

令和5年度
【保存版】

けんしんは6月からスタート！

けんしん ガイドブック

令和5年度 久留米市健康診査・がん検診のご案内

受診できる期間
令和5年6月1日～11月30日まで
(特定健康診査など一部令和6年3月31日まで受診できるものがあります)

けんしんのお問い合わせ／集団けんしんのお申し込み先

くるめけんしんダイヤル
☎0120-489-961

受付時間：9:00～17:00
(祝日除く月曜～金曜、6/1～11/30)
受付期間：令和5年6月1日～11月30日



久留米市
集団けんしん
予約サイト



集団けんしんの
ご予約はインターネットが便利！
24時間受付OK
予約確認や変更もできます

1
受診項目を
確認する



2
受診場所を決めて
予約する



3
受診する



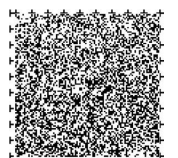
4
けんしん結果を
チェック

ウォーキングや健(検)診受診でポイントをゲット！

気軽に、楽しく、おトクに健康づくり

くるめ健康 のびのび ポイント

対象：18歳以上の久留米市民
詳細は、裏面をチェック！



1 受診項目を確認する

	対象年齢	けんしん費用	詳細ページ
健康診査	久留米市国民健康保険 特定健康診査	令和6年3月31日現在 40～74歳 医集 無料	P2
	生活習慣病予防健康診査	35～39歳 40歳以上で各医療保険の被保険者・被扶養者に該当しない方(生活保護受給者等)	医集 500円
がん検診	肺がん・結核検診	令和6年4月1日現在 40歳以上 医集 500円	P3
	大腸がん検診	40歳以上 医集 700円 集 500円	P3
	胃がん検診	50歳以上の偶数年齢 医 胃カメラ 2,000円 集 バリウム 600円	P3
	子宮頸がん検診	20歳以上の偶数年齢女性 21歳女性(無料クーポン対象者) 医集 900円 集 400円	P4
	乳がん検診	40歳以上の偶数年齢女性 41歳女性(無料クーポン対象者) 医 40歳代 1,000円 50歳以上 700円 集 40歳代 700円 50歳以上 400円	P4
	前立腺がん検診	50歳以上の男性 医 400円	P4
	その他の検診	胃がんリスク検査 41歳・46歳 (41歳時に受診した方は対象外) 医 500円	P5
市以外が行う健診	骨粗しょう症検診	25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性 医 500円・800円 (検査方法により異なる) 集 300円	P5
	8020歯っぴー検診	40・50・60・70歳 歯医 500円	P5
	肝炎ウイルス検査	20歳以上(検査時) 医 無料	P5
市以外が行う健診	各医療保険者が実施する 特定健康診査	40～74歳 詳細はご加入の医療保険者(協会けんぽ等)にお問合せください。	
	後期高齢者健康診査	75歳以上 詳細は福岡県後期高齢者医療広域連合(092-651-3111)にお問合せください。	

※ **医** は医療機関、**集** は集団けんしん、**歯医** は歯科医療機関です
非課税世帯の方・生活保護世帯の方等はけんしん費用が**免除**されます
費用免除のための必要書類は4ページをご確認ください。

対象年齢は年度末の年齢です

対象年齢は年度末時点(健康診査は令和6年3月31日、がん検診は令和6年4月1日)の年齢です。
受診時に対象年齢に達していなくても、受診できます。詳しくはそれぞれのページをご覧ください。

生活習慣病予防のための健康診査

糖尿病・高血圧・脂質異常症など生活習慣病を早期発見するための健診です。
毎年1回受診しましょう。
加入している健康保険によって実施者が異なります。

早く受けると
オトク!

早よ受け得キャンペーン

久留米市国保特定健康診査を8月までに受けた方に
抽選で300名様に1,000円分クオカードをプレゼント!



