

のぼそう健康寿命！健康づくり行動のススメ

楽しく健康づくりに取り組めるコンテンツをそろえています

動画で



おいしく食べて健康に 管理栄養士のおすすめ献立

栄養バランスや減塩に配慮した季節の献立を、動画で配信しています。生活習慣病予防にお役立てください。

詳しくはこちら



簡単にできる「ながら運動」

家事や仕事をしながら、簡単に実践できる運動です。健康運動指導士の解説付き！

詳しくはこちら



アプリで



毎日の健康づくりでポイントを貯めよう

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



参加者募集中！

■ウォーキングや各種検診等の受診など、日々の健康づくり活動でポイントを獲得。素敵な特典の抽選に応募できます！

■18歳以上の久留米市内在住者ならどなたでも参加可能



特典の例

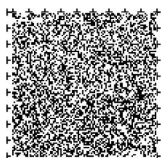


アプリを
ダウンロード！

iPhone版



Android版



発行 久留米市保健所 健康推進課 (令和6年6月発行)

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

Email ho-kenko@city.kurume.lg.jp