

『きくよう健康倶楽部』通信  
[No.28]

期間内にゴールしてポイントをもらおう！  
ウォーキングラリー ロンドン編

☎ 健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912



ロンドン編

※「からだカルテ」のコンテンツ「ウォーキングラリー」を使用します

- 開催期間** 11月21日(月)～30日(水)(10日間)
- 歩数データ送信期限** 12月10日(土)
- ポイント付与条件** 期間内にゴールできた人全員に100ポイント付与
- ポイント付与日** 12月20日(火)
- 参加方法** 「きくよう健康倶楽部」にご参加の上、期間中に歩数データを送信してください。

コース

総距離：41.5km  
総歩数：59,287歩  
1日平均：6,000歩



\*実際に現地には行きません



WEB上の  
仮想コースを巡る  
歩数イベントです！



イベント期間中は週に1度のデータ送信をしましょう

「ウォーキングラリー」では、過去10日分までの歩数データを集計対象としており過去11日以前のデータは集計対象外となります。  
集計もれにならないように、週に1度はデータ送信しましょう。

- ※データの集計とサイトの更新について：「ウォーキングラリー」は、転送された歩数データをもとに集計(毎日午前6時)を行っています。その後、会員ページのチェックポイント、ランキング、距離などの情報が更新されます。
- ※過去10日間のデータを集計対象としているため、歩数データ送信期限の12月10日までの間は順位の変動がございました。
- ※活動量計の歩数データは町内のデータ送信拠点(QRコードからご確認ください)もしくはローソン・ミニストップの店頭端末「Loppi」で送信してください。
- ※「ヘルスプラネット」アプリでは活動量計のデータ送信を行わないでください。



町内のデータ送信拠点

体組成測定会を行います

毎月1回測定結果の印刷とスタッフによる結果説明を無料で行っています。

- ◆日時 11月24日(休)  
午後1時30分～3時30分
- ◆場所 さんふれあ

☎ NPO法人 クラブきくよう ☎(273)8488

- ◆内容 体組成計の測定(1分程度で測定)、測定結果の印刷、スタッフの結果説明
- ◆対象者 きくよう健康倶楽部の会員(当日申込者も可)
- ◆持参物 活動量計

美しい歯へ

☎ 健康・保険課 ☎(232)4912



歯周疾患検診は受けましたか？

歯周疾患は、虫歯と並んで歯を喪失する原因になるお口の病気です。ぜひこの機会に受診しましょう。  
対象者へ4月に案内を送っています。

- ◆期間 4月中旬～12月末
- ◆対象者  
40歳(昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生)  
50歳(昭和47年4月2日～昭和48年4月1日生)  
60歳(昭和37年4月2日～昭和38年4月1日生)  
70歳(昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生)
- ◆場所 委託医療機関(要予約)
- ◆料金 700円(町負担額2,966円)
- ◆内容  
歯と歯周の検診、検診結果の説明、歯科保健指導

11月8日はいい歯の日  
ひかりっこで歯科指導を行いました

菊陽町地域子育て支援センターひかりっこで、保護者とお子さんに歯科指導を行いました。

この活動は、令和元年度の1歳6カ月児の虫歯有病率が熊本県は全国ワースト1位、3歳児はワースト3位という状況を受けて実施しています。この日は、3組の保護者とお子さんが町の歯科衛生士から歯みがきの仕方やおやつ、ジュースの取り方を話しました。

子どもの健康な歯を作るために、仕上げ磨きと定期的な歯科健診を心掛けましょう。



町の歯科衛生士から歯科指導を受ける保護者

後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

お得な歯科口腔健診で美しい歯と健康を

歯とお口の健康状態をチェックする健診を受診しませんか。

高齢になると、むせたり、喉につかえたりすることが多くなり、これが原因で肺炎を起こすことがあります。虫歯や歯周病を放っておくと歯が弱くなり、糖尿病や腎臓病、脳卒中、心臓病などの病気に影響するといわれています。

大きな病気につながらないよう、入れ歯の人も毎年1回は後期高齢者の歯科口腔健診を受けましょう。

- ◆期間 令和5年2月末まで
- ◆場所 町内委託医療機関(要予約)
- ◆対象者 後期高齢者医療制度加入者(年に1回)
- ◆申込方法 受診券を持参し、町内の委託医療機関にご予約ください。
- ◆費用 400円