特定健康診査 問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査



対象年齢 久留米市国民健康保険にご加入の
40～74歳 (令和6年3月31日現在)

受診方法と費用 医療機関で**無料**
集団会場で**無料**

受診に必要なもの

①健康保険証

②特定健康診査受診券

※対象の方には5月下旬に緑色の封筒で郵送しています。
令和5年4月2日以降に市国保に加入された方(転入含む)は
申請により受診券を交付します。詳しくは、くるめけんしん
ダイヤル(0120-489-961)まで。

受診後は、必要に応じて
保健指導を受けましょう

市国保特定健康診査に代えて「①人間ドック」や「②職場健診」を受けた方は、健診結果をご提供いただくと
①上限6,500円までの費用助成や②1,000円分のクオカード進呈を行っています。
詳細は、特定健康診査受診券送付時のけんしんガイドブック(概要版)をご覧ください。

生活習慣病予防健康診査 問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査

対象年齢

- ① **35～39歳** (令和6年3月31日現在)
- ② **40歳以上**で各医療保険の被保険者・被扶養者でない方
(生活保護受給者等)

受診方法と費用

医療機関で**500円** / 集団会場で**500円**

受診に必要なもの

- ①**本人確認書類** (健康保険証や運転免許証等)
- ②**けんしん費用** ※市民税非課税世帯の方や生活保護受給世帯の方等は免除。
詳しくは4ページをご覧ください。

健康診査の際の注意事項

- ・受診の前日は、飲酒や激しい運動は避け、十分な睡眠をとってください。
- ・受診前10時間は、水以外は飲んだり食べたりしないでください。
- ・尿検査があります。女性は月経(生理)中を避けて受診してください。

がん検診

- ご加入の健康保険に関わらず**久留米市民が対象**です
- がん検診については、**個別の案内はありません**
- 受診は**年度中1回**です

受診に必要なもの

- ① **本人確認書類**(健康保険証や運転免許証など)
- ② **けんしん費用** または **費用免除のための証明書**
- ③ **無料クーポン券、胃がんリスク検査受診券**(該当する人のみ)

下記に該当する方はけんしん(生活習慣病予防健診、がん検診、その他の検診)の費用が無料になります。

けんしん費用免除の対象者	必要な証明書 ※必ず受診前に取得し、受診時にお持ちください。
市民税非課税世帯の方 (令和5年度) =世帯全員が市民税非課税	いづれか一方 ① 無料健康診査確認書 久留米市保健所健康推進課、南部保健センター、各総合支所内窓口で、6月1日(木)以降に発行します。本人確認書類を持参してください。 ② 令和5年度介護保険料納付通知書(保険料段階1~3段階のもの) 介護保険課より65歳以上の方に6月中旬頃発送予定。紛失された場合などは再発行できませんので、①無料健康診査確認書を取得してください。
生活保護受給世帯の方	生活保護受給証明書 :久留米市役所生活支援第1課・第2課(連絡先は下段)で発行
中国残留邦人等で支援給付を受給している方	支援給付証明書 :久留米市役所生活支援第1課・第2課(TEL 0942-30-9023/FAX 0942-30-9710)で発行

肺がん・結核検診

胸部エックス線検査



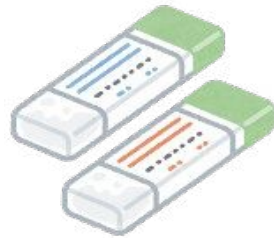
対象年齢 **40歳以上** (令和6年4月1日現在)

受診方法と費用 医療機関で**500円** / 集团会場で**500円**

注意事項 ・ 妊娠中の方(可能性がある方)は受診できません。

大腸がん検診

便潜血検査(2日分)



対象年齢 **40歳以上** (令和6年4月1日現在)

受診方法と費用 医療機関で**700円** / 集团会場で**500円**

注意事項 ・ 検査キット受け取り後は、決められた使用方法・保管方法を守り、指定された時間・場所に提出してください。
・ 月経(生理)中を避けて便を採取してください。

無料クーポン対象
41歳
(昭和57年4月2日~
昭和58年4月1日生)

胃がん検診

胃内視鏡検査
(胃カメラ)

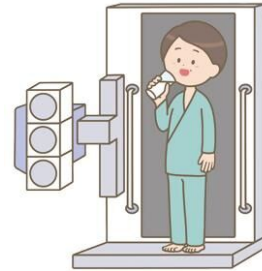
どちらか
一方

胃部エックス線検査
(バリウム)



