

令和6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

STEP 2. 予約する

STEP 3. 受診する

STEP 4. 結果を確認

《けんしんメモ》

健診日時

健診場所

健診項目

《けんしんメモ》

健診日時

健診場所

健診項目

健診項目早見表



- ・各種健診項目は、年度内(令和6年4月1日～令和7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回目以降の受診費用の全額が自己負担になります。
- ・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。

費用免除	
集団健診	医療機関

追加できる検査項目を 追記できます	市国保加入者 特定健診	身長、体重、腹囲、血液・尿検査等を行い、生活習慣病のリスクを調べます。 ※30歳代の人と、4月2日以降に市国民健康保険に加入された人は、集団健診のみです。		
	後期高齢者 健康診査	後期高齢者の生活習慣病の発症や重症化の予防を目的とした検査です。 *75歳の誕生日を迎えられた人から受診できます。*		
	心電図検査	心臓の働きや、心筋や冠動脈の状態について調べます。		
	視力・聴力検査	見え方や聞こえ方の程度についての検査です。		
	眼底検査	動脈硬化や生活習慣病による血管の異常、脳卒中のリスクなどを知ることができます。		
	生活保護受給者 基本健診	生活保護受給者の生活習慣病の発症や重症化の予防を目的とした健診です。		
がん検診	胃がん (バリウム)	バリウムを飲み、胃のレントゲン撮影を行います。	★	
	胃がん (胃内視鏡)	胃内視鏡(胃カメラ)を口または鼻から入れ、直接胃の中を撮影します。 ※受診方法については8ページを確認してください。		★
	胃がん リスク検診	血液検査を行い、胃がんの原因となるピロリ菌の有無を調べます。		
	肺がん (結核・肺がん検診※3)	胸部のレントゲン撮影を行います。	★	
	喀痰検査	痰を採取し検査をします。肺がん検診の問診で該当する人のみ対象です。	★	
	大腸がん	2日分の便を採取し検査します。	★	
	子宮頸がん	子宮頸部の細胞を採取し検査します。	★	
	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	乳房に超音波を当て検査を行います。 ※乳腺が多い20~30代の乳がんを早期に発見できるためオススメです。		
	乳がん (マンモグラフィ) 40~49歳:2方向 50歳~:1方向	乳房のX線撮影をします。	★	
	前立腺がん	血液検査によりPSA(前立腺特異抗原)を調べます。		
その他検診	骨粗しょう症	かかとの骨に超音波を当て、骨密度の測定を行います。	★	
	歯科(歯周病)	歯と歯茎の検査と口腔ケアのアドバイスを行います。 ※受診方法については7ページを確認してください。		

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。

ご注意 特定健診・がん検診の実施期間は、令和6年12月までとなっていますのでご注意ください。
実施期間等の詳細については4・6・7ページをご覧ください。

集 集団健診(キャッシュレス決済対応)

医 医療機関健診

対象年齢(⚠️年齢の基準日は、令和7年3月31日時点です)

20~29	30~39	40	41~49	50~59	60~69	70~74	75~	
	集 500円	●	集 医 500円					
健康診査受診票は5月上旬に福岡県後期高齢者医療広域連合から郵送します。			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 1,100円 ※2					
			集 600円 ※2					
			集 1,100円 ※2					
			集 無料					
		●	集 700円				△70歳以上の人は、胃内視鏡検診をおすすめします。 P8	
			偶数月生まれの人 医 3,000円					
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6年8月から2月末まで医療機関にて受診できます。							
		●	集 300円					
			※肺がん検診問診による該当者 500円					
		●	集 300円 医 400円					
		●	偶数月生まれの女性 集 600円 医 1,700円					
		●	奇数月生まれの女性 集 3,850円 ※2					
			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 ※2					
		●	偶数月生まれの女性 集 1,000円 医 1,700円	偶数月生まれの女性 集 600円 医 1,700円				
			奇数月生まれの女性 集 5,500円 ※2	奇数月生まれの女性 集 3,300円 ※2				
			集 2,200円 ※2					
20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性			集 400円					
			40・50・60・70歳の人 医 無料					

