんを発見し、早期の段階で適切な治療を行うことを目的としています。自覚症状がなくても、適切な間隔で必ず受診するようにしましょう。

国が推奨する5つのがん検診

肺がん 40歳以上 毎年

がん死亡の第1位 検査はレントゲン検査



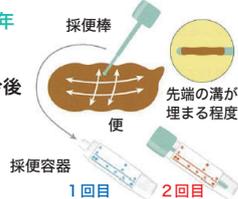
胃がん バリウム 40歳以上 毎年/内視鏡 50歳以上 2年に1回

日本人に多いがんで、特に男性に多い
バリウム服用による胃部X線検査か胃内視鏡検査のどちらかを受診
古賀市は20歳を対象に胃がんリスク検診(血液検査)も実施



大腸がん 40歳以上 毎年

40歳代から増加
食の欧米化の影響もあり、今後増加が予想される
2日分の便を提出する
便潜血検査



乳がん 40歳以上 2年に1回

40歳代から患や死亡が増加傾向
女性がんの中で最も多く9人に1人が乳がんになる
マンモグラフィ検査

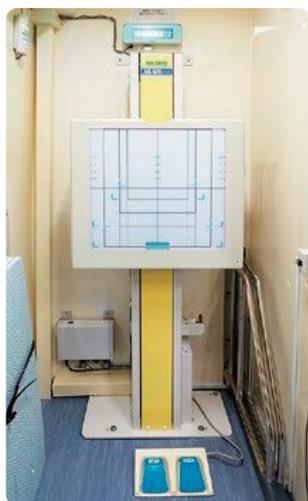


子宮頸がん

20歳以上 2年に1回

20歳代半ばからの若い世代の患が増加
子宮頸部(子宮の入り口)をブラシなどでこすって細胞を採取する細胞診検査

集団健診車の中はどうなっているの？



胸部X線撮影室
台の昇降が不要。
より安全に受診が
できる！



手すり・ラバー
移動しやすいように手すりを設置。

335号

胸部・胃部X線デジタル
併用健診車



胃部X線撮影室
九州で初めてとなる検
査システム「e-検査
ナビ」を導入。



操作室
専門技師が、胃部X線検査機器を操作。



操作台
鮮明な画像で確認でき、
後日撮り直しなどの
トラブルを防ぐ。



乳房X線撮影室
触診では発見できないごく
小さなしこりや、早期がん
の組織の変化も確認できる。



壁には鏡を取り付けて
いるのでメイクや髪の
チェックもOK。

待合スペース
シートごとにカーテンで仕切って、
プライバシーを確保。

525号

乳房X線デジタル健診車



526号

婦人健診車



診察台
子宮頸がん検診を行う。電動昇降の
診察台で快適に受診できる。



待合スペース
ピンクを基調とした明るい雰囲気スペース。
カーテンで仕切って、プライバシーを確保。

STEP 1 特定健診

医療機関で定期的に採血等されている人も、治療している病気についての検査しか受けることができません。そのため、他の病気の早期発見・早期治療のためにも年に1回かかりつけ医等で市の健診を受けましょう。

生活習慣病の発症を
予防

144名 (5.3%)※

早期発見し、早めの治療や生活改善により、検査
データ等を正常値まで改善することも可能！

961名 (35.2%)※

生活習慣病を発症しているが、適切な治療や
生活改善により、病気の進行抑制や再発の防止

1,626名 (59.5%)※

※令和5年度法定報告（ヘルスサポートラボツールにて集計）

【生活習慣の変化など】

- ・体質・食生活
- ・加齢
- ・運動不足
- ・飲酒・喫煙
- ・睡眠不足
- ・過剰なストレス など

【生活習慣病予備群】

- ・肥満
 - ・高めの血糖値
 - ・高めの血圧
 - ・脂質異常
- など

【生活習慣病発症】

- ・肥満症
 - ・糖尿病
 - ・高血圧症
 - ・脂質異常症
- など

【生活習慣病の重症化】

- ・虚血性心疾患
(心筋梗塞・狭心症)
- ・脳血管疾患
(脳出血・脳梗塞)
- ・人工透析
- ・網膜症による失明 など

自覚症状はありません → 健診で確認が必要

よかれと思って続けている習慣に危険が潜んでいることも…

重症になるほど治療等に
時間やお金がかかります！



生活習慣病は、体質や生活習慣（運動不足・不規則な食事など）のほか、年齢を重ねることで、誰でも発症する可能性があります。また、ストレスや不適切な生活習慣により、若年者の発症も増えています！
早めに気づき、生活習慣にちょっとした工夫を加えることで、病気になることを未然に防ぐことができます。