対象年齢
令和5年4月2日~令和6年4月1日の間に
偶数年齢になる50歳以上

受診方法と費用
医療機関で**2,000円**



受診方法と費用
集团会場で**600円**

注意事項
・ 妊娠中の方(可能性がある方)や嚥下困難な方、バリウムを飲んで気分が悪くなったことがある方は受診できません。
・ 検査の前日夜9時以降は何も食べられません(ガム等も不可)。前日夜11時以降は水分も控えてください。また前日は飲酒もできません。
・ 検査日の朝は喫煙できません。

注意事項
・ 受診前日・当日の食事や水分制限等については、受診する医療機関の指示に従ってください。
・ 妊娠中の方(可能性がある方)は受診できません。胃疾患で治療中の方は、主治医や検診実施機関にご相談ください。

■がん検診の注意事項【必ずお読みください】

- ・ **自覚症状がある方は検診の対象となりません。**速やかに医療機関を受診されることをお勧めします。
- ・ がんと診断され、治療中の方も検診の対象となりません。
- ・ 精密検査や治療が必要になった場合は、保険診療扱いとなり別途料金が必要です。
- ・ 検診で、がんを100%見つけれられるわけではありません。検診後に気になる症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。
- ・ がんだけでなく精密検査や治療が必要と判定される場合があります。また、生死にかかわらず進行しないがんが見つかり、精密検査や治療に進む場合もあります。

子宮頸がん検診

視診・内診・細胞診



対象年齢 令和5年4月2日~令和6年4月1日の間に
偶数年齢になる20歳以上の女性

受診方法と費用 医療機関で**900円** / 集团会場で**400円**

注意事項
・ 月経(生理)中は正確な結果が出ないことがありますので、なるべく避けて受診してください。
・ 妊娠中の方(可能性がある方)、子宮内にリングやミレナ等の装置を使用されている方は、集团会場で受診はできません。かかりつけの医療機関での検診をおすすめします。
・ 子宮の摘出手術を受けた方は検査を受けることができません。主治医にご相談ください。

無料クーポン対象
21歳女性
(平成14年4月2日~
平成15年4月1日生)

乳がん検診

マンモグラフィ検査



対象年齢 令和5年4月2日~令和6年4月1日の間に
偶数年齢になる40歳以上の女性

受診方法と費用 医療機関で40歳代は**1,000円**、50歳以上は**700円**
(2方向) (1方向)

集团会場で40歳代は**700円**、50歳以上は**400円**
(2方向) (1方向)

注意事項
・ 自覚症状のある方、妊娠中の方(可能性がある方)、人工物による豊胸手術後の方、「ペースメーカー」「植込み型除細動器」「脳内シャントカテーテル」「埋込み型留置カテーテル」を装着している方は受診できません。
・ 授乳中の方(断乳後まもない方)は集团けんしんでは受診できません。医療機関にご相談ください。

無料クーポン対象
41歳女性
(昭和57年4月2日~
昭和58年4月1日生)

前立腺がん検診

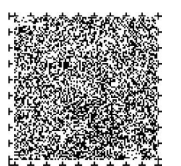
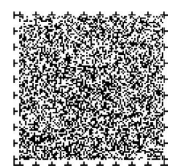
血液検査



対象年齢 **50歳以上の男性** (令和6年4月1日現在)

受診方法と費用 医療機関で**400円**

注意事項
・ 前立腺に刺激が加わると鋭敏に反応するので、検査前1週間は激しい運動や自転車乗車を控えてください。
・ 尿道・肛門・直腸等の検査後1か月間は受診をご遠慮ください。



その他の検診

- ご加入の健康保険に関わらず**久留米市民が対象**
- 受診は**年度中1回**です

胃がんリスク検査 血液検査



対象年齢 令和5年4月2日～令和6年4月1日の間に
41歳・46歳になる方※41歳時に受診した方は対象外

受診方法と費用 医療機関で**500円**

- 注意事項
- ・ 将来胃がんになるリスクを判定する検査です。胃がんを発見する検査ではありません。
 - ・ 対象の方には受診券を5月末頃に郵送しています。受診時に持参ください。
 - ・ 過去に市が実施する同検査を受けた方、胃切除術やピロリ菌除菌治療を受けた方は受診できません。