★費用免除 P8

⚠️ 受診日の約2週間前までに申請をお願いします。

●40歳節目健診 P8

40歳になる人は●の項目を集団健診で受診すると、**実質無料**になります。

※1. 5月末頃郵送

※2. 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。

※3. 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。

- ▶ **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**

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
6/5(水)	サンコスモ古賀				9/7(土)	サンコスモ古賀		7/22 (月)	8/21 (水)
6/6(木)	サンコスモ古賀		4/24 (水)	5/23 (木)	♀ 9/8(日)	サンコスモ古賀	●		
♀ 6/7(金)	サンコスモ古賀	●			10/2(水)	サンコスモ古賀			
6/8(土)	花見小学校				♀ 10/3(木)	サンコスモ古賀	●	8/22 (木)	9/18 (水)
6/26(水)	サンコスモ古賀				10/4(金)	サンコスモ古賀			
♀ 6/27(木)	サンコスモ古賀	●	5/20 (月)	6/13 (木)	10/21(月)	青柳公民館			
6/28(金)	サンコスモ古賀				10/22(火)	ししぶ交流センター		9/10 (火)	10/8 (火)
7/25(木)	サンコスモ古賀				10/23(水)	サンコスモ古賀			
♀ 7/26(金)	サンコスモ古賀	●	6/17 (月)	7/11 (木)	11/11(月)	サンコスモ古賀			
7/28(日)	サンコスモ古賀	●			11/12(火)	サンコスモ古賀		10/3 (木)	10/30 (水)
7/29(月)	サンコスモ古賀				♀ 11/13(水)	サンコスモ古賀	●		
9/2(月)	サンコスモ古賀				12/1(日)	サンコスモ古賀			
♀ 9/3(火)	サンコスモ古賀	●			♀ 12/2(月)	サンコスモ古賀	●	10/23 (水)	11/19 (火)
9/4(水)	千鳥苑		7/22 (月)	8/21 (水)	12/6(金)	サンコスモ古賀	●		
9/5(木)	サンコスモ古賀				12/7(土)	サンコスモ古賀			
9/6(金)	サンコスモ古賀								

♀ レディースデイ：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
8/22(木)	リーバスプラザこが	7/11(木)	8/7(水)
10/20(日)	リーバスプラザこが	9/10(火)	10/8(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ますので、ご確認ください。

日程 ● 8月7日(水) ● 8月8日(木)
 ● 8月25日(日) ● 8月26日(月) **会場** サンコスモ古賀

協会けんぽ福岡支部 TEL:092-283-7621

申込方法（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6年4月8日（月）～令和6年12月6日（金）
（8/13～8/16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。

💻 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/>



WEB予約をリニューアル

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。

～ 特定健診受診者限定 ～



毎年の予約が面倒…。

毎年自動で予約できないかな…？

そんなあなたに朗報です。

集団健診のおまかせ予約 を実施しています。

おまかせ予約とは…？

集団健診受診時に、健診の時期、項目等の希望を確認し、それに応じて健診を予約して、翌年4月ごろにはがきでご案内するサービスです。

おまかせ予約の流れ

STEP 1

集団健診受診日に配布される
予約票に希望内容を記入し提出



STEP 2

翌年の4月ごろにはがきで
日程をご連絡



※日程確定後の変更はお電話にて受付可能です。



健診項目早見表

集団健診

申込方法

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
- ・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)

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	後期高齢者健康診査	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	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	花見東2-1-5	942-6231	[月～金]8:30～12:00 / 13:00～17:00 [土]8:30～12:00	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	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	[月火木金]9:00～12:00 / 14:30～16:30 [水土]9:00～12:00	特	後		大		
すなお医院	舞の里3-17-8	941-4210	[月～土]9:00～13:00				大		
武市クリニック 予	舞の里3-8-14	943-1155	[月火水金]9:00～12:00 / 14:00～17:30 [木土]9:00～12:00	特	後		大		
ちどり医院	花見東6-9-6	943-0224	[月火木金]9:00～12:00 / 14:00～17:00 [水土]9:00～12:30	特	後		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	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	[月]8:30	特	後				
めぐみクリニック 予 内科・消化器内科	天神2-1-2	940-1811	[月金]9:00～17:00	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7年3月31日時点で 40歳・50歳・60歳・70歳 の人

当日お持ちもの

- ・健康保険証
- ・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	[月火木金]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
大竹デンタルクリニック	予	花鶴丘2-1-12	943-6827	[月～金]9:00～12:00 / 14:00～18:00 [土]9:00～12:00
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～金]9:00～12:30
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	[月火木金土]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	[月火木金]9:00～12:00 / 14:00～18:00 [土]9:00～12:00
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
すえざき歯科クリニック	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
津田歯科医院	予	天神1-9-15	942-2024	[月火木金土]9:00～12:30
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	[月火木金]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	[月火木金土]9:00～12:00 / 14:00～18:00 [水]9:00～13:00
日高歯科医院	予	天神5-3-1	944-4156	[月火木金]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	[月火木金]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	[月火木金]9:30～12:30 / 14:30～17:00

費用免除

- 対象者** 令和6年度市町村住民税非課税世帯^(※)の人
※ 令和6年度（令和5年1月～令和5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6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）
- 対象の健診項目** P2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・保険証など）。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6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**
 - ・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1日以降となります。
 - ・受診日の**2週間前までに**申請してください。

