

健康だより

問い合わせ先

健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

あなたの健康づくりをサポート

市では市民の健康づくり活動の習慣化を進め、健康を応援する取り組みとして健康ポイント事業を行っています。アプリを活用して、健康づくり活動を「健康ポイント」として獲得し、継続的に健康づくりに取り組んでみませんか。

国民年金情報

問い合わせ先

保険年金課高齢者医療・年金係 ☎0968(25)7218

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。

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

ダウンロードはこちらから↓

げんき！アップくまもと

トップ画面

健康情報入力

グラフ

ミッション

ランキング

ポイントが貯まるとランクカードが登場！

4つのランク！

500pt

1,500pt

2,500pt

3,500pt

ノーマル シルバー ゴールド プラチナ

ノーマルカード発行後も、基準達成でランクアップ。その都度、ランクカードが表示されます。

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。

3つの基礎年金があなたをサポート

● 老後に備えます

65歳から一生涯、老齢基礎年金が支給されます（終身保障）。

● 不測の事態に備えます

病気やけがで障がいを負って働けなくなったときには「障害基礎年金」が、また、万一人人が亡くなったときは残された配偶者や子に「遺族基礎年金」が支給されます。会社員や公務員であるときの障がいや死亡の場合には、厚生年金や共済年金からも基礎年金に上乗せされて年金が支給されます。

① 老齢基礎年金

本年度年金額 77万7,800円（満額）

② 障害基礎年金

本年度年金額

・ 1級 97万2,250円

・ 2級 77万7,800円

③ 遺族基礎年金（配偶者）

本年度年金額 100万1,600円

（内訳：基本額77万7,800円、子1人の加算 22万3,800円）

【注意くだわらう】

障害基礎年金や遺族基礎年金を受けるには、障がいや死亡といった事故が発生するまでの公的年金

出張相談のご案内

熊本西年金事務所では、出張による年金相談を実施しています。予約制ですので、左記の市役所や役場まで予約をお願いします。

① 熊本市北区役所
（熊本市北区植木町岩野238-1）
☎096(272)6905

② 山鹿市役所（山鹿市山鹿987-3）
☎0968(43)1117

③ 菊池市役所（菊池市隈府888）
☎0968(25)7218

④ 大津町役場（菊池郡大津町大字大津1233）
☎096(293)3111

毎月第3（金）午前10時～午後3時
※出張相談の日程は変更になることがあります

問い合わせ先

熊本市西年金事務所

☎096(353)0142

自動音声案内「1を押して2」

協力企業を募集しています

申し込みは右下に記載しているホームページから随時受け付けています。

健康記録票もあります

下記のホームページからダウンロードできます。※協力店の特典は受けられません

https://genki-up-kumamoto.jp

もっと健康 元気 アップ くまもと

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

（敬称略）※行政区は健診日時点

4月の3歳児健診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。

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

介護予防ミニ講座

～ 軽度認知障害(MCI)を知っていますか？～

認知症へ移行する前段階に「軽度認知障害」があります。軽度認知障害は日常生活に大きな支障はありませんが、以下のような気づきがあります。

本人の気づき ▶直前に話したことを忘れてしまうようになった▶日付や曜日を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった▶今までできていた家事や計算などのミスが多くなった

家族や周囲の気づき ▶少し複雑な話になると、理解できなくなった▶今まで好きだった趣味への関心がなくなった▶ささいなことで怒りっぽくなった、または落ち込む

令和7年には65歳以上の5人に1人が認知症になるといわれています。

軽度認知障害の段階で発見できれば、認知症への移行予防や、症状の進行の先送りができます。気になる変化があったら放置せず、医療機関や地域包括支援センターに相談しましょう。

☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

献血を広げよう

献血を実施する事業所を募集中です！

県赤十字血液センターでは、企業や学校など団体での献血への協力をお願いしています。

血液製剤には有効期間があり、安定的に患者へ血液を届けるには、継続的な献血への協力が必要不可欠です。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で、献血協力者や献血バスの巡回が減少しています。

以下に献血バス配車の目安を記載していますので、ご検討ください。

1日献血の場合（400mL 献血：50～60人程度）
【時間】午前9時30分～正午、午後1時30分～4時

半日献血の場合（400mL 献血：30人程度）
【時間】午前9時30分～正午または午後1時30分～4時

献血バスの駐車場
【全長】12m 【全幅】3m 【全高】4m

受付場所 会議室、事務所など

☎熊本県赤十字血液センター ☎096(384)6725

11 | 広報きくち | 2022 June |

12 | 広報きくち | 2022 June | 10