8020歯っぴー検診 歯周ポケット測定等



対象年齢 令和5年4月2日～令和6年4月1日の間に
40歳・50歳・60歳・70歳になる方

受診方法と費用 歯科医療機関で**500円**

- 注意事項
- ・ 対象の方には4月末頃に案内通知・問診票をお送りしています。
 - ・ 検診の結果、歯石除去や治療を行う場合は保険診療となり、別途自己負担が生じます。詳しくは、各歯科医療機関にお尋ねください。

骨粗しょう症検診 骨量測定



対象年齢 令和5年4月2日～令和6年4月1日の間に
25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる女性

受診方法と費用 医療機関で**500円・800円** (検査方法により異なる)
集团会場で**300円**

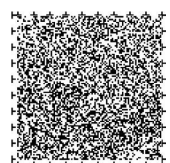
肝炎ウイルス検査 血液検査



対象年齢 検査時に**20歳以上** 肝炎ウイルス検査については、
保健所保健予防課まで (0942-30-9730)

受診方法と費用 医療機関で**無料**

- 注意事項
- ・ 過去に肝炎ウイルス検査や肝炎抗ウイルス薬治療を受けた方は対象外です。



2 受診場所を決めて予約する → 3 受診する

医療機関で受ける

→P6~8

予約 医療機関に直接電話する

集团会場で受ける

→P9

予約 けんしんダイヤルに電話かネット予約

受診できる医療機関

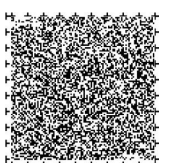
所在地	医療機関名、電話番号	健診	肺	大腸	胃内	子宮	乳	前立	胃リ	骨	肝炎
あ 合川	合川さかもと内科 ☎41-8585	●	○	○				○	○	○	○
	きたがわ整形クリニック ☎45-0945		○	○						○	
	田中医院 ☎43-6171	○	○	○				○	○	○	○
旭	久留米大学病院 (火曜・木曜の午前のみ) ☎31-7635						●				
	迎甲状腺クリニック ☎50-5025	●	○	○				○			○
荒木	いきいきリハビリクリニック ☎51-3344	●	○	○				○	○	○	○
	岡田医院 ☎27-3311	○	○	○				○	○	○	○
	岡部医院 ☎27-0185	○	○	○				○	○	○	○
	亀尾医院 ☎26-5151	●	○	○				○	○	○	○
	久留米南病院 ☎26-0100	●	○	○				○	○		○
	田尻外科胃腸科医院 ☎26-6930										○
	松枝医院 ☎26-1453	○	○	○				○	○	○	○
う 梅満	河田産婦人科 ☎32-2502					○					
	重富外科医院 ☎32-0707	○	○	○				○		○	○
	ファミリークリニック陽なた ☎36-5050	●	○	○				○	○	○	○
	侯野内科医院 ☎32-5710	○	○	○				○	○	○	○
	やまもとハートクリニック ☎48-5560	●	○	○				○	○	○	○
	え 江戸屋敷	矢野整形外科医院 ☎33-1611									○
お 大石	加茂内科医院 ☎35-2609	●	○	○				○	○	○	○
	大手町クリニック ☎31-0077	○	○	○	●			○	○	○	○
	なご整形外科 ☎47-1351	○	○	○				○	○	○	○
	平塚医院 ☎47-0018	○	○	○				○	○	○	○
か 上津	あさひクリニック ☎65-3027	●	○	○				○	○	○	○
	おかむら医院 ☎22-0955	○	○	○						○	○
	松浦整形外科医院 ☎22-2300										○
	まつもと医院 ☎22-8181	○	○	○	●			○	○	○	○
	き 北野	石田医院 ☎78-3295	●	○	○				○	○	○
大城診療所 ☎78-2117	●	○	○	●				○		○	
蒲池医院 ☎78-3065	○	○	○	●			○	○	○	○	
神代病院 ☎78-3177	●	○	○	●			○	○	○	○	
田中内科医院 ☎78-4156	●	○	○				○	○	○	○	