40歳節目健診 40歳になる人は、よりお得に健診を受診できます。

- 1 対象のがん検診を集団健診で受診すると、**健診費用が無料**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7年3月31日時点で **40歳**（昭和59年4月1日～昭和60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

胃がん検診（胃内視鏡検査）

個別医療機関において、胃がん検診（胃内視鏡検査）が受診できるようになりました。

年度内に受診できる胃がん検診は、**バリウム検査か胃内視鏡検査のいずれか**です。
重複した場合は、2回目に受けた検診が全額自己負担になりますのでご注意ください。
※バリウム検査は**集団健診のみ**での実施です。

- 対象者** 偶数月生まれの**50歳以上**の人
※ 70歳以上の人はバリウムの誤えんが増えていますので、2年に1度の胃がん検診（胃内視鏡検査）をおすすめします。

費用 3,000円



※受診時には必ず**受診券**が必要です。

健診うけとく！キャンペーン

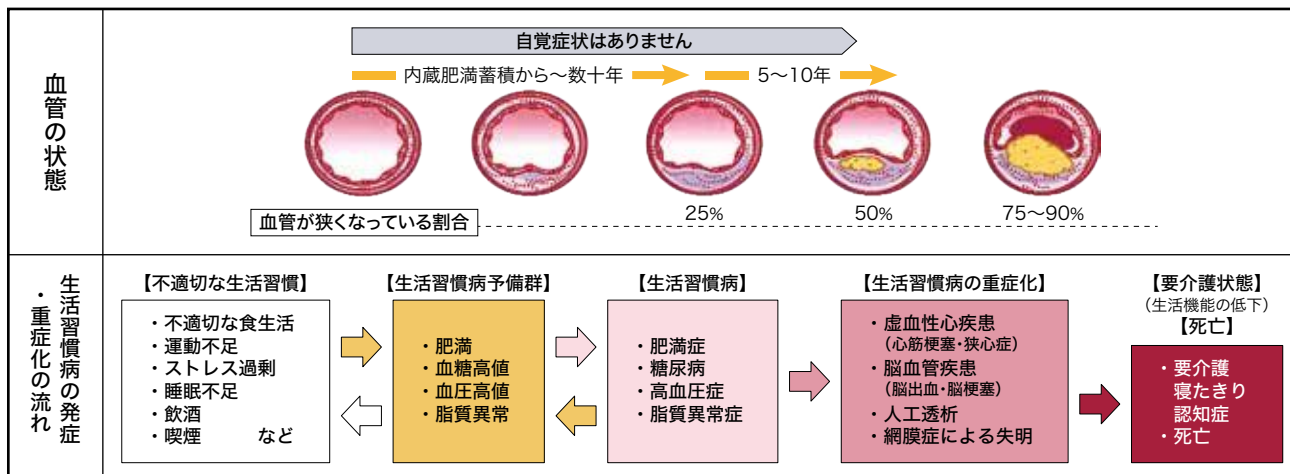
特定健診・がん検診・保健指導等を受けて、アンケートに答えると、
抽選で素敵なプレゼントが当たります。
健康と商品をダブルで手に入れましょう!!



特定健診はなぜ必要なの？

特定健診は「生活習慣病」の兆候を見つける検査です。生活習慣病は自覚症状が出ないままに進行します。症状が出る頃には脳卒中や心疾患、腎不全など、命にかかわる重篤な事態を招くことも。特定健診を受診すればご自身の身体の状態を把握でき、健康寿命の延伸につなげられます。

生活習慣病の発症・重症化予防の流れ



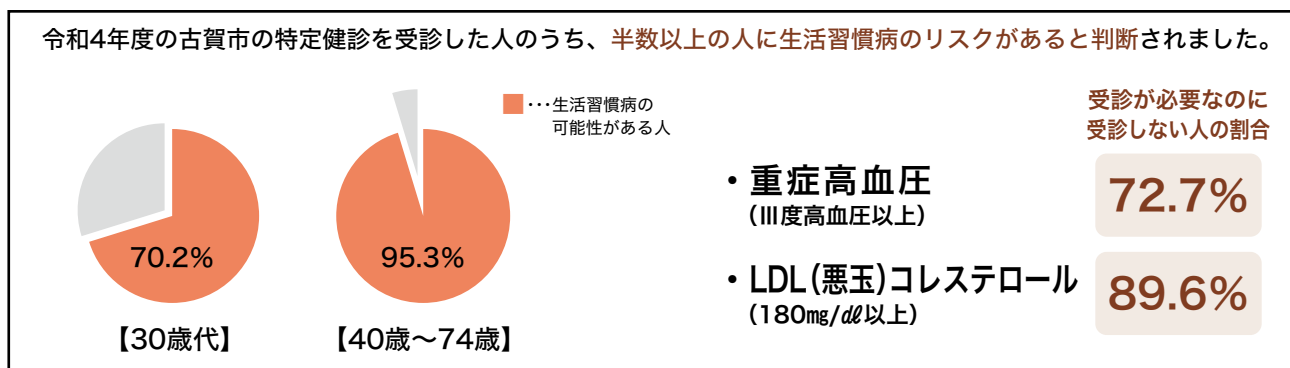
がん検診はなぜ必要なの？

日本人の死因の第1位は「がん」です。2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。「がん」は決して他人事ではない、身近な病気ですが、早期発見すれば決して怖い病気ではありません。

