



詳しくはこちら



きくよう健康倶楽部事業

『きくよう健康倶楽部』通信
[No. 46]

2026 秋のクリーンウォークラリー

日々の健康増進活動をより楽しく行うために、ウォーキングをしながら地域美化活動を行います。参加者同士でのコミュニケーションや知らない施設の発見など、皆さんで楽しみましょう。
※参加費無料の自由参加型のイベントです。

イベント詳細について

- 期日 11月24日(火)
- 場所 総合体育館入口
- 参加費 無料
- 持ち物 軍手、飲み物、活動量計かスマートフォン(アプリ参加者)
- 服装 歩きやすい服装
- 配布物 ごみ袋
- 参加方法 NPO法人クラブきくようへ電話で申し込む。
※先着50人
- 申込受付 11月2日(月)～20日(金)
午前9時～午後5時(土・日・祝を除く)
※健康・保険課では受け付けできません。



詳しくはこちら

タイムスケジュール

健康増進係

- 9:30 受付開始
(ルール説明・準備体操など)
- 10:00 ウォークラリースタート
- 11:30 アンケート提出・ごみ袋回収など
- 12:00 イベント終了

※開始前に活動を行う範囲の地図を配布します。決められた範囲の中でごみ拾い・ウォーキングを行ってください。自動車の交通量が多い場所もありますので、事故やケガに十分注意してご参加ください。

クリーンな菊陽町をつくるために

令和7年度に菊陽中部小学校より、ごみ問題について提案があり、町でも協力できないか検討した結果、今回のイベントを開催することになりました！ご提案ありがとうございました。

☎ NPO法人クラブきくよう
☎096(273)8488

巡回特定健診を行います

☎ 国保・年金係

生活習慣病を予防するために特定健診を実施しています。生活習慣病とは、糖尿病や高血圧など日頃の生活習慣が原因となって起こる病気です。自覚症状がなく進行していくことも多いため、早期発見・予防がとても大切です。

対象者

40～74歳の菊陽町国民健康保険に加入している人

※町が実施する総合健診、がん複合健診の特定健診、医療機関特定健診、みなし健診と重複して受けることはできません。

内容

身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図検査、眼底検査

費用

1,500円



申込方法

インターネット、窓口、郵送で申し込む(10月上旬までに対象者へ送る案内文に、記載しています)。

特定保健指導

血糖値や血圧などの数値が高めの人は、適切な食事や運動について、保健師や管理栄養士などによる3～6カ月のサポートが無料で受けられます。

日程	場所	受付時間
12月2日(火)	町福祉センター (旧老人福祉センター)	午前7時30分～9時50分
12月3日(水)	光の森町民センター	
12月4日(金)	キャロピア	

町の助成が受けられるのは一度のみです

带状疱疹ワクチン接種の費用を一部助成しています

☎ 健康増進係

今年度の対象者は、来年度以降に再度対象になりません。組み換えワクチンは2カ月以上の間隔を空けて2回接種をする必要があります。

接種を希望する人は、早めのワクチン接種をお願いします。

令和8年度の対象者

次の①または②に該当する人

- ①今年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人

- ②60歳以上65歳未満の人で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人

※過去に带状疱疹にかかったことがある人も対象です。

ワクチンの種類・接種回数

生ワクチン：1回

組み換えワクチン：2回

詳しくはこちら



※詳しくは町ホームページをご確認ください。

65歳以上で今年度肺がん検診未受診者へ

レントゲン(肺がん・結核)検診を行います

☎ 健康増進係

11月2日(月)～11日(水)の間(土・日・祝を除く)で、レントゲン車が町内を巡回します。

肺がん・結核の早期発見のため、65歳以上の人は年に1回、レントゲン検診を受けましょう。

対象者

今年度レントゲン検診を受けていない満65歳以上(令和9年3月31日現在)の人

受診料

無料

※対象者へは、質問票を事前に送付しています。質問票に記載している日程表を確認のうえ、都合の良い会場で受診してください。対象者で質問票が届かなかった人は、お問い合わせください。

日本年金機構
ホームページ
はこちら

11月は「年金月間」、
11月30日(月)は「年金の日」です

～年金制度に対する理解を深めていただけるよう普及・啓発活動を行っています～

一日年金出張相談所のご案内

日時・場所

① 11月18日(水)

午前10時～午後3時

② 11月19日(木)

午前10時30分～午後3時

鶴屋百貨店 地下2階

③ 11月20日(金)

午前10時～午後3時

ゆめタウン光の森 本館2階

持参物

個人の記録に関する相談は、基礎年金番号がわかるものおよび身分証明書(代理人の場合、委任状と代理人の身分確認ができるもの)

問い合わせ

① 熊本東年金事務所

☎096(367)2503

② 熊本西年金事務所

☎096(353)0142

「ねんきんネット」のご案内

パソコンやスマートフォンでねんきんネットを利用すると、年金記録の確認や、次のようなことができます。詳しくは、日本年金機構のホームページをご確認ください。

ねんきんネットのメリット

- 将来の年金見込額の試算
- 電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- 受給に関する各種通知書の確認など

利用方法

- 次のいずれかの方法で利用できます。
- マイナポータルからログイン
- 日本年金機構のホームページからログイン