健診：特定健康診査・生活習慣病予防健康診査 肺：肺がん・結核検診
大腸：大腸がん検診 胃内：胃がん検診 (胃内視鏡検査【胃カメラ】)
子宮：子宮頸がん検診 乳：乳がん検診 前立：前立腺がん検診
胃リ：胃がんリスク検査 骨：骨粗しょう症検診 肝炎：肝炎ウイルス検査

●：事前予約が必要なけんしん

所在地	医療機関名、電話番号	健診	肺	大腸	胃内	子宮	乳	前立	胃リ	骨	肝炎
き 北野	田中まさはるクリニック ☎41-3535	○	○	○	●			○	○	○	○
	草場胃腸医院 ☎34-2102	○	○	○				○			
	田中循環器科内科医院 ☎35-7378	○	○	○				○	○	○	○
く 草野	井星医院 ☎47-0072	●	○	○				○	○		○
	久留米総合病院 ☎48-1011(直通)	●	○	○	●	○	○	○	○	○	○
こ 高良内	つむらファミリークリニック ☎43-9720	○	○	○				○	○	○	○
	半井病院 ☎22-1308	●	○	○				○	○		○
	渡辺医院 ☎43-8570	○	○	○				○	○	○	○
	小 浅倉整形外科医院 ☎34-0150										○
国分	いのくち医院 ☎21-4662	○	○	○	●			○	○	○	○
	久留米大学医療センター ☎22-6111		○	○	●			○	○	○	○
	竹田津医院 ☎21-3720	●	○	○	●			○	○	○	○
	田中内科胃腸科医院 ☎21-6361	●	○	○				○			
	ツジ胃腸内科医院 (乳のみ予約優先) ☎21-1582	○	○	○	●			○	○	○	○
	原田内科医院 ☎22-1151	○	○	○	●			○	○	○	○
	松尾内科医院 ☎22-0148	●	○	○				○			
	宮原クリニック ☎22-3011					○					
	薬師寺内科医院 ☎21-2683	○	○	○	●			○	○	○	○
	薬師寺泌尿器科クリニック ☎22-0310								○		
渡辺レディースクリニック ☎21-1103					○						
小 久留米中央病院 ☎35-1000	●	○	○	●				○	○	○	○
	し 荘島	緒方胃腸科医院 ☎34-8311	○	○	○	●		○	○	○	○
城島	池田クリニック ☎62-3100	○	○	○				○	○	○	○
	上野医院(芦塚) ☎62-0122	○									
	上野医院(城島) ☎62-3156	●	○	○				○			
	寺崎医院 ☎62-3336	○	○	○				○	○	○	○
	富田病院 ☎62-3121	○	○	○				○	○	○	○

ご予約の際は、「久留米市の〇〇健診(検診)を受診したい」とお伝えください。



集団けんしん 会場日程一覧

事前予約が必要です！

電話予約

くるめけんしんダイヤル ☎0120-489-961 又は
受付時間9:00~17:00 (月~金曜、祝日除く)

インターネット予約

集団けんしん予約サイトはこちら→
(24時間受付)



予約はお早めに！

定数に達し次第受付を終了します。

【受診できる項目】健康診査(特定健康診査【久留米市国保】、生活習慣病予防健康診査)、
肺がん・結核、大腸がん、胃がん(バリウム)、子宮頸がん、乳がん、骨粗しょう症検診

◆はレディースデー：託児あり(無料)、問診・診察は女性医師・スタッフが担当。受診者も女性のみ。男性の方は予約できません。

受付時間 8:00~11:00

会場	日程	予約締切日
久留米市役所 (城南町15-3) ※受付時間は 8:00~10:30 となります。	7/9(日)	6/16(金)
	◆8/5(土)	7/12(水)
	◆9/9(土)	8/18(金)
	9/18(月)	8/25(金)
	9/23(土)	8/31(木)
	◆10/7(土)	9/14(木)
	10/28(土)	10/5(木)
	10/29(日)	10/5(木)
	◆11/12(日)	10/19(木)
	11/26(日)	11/1(水)
久留米赤十字会館 (宮ノ陣3丁目4-27)	7/14(金)	6/21(水)
	◆9/13(水)	8/18(金)
南部保健センター (上津1丁目13-22)	8/19(土)	7/26(水)
	10/14(土)	9/22(金)
久留米リサーチ センタービル (百年公園1-1)	◆7/22(土)	6/29(木)
	9/4(月)	8/7(月)
	◆10/30(月)	10/5(木)
	◆11/7(火)	10/16(月)
	11/20(月)	10/26(木)
地場産くるめ (東合川5丁目8-5)	6/27(火)	6/13(火)
	◆9/17(日)	8/25(金)