「1～2年に一度のがん検診を受けなければ、がんの早期発見のチャンスを逃します」

国が推奨するがん検診	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん
がん発生の傾向	ピロリ菌感染、喫煙、食塩の過剰摂取が発症の大きな要因に	古賀市のがん死亡第1位 喫煙していない人もアジア人では多い傾向に	30歳代前半から増加傾向 日本人に一番多いがん	女性の9人に1人が乳がんに関与 35～64歳女性の死亡要因の第1位	20歳代半ばから40歳代をピークに発症や死亡が増加 検診ではがんになる前の変化を見つけることもでき、子宮頸がんの予防につながります。

ご存じですか？古賀市の国民健康保険加入者の実態



ほとんどの人に生活習慣病のリスクが見つっています。この機会に必ず健診を受診しましょう!!



保健指導を受けるまでが健診です!!

お気軽にご相談ください。

特定保健指導 個別相談

・特定保健指導
対象の人には、市のスタッフから直接結果をお渡しし、詳細な説明と改善に向けたアドバイスを行います。

・個別相談
ご自身やご家族の健康に関するご相談をお受けします。



結果説明会

健診結果の見方や食事、生活のポイントなどをお伝えしています。毎月1~2回、定期的に開催しています。
お気軽にご参加ください。



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



おとな健康塾

特定健診の結果のうち、特に血糖値が高めの人を対象に糖尿病予防のための教室を開催しています。
自己血糖測定器を使い、食後の血糖変化を実際に確認しながら、食事や運動について楽しく学ぶことができます。



保健指導を受けた人からいただいたお声

最初は「少し血圧高いだけやん」と面倒に思ったけれど、1人1人に合わせて話をしてくれてありがたかった。
60代男性

日頃はつい気が緩んでしまって甘いものを食べちゃう！ここに来るとまた気をつけよう！と思えることができます。
60代女性

厳しいのかなあと考えていたけれど、話を聞いてもらえて、医師には聞きづらいことも聞いて安心しました。
50代女性

減量にチャレンジ！スタッフの人が見てくれると思うと頑張れました。達成すると、褒めてもらえてうれしかった!!
50代男性

1人では痩せられなかったけど「何か変わるかも！」と思って、参加してみました。
30代女性



今年度から健診当日に保健指導ブースをご用意しています。お話を聞かせてください



会場地図

サンコスモ古賀 庄205番地



リーバスプラザこが 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



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

アプリで楽しく健康習慣

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

健康記録で
ポイントを貯めよう



ポイントで素敵な
プレゼントをもらおう

▶ 要チェック!! 古賀市の様々な情報も配信中

おいしい! 栄養満点レシピの紹介

YouTube 古賀市けんこうチャンネル



Kenコーンちゃん

食進会による簡単レシピや
「野菜もりもり応援店」を
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 検索 YouTubeで検索



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。

朝が楽しければ、
きっと今日も、
人生も楽しい。

朝活：朝に活動すること

朝活とは、単に早起きして1日の活動時間を前倒しするのではなく、少し早起きして、ウォーキングや読書、美味しい朝ごはんを食べたりと、朝の時間を有効利用し、生活を充実させることが目的です。

まずは、いつもより少し早く起きて、ゆっくり朝食を摂ることから始めてみましょう。

なぜ朝活？

古賀市では、朝食を欠食する方が増えており、その原因の1つとして「夜型生活」が挙げられます。

「夜型生活」は、朝食欠食だけでなく、心身の不調など様々な健康問題を引き起こす可能性があります。

そこで、古賀市が着目したのが、「朝活」。

朝活の基本は**早めの就寝**です。

朝活を意識して、生活リズムを**夜型から朝型**に変えてみませんか？

※古賀市では、福岡工業大学、(株)明治、西日本新聞社、福岡県醤油工業協同組合で「古賀式私の朝プロジェクト」を立ち上げ、朝の時間を有効に活用し、健やかな毎日を過ごすための取組を推進しています。

家族で取り組もう！

リニューアル

健康チャレンジ10か条

- 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

- 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

※1日の食事で、豆・ごま・たまご・牛乳・海藻類・野菜・魚・キノコ類・イモ類をそろえて食べること