

あなたの健康づくりをサポート

今年度から熊本連携中枢都市圏の13自治体と連携して、市民の健康づくりを応援しています。専用アプリ「もっと健康! げんき! アップくまもと」の運用もスタート。アプリで健康ポイントを貯めて、継続的に健康づくりに取り組んでみませんか。



熊本健康アプリ
もっと健康!
げんき! アップ
くまもと

健康ポイント
事業とは

熊本健康アプリ「もっと健康! げんき! アップくまもと」は、日々の健康づくり活動を行うとポイントが付与され、ポイントが貯まると協力店で特典を受けることができるアプリです。気軽に楽しみながら生活習慣の改善につなげ、市民の健康増進や健康寿命の延伸を図ることを目的としています。

歩数や健康状態などを記録したり、健診を受診したりするとポイントが獲得できます。
対象: 18歳以上



トップ画面

健康情報入力



日々の健康状態を入力してポイントゲット

グラフ



歩数や体重などをグラフで確認

ミッション



ミッションクリアでポイントゲット

ランキング



アプリ利用者とポイントを競います

ポイントが貯まると
ランクカードが登場!



ポイントを貯めて各ランクに達成すると、カード画面に「げんき! アップカード」が表示されます。協力店で特典を受けられる他、年末の抽選会にも参加できます。

職場対抗戦が実施されます!



申込期限 9月10日(金) **実施期間** 9月17日(金)~30日(木)
チーム編成 5~20人 **内容** チームの平均歩数を集計
表彰 市内で1位のチームに景品を贈呈。また、自治体間わず1位~5位、10位、20位、30位、40位、50位に別途景品を贈呈します。
参加特典 イベントポイントとして全員に20ptをプレゼント。

対抗戦のルール

- 1 チームの代表者がアプリの専用フォームから登録。メンバーはアプリをダウンロードし、グループ設定を行います。
- 2 期間中、各自ウォーキングに取り組みましょう。

歯ッピーキッズ



3歳児健診時「むし歯なし」の子 (敬称略) ※行政区は検診日時
7月14日・20日の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。

- | | | | |
|------------|-----------|------------|-------------|
| 魚住彩心(神来) | 吉野力翔(袈裟尾) | 加藤笑奈(岡田) | 隈部 ず(富の原北) |
| 小田優愛(太田) | 緒方 翼(北原) | 加藤伸志(岡田) | 久川夕月(富の原中央) |
| 久連松祐聖(野間口) | 松田由優(下出田) | 富田知成(高田) | 藤森蒼真(富の原西) |
| 高木美織(東原) | 渡邊妃奏(大琳寺) | 水上悠敵(姫井) | 水上結翔(富の原台) |
| 辻 美春(築地) | 水田碧羽(高野瀬) | 有田果鈴(久米二) | 渡辺健斗(富の原一) |
| 前田昊舞(上西寺) | 田代楓真(本村) | 北原柊真(富の原北) | 福岡暖大(薬師) |

むし歯を 予防するために

- 1 むし歯菌を減らすための毎日の仕上げ磨き
- 2 甘いものを減らしたおやつ工夫
- 3 歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

あなたに寄り添う国民年金

国民年金は「老齢年金」「障害年金」「遺族年金」の3つの年金があり、“今”と“将来”を支える大切な備えです。日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人が加入する国民年金の情報をお伝えします。

国民年金の「付加年金」をご存知ですか?

国民年金の定額保険料(月額1万6610円)に加えて付加保険料(400円)を納めると、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされます。

付加年金の年金額

200円×付加保険料納付月数
納付することができると

▼国民年金第1号被保険者
▼任意加入被保険者(65歳以上の人を除く)
納付する際の留意点
付加保険料の納付は申し込みをした月分かつとなります。
※納期限を超過した場合でも期限から2年間は納めることができます。

※国民年金保険料の免除を受けている人や国民年金基金の加入者が、納めることができません。
今にゆとり。老後にゆとり。
国民年金基金制度

今にゆとり。老後にゆとり。

将来受け取る国民年金に上乗せする公的な個人年金です。公的な年金ですが、加入は任意です。老後の年金の増額と合わせて節税対策ができ、とてもお得です。
加入できる人
▼20歳以上60歳未満の国民年金第1号被保険者

▼60歳以上65歳未満の人や海外に居住している人で、国民年金に任意加入している人

※国民年金の保険料の免除や納付猶予の承認を受けている人、農業者年金に加入している人は加入できません。ただし、障害年金受給などで法定免除を受けている人で、保険料の納付申出をしている人は加入できます

国民年金基金のポイント

●掛金は全額(最大81万6千円)が社会保険料控除となり所得税や住民税が軽減されます。

●基本は終身年金で遺族保障のタイプもあります。

●掛金は途中で増額や減額、一時休止ができます。一時休止後に再開する場合は、休止前の掛金で再開できます。

●将来、年金の支給開始年齢が変わることはありません。

●掛金を納めた期間分の年金は将来、必ず年金として受け取ることができ掛け捨てになりません。万が一、早期に亡くなられた場合は遺族一時金が支払われます。

年金を受け取る時は公的年金などの控除が受けられます。

問い合わせ先
全国国民年金基金熊本支部
☎0120(65)4192
☎096(387)2220
④ <https://www.zenkoku-kin.or.jp/>

介護予防ミニ講座

～ 鼻呼吸で免疫力をあげましょう②～

口呼吸の原因に口の周囲の筋力低下が挙げられます。筋力を鍛え、口を閉じやすくしましょう。

口呼吸の対策

1 口を閉じる筋力を鍛える「ブクブク体操」
①口をしっかりと閉じて口を膨らませます。②左右、上下をそれぞれブクブク。3回繰り返しましょう。

2 舌の筋力を鍛える「カツカツ体操」

舌を上顎につけて音を20回鳴らします。舌打ちを大げさにした感じです。舌の力が強くなると、舌が上顎に付きやすくなり口が閉じやすくなります。

3 その他の対策

- ・睡眠時にサージカルテープを口に貼る。→口を少し開け、口の中央に縦に貼る。全部を覆わないように。
- ・ガムを噛んで咀嚼筋を鍛える。→キシリトールガムがお勧めです。入れ歯に付きにくいガムもあります。

④高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

献血のお知らせ

～ 献血にご協力ください～

内容 400ml献血

- 9月14日(火) 県北広域本部
午前9時30分~正午
午後1時30分~4時
- 9月15日(水) 旭志公民館
午前9時30分~正午



献血推進キャラクター
げんけつちゃん「チツチ」

献血カードをお持ちください

献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどで本人確認をお願いしています。献血カードを持っている人は一緒にお持ちください。

薬を飲んでいても献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。

HIV検査目的の献血はお断りしています

HIV検査は菊池保健所(☎0968(25)4138)で行ってください。無料・匿名で検査を受けることができます。

④健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219