会場	日程	予約締切日
田主丸保健センター (田主丸町田主丸459- 11田主丸総合支所内)	6/23(金)	6/8(木)
	8/4(金)	7/12(水)
	9/2(土)	8/7(月)
	10/18(水)	9/26(火)
	◆11/8(水)	10/16(月)
	11/25(土)	11/1(水)
コスモすまいる北野 (北野町中3253)	6/28(水)	6/13(火)
	◆7/15(土)	6/21(水)
	7/25(火)	6/29(木)
	◆8/29(火)	8/3(木)
	9/1(金)	8/7(月)
	10/8(日)	9/14(木)
	10/24(火)	10/2(月)
	11/9(木)	10/16(月)
城島げんきかん (城島町檜津739-1)	6/22(木)	6/8(木)
	7/26(水)	6/29(木)
	8/23(水)	7/26(水)
	9/24(日)	8/31(木)
	◆10/25(水)	10/2(月)
	11/18(土)	10/26(木)
	◆7/12(水)	6/16(金)
三瀬生涯 学習センター (三瀬町玉満2949-1)	7/29(土)	7/6(木)
	9/27(水)	9/5(火)
	◆10/3(火)	9/11(月)
	10/12(木)	9/20(水)
	11/11(土)	10/19(木)

コンビニけんしん(受付時間 9:00~12:00)

会場	日程	予約締切日
久留米シティプラザ 六角堂広場 (六ツ門町8-1) (受付:2階展示室)	7/13(木)	6/21(水)
	8/9(水)	7/19(水)
	9/12(火)	8/18(金)
	10/20(金)	9/26(火)

(株)ローソンと(株)ミズの協力でお得なけんしん
・「プランパン2個入」の無料引換券プレゼント！
・健康相談ブース(InBody測定 500円)あり

午後からゆったり受診できる、女性がん検診限定の日です。
受診者は女性のみ。男性の方は予約できません。
(受診できる項目:子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症検診)

アフタヌーンデー(受付時間 14:00~15:30)

会場	日程	予約締切日	日程	予約締切日	日程	予約締切日
久留米リサーチ センタービル (百年公園1-1)	6/27(火)	6/13(火)	9/27(水)	9/5(火)	11/7(火)	10/16(月)
	7/14(金)	6/21(水)	10/7(土)	9/14(木)	11/22(水)	10/30(月)
	8/5(土)	7/12(水)	10/14(土)	9/22(金)	11/28(火)	11/1(水)
	9/13(水)	8/18(金)	10/30(月)	10/5(木)		