STEP 2 保健指導

保健指導を受けるまでが健診です♪

筋肉量や脂肪量の
測定、血糖測定、
尿検査も無料で
できます



個別相談

一人一人の結果に合わせて、保健師・管理栄養士が相談に応じます

教室

脂質、血糖、血圧、減量等、様々なテーマでの教室を開催しています



教室に参加して減量に成功した
市民の皆さんに減量方法を伺いました！

一口食べたからお箸を置くようにした。(早食いを改善) **-3kg!**

食物繊維（野菜、きのこ等）から先に食べて、一度食器を下げてからメインと主食（ごはん）を食べるようにした。フルーツをやめた。 **-3.2kg!**

・大好きな甘いものを一切口にしない
・必ず毎日2回の体重記録をするという目標を設定。
家族の協力を得ながら継続！ **-10kg!**

★多くの人が健診と保健師・管理栄養士との面談をセットで利用しています。ぜひお気軽に活用してください♪

集団健診会場地図

サンコスモ古賀 庄205



リーパスプラザこが 中央2-13-1

\\駅チカ/



千鳥苑 千鳥3-3-1



花見小学校 花見東4-2-1



ししぶ交流センター 日吉3-14-1

\\駅チカ/



青柳公民館 青柳1699-1



健診項目早見表

集団健診

申込方法等

医療機関健診

トピックス

保健指導

会場地図



お問合せ一覧



集団健診の予約に関するお問い合わせ

【健診予約センター】

☎0120-038-605

後期高齢者健康診査に関するお問い合わせ

【後期高齢者医療広域連合】

☎092-651-3111

健診に関するお問い合わせ

【古賀市健康介護課 健診指導係】

☎092-942-1151

10か条やってみね隊!!



一人ひとりが毎日実践し、継続できる健康づくりの取組

健康チャレンジ10か条

リニューアル

- 第1条 朝ごはん食べて今日もスタート 
- 第2条 毎食バランス良く一口目は野菜から 
- 第3条 めざせ!おいしい薄味生活
- 第4条 たのしく歩こう古賀の道 
- 第5条 すき間時間にちょこっと筋トレ
- 第6条 じっとしないでこまめに動こう 
- 第7条 **測って確認自分の健康** 
- 第8条 食べて磨いて歯科検診
- 第9条 笑顔であいさつ楽しいおしゃべり
- 第10条 早起き早寝でぐっすり睡眠 

子ども版健康チャレンジ10か条

NEW

- 第1条 朝ごはん食べて、やる気!元気!
- 第2条 毎日野菜を食べよう
- 第3条 「まごたちわやさしい」※でバランスのとれた食事を
- 第4条 歩いて(自転車で)学校に行こう
- 第5条 りつよう立腰で筋力アップ
- 第6条 毎日ていねいな歯みがきをしよう
- 第7条 家族で決めようスマホやゲームの使い方
- 第8条 早寝、早起き、生活リズムを整えよう
- 第9条 笑顔であいさつ楽しいおしゃべり
- 第10条 悩みがあれば誰かに話そう

朝活 古賀式 私の朝 プロジェクト
人生を楽しくする古賀市の朝活。



古賀市では、「古賀式私の朝プロジェクト」により朝(午前中)を意識した生活を推奨しています

※1日の食事で、豆、ごま、たまご、牛乳、わかめ等の海藻類、野菜、魚、しいたけ等のキノコ類、イモ類をそろえて食べること

アプリで楽しく健康づくり ふくおか健康ポイントアプリ

アプリをダウンロード!

ふくおか健康ポイントアプリ  で検索

“歩数”や“健康記録”
“イベント参加”で
ポイントを貯めよう!



貯めたポイントで
ステキな特典をGET!

※古賀市の方限定の特典もあり 

あるくと
たまると
トクすると
アプリでたのしく健康習慣



福岡健康
ポイントアプリ

♪ヘルスメイト考案!おいしい簡単レシピ♪ YouTube 古賀市けんこうチャンネル



忙しい朝にピッタリ簡単朝食や野菜
たっぷり栄養満点レシピも紹介中!



チャンネル登録はコチラから =>



古賀市けんこうチャンネル  YouTubeで検索

健診うけとく!キャンペーン

特定健診・がん検診・保健指導等を受けて、アンケートに答えると、
抽選で素敵なプレゼントが当たります。
健康と賞品をダブルで手に入れましょう!!