オトク

6月~8月中に集団けんしんを受診された方全員に
野菜ジュースをプレゼント！



4 けんしん結果をチェック

けんしん結果の確認

医療機関で受診した場合

受診した医療機関に結果を聞きに行きます。
がん検診は郵送で通知される場合もあります。

集団会場で受診した場合

約1か月後の結果説明会に結果を聞きに行きます。
がん検診は、約1か月後郵送で通知されます。

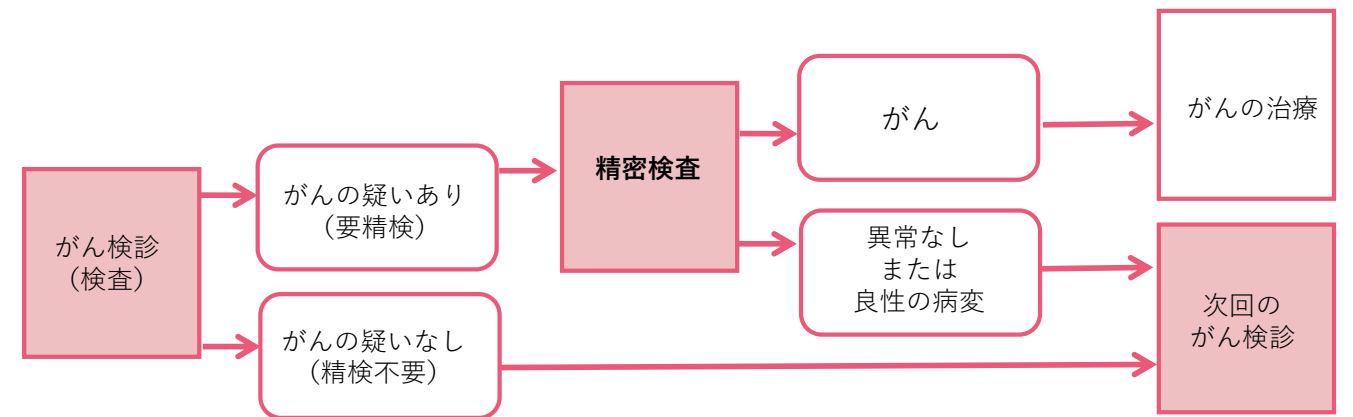


がん検診で「精密検査」となった場合は、必ず受診を！

~がん検診の目的は、がんを早期に発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減らすこと~

がん検診：「がんがある」「がんがない」ということが判明するまでのすべての過程

がん検診で精密検査が必要と判断された場合、「がんの疑いがある」可能性があります。
「症状がない」「健康だから」という理由で精密検査を受けないと、がんを放置してしまう可能性があります。



(出典：国立がん研究センター がん情報サービス)

「ブレスト・アウェアネス」って？

ブレスト・アウェアネスは、乳房を意識する生活習慣です。

日頃の生活の中で行う 4つのポイント

1 自分の乳房の
状態を知る

2 乳房の変化に
気をつける

3 変化に気付いたら
すぐ医師に相談する

4 40歳になったら
2年に1回検診を受ける

注意するポイント

- ✓ 乳房のしこり
- ✓ 乳房の皮膚のくぼみ、ひきつれ
- ✓ 乳頭からの分泌物
- ✓ 乳頭や乳輪のびらん

変化に気付いたら、
次の検診を待たずに
医療機関を受診しましょう！



日頃から自分の乳房の状態に関心を持ち、
乳房の変化(しこり、皮膚のくぼみ、乳頭分泌など)に気付いた場合は、
速やかに医療機関を受診しましょう。

ウォーキングや健(検)診受診でポイントをゲット!

気軽に、楽しく、おトクに健康づくり

令和5年度

くるめ健康 のびのびポイント



参加者募集中!

ポイント付与期間 令和5年4月1日～令和6年2月29日



参加対象者を
久留米市内在住者に拡大!



毎月抽選のチャンスが!
貯まったポイントは抽選で
特典と交換

詳細については、くるめ健康のびのびポイントアプリでお知らせ配信いたします。

お問い合わせ窓口

カラダライブコールセンター



0570-077-122

受付時間 / 平日9:00～18:00 (年末年始は除く) 「久留米市」または「くるめ健康のびのびポイント」とお伝えください。担当者より折り返しご連絡します。

詳しくは市ホームページ
をご覧ください。



参加の流れ

1 アプリを各ストア
(App Store/Google Play)
でインストール

iPhone版

App Store
からダウンロード



Android版

Google Play
で手に入れよう



2 健康づくり活動でポイントを獲得

ポイント獲得例

付与項目	ポイント
初回ログイン	200P
健康記録入力 生活習慣チャレンジ	1P/日 (最大1日8P)
ウォーキング (1日4,000歩～5,999歩)	4P/日
ウォーキング (1日10,000歩以上)	10P/日
リアルウォークコース達成	100P

3 抽選参加のための登録

18歳以上の久留米市内在住者の方は、氏名・住所等を登録すると、抽選に参加することができます

特典例



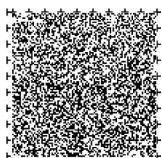
久留米ラーメン



博多和牛



無洗米



発行：久留米市保健所 健康推進課

TEL 0942-30-9331 / FAX 0942-30-9833

✉ ho-kenko@city.kurume.lg.jp

発行年月：令和5